

清江國小群組 114年 05月份營養午餐葷食菜單明細

星期一				
主食	白米 黑糯米 糙米	有機	60 10 20	g g g
主菜	京醬肉柳 小黃瓜 洋蔥 青椒 豆薯 紅椒	CAS Q Q Q 粗絲 Q	65 5 10 3 20 3	g g g g g g
副菜	玉米蒸蛋 玉米粒 毛豆仁	CAS CAS TAP	40 3 2	g g g
青菜	金針菇 黑葉白菜 豆捲	有機 Q 段	80 3 5	g g g
湯品	酸菜肉片湯 肉片 酸菜	Q CAS 片	22 5 3	g g g
水果	鮮奶	鮮奶	0.8	份

5月6日				星期二	
主食	白米	有機	85	g	煮
	洋蔥	TAP	小丁	5	g
	雞蛋	CAS		10	g
	三色豆	CAS		10	g
	絞肉	CAS		10	g
	紅藜麥			3	g
	高麗菜	TAP	小丁	20	g
主菜	蔥花			1	g
	碎脯			6	g
	茹絲雞蜜筍丁	鮭魚	CAS	80	g
	豆腐		大丁	20	g
	地瓜	TAP	中丁	10	g
	青花菜	CAS		5	g
副菜	白芝麻			1	g
	杏仁果			2	g
	葵瓜子			3	g
青菜	紅蘿蔔燴味美菜	味美菜	有機	80	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
湯品	丁香海軍火鍋湯	海帶芽		1	g
	小魚乾			3	g
	大骨	CAS			
水果		水果		0.7	份

5月7日		星期三	
主食	雀巢香米饭	白米	60 g
		糙米	20 g
		蕎麥	10 g
		黑芝麻	1 g
主菜	花瓜雞	帶皮胸丁 CAS	80 g
	白蘿蔔	Q 中丁	20 g
	紅蘿蔔	TAP 中丁	10 g
	香菇	Q 中丁	5 g
	蔥花		1 g
	調味花瓜		5 g
副菜	塔普沙茶豆干	豆干	60 g
		海帶結	10 g
		紅蘿蔔 TAP	10 g
		CAS 玉米	10 g
		九層塔	1 g
青菜	彩椒蝴蝶菜	蚜白菜 TAP	70 g
	紅椒	Q 級	3 g
	黃椒	Q 級	2 g
湯品	錦菇鮮益湯	番茄 Q	15 g
		金針菇 Q	段 8 g
		紅蘿蔔 TAP	絲 3 g
		香菇 Q	片 3 g
水果	水果	水果	0.7 份

5月8日			星期四		
主食	黑米糙米饭	白米		60	g
		糙米		20	g
		燕麦粒		10	g
主菜	各式酱料扒饭	绞肉	CAS	65	g
		洋蔥	Q	小丁	15
		番茄	Q	小丁	10
		豆干		小丁	25
		九層塔			1
		羅勒葉			1
副菜	扁皮高麗菜	高麗菜	TAP	片	50
		紅蘿蔔	TAP	片	10
		木耳	Q	片	5
		豆捲			5
		蔥段			3
		洋菇	罐頭		3
青菜	四季豆(有鹽有冰)	青江菜	有機		80
		絞蒜			1
		草菇	罐頭		5
湯品	苦瓜絲火腿湯	大黃瓜	Q	片	25
		香菇	Q	片	5
		大骨	CAS		
水果	水果	水果		0.7	份

5月9日			星期五			
主食	薯仁糙米饭	白米		60	g	
	洋薏仁			10	g	
	糙米			20	g	
主菜	茶香油雞翅	雞翅	CAS	100	g	
	百頁豆腐			20	g	
	香菇	Q		5	g	
	白芝麻			1	g	
	葵瓜子			1	g	
副菜	起司焗烤豆腐	豆腐		小丁	60	g
	洋蔥	Q	小丁	10	g	
	玉米粒	CAS		5	g	
	乳酪絲			5	g	
	青花菜	CAS		10	g	
	奶粉			3	g	
青菜	鮮菇有機空心菜	空心菜	有機		70	g
	香菇	Q	片	5	g	
湯品	芋頭	Q	小丁	20	g	
	山粉圓			1	g	
	椰漿粉					
水果	水果	水果		0.7	份	

5月12日		星期一				
主食	蕃茄疙瘩湯	麵疙瘩		120	g	煮
	肉絲	CAS		6	g	
	紅蘿蔔	TAP	片	10	g	
	高麗菜	TAP	片	20	g	
	番茄	Q	中丁	10	g	
	香菇	Q	中丁	5	g	
	蔥花			3	g	
主菜	芝麻控骨排	肉角	CAS	50	g	炸
	排骨	CAS		20	g	
	豆腐			20	g	
	地瓜	TAP	中丁	10	g	
	青花菜	CAS		5	g	
	白芝麻			1	g	
副菜	鮮肉包	鮮肉包	CAS	65	g	蒸
青菜	鮑菇青江菜	小白菜	有機	80	g	汆
	杏鮑菇	Q	片	5	g	
湯品						
水果	水果	水果		0.7	份	

5月13日		星期二				
主食	蕃茄疙瘩湯	白米	有機	60	g	蒸
	紅藜麥			8	g	
	糙米			22	g	
主菜	芝麻控骨排	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
	洋蔥	Q	片	10	g	
	大白菜	Q	片	20	g	
	紅蘿蔔	TAP	片	8	g	
	小黃瓜	Q	片	5	g	
	白芝麻			1	g	
副菜	雞蛋	CAS		5	g	煮
	毛豆仁	TAP		10	g	
	豆干		小丁	25	g	
	玉米粒	CAS		30	g	
	紅蘿蔔	TAP	小丁	10	g	
	葵瓜子			2	g	
青菜	葡萄乾			1	g	汆
	南瓜子			1	g	
	金針青江菜	青江菜	TAP		70	g
	枸杞			1	g	
湯品	冬菜			3	g	煮
	油片絲			15	g	
	冬粉			3	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲	3	g	
	大骨	CAS				
	水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

5月14日		星期三				
主食	蕃茄疙瘩湯	白米		60	g	蒸
	糙米			20	g	
	小米			10	g	
	黑芝麻			1	g	
主菜	蕃燒豬排	里肌大排	CAS	75	g	煮
	洋蔥	Q	絲	5	g	
	蔥段			2	g	
	紅椒	Q	絲	1	g	
	白芝麻			1	g	
	小黃瓜	Q	絲	3	g	
副菜	菌絲涼豆腐			50	g	煮
	高麗菜	TAP	片	20	g	
	金針菇	Q	段	3	g	
	玉米粒	CAS		5	g	
	香菇	Q	片	5	g	
	豆捲			3	g	
青菜	蔥花			1	g	汆
	小魚干			1	g	
	玉米粒	CAS		5	g	
	黑豆芽					
	白芝麻					
	豆捲			5	g	
湯品	海帶鮮味大骨湯	海帶結			10	g
	冬瓜	Q	小丁	15	g	
	大骨	CAS				
	薑絲			1	g	
水果	水果	水果	水果		0.7	份

5月15日		星期四				
主食	蕃茄疙瘩湯	白米	有機	60	g	蒸
	糙米			15	g	
	地瓜	TAP	小丁	15	g	
主菜	蕃茄蛋	CAS		40	g	煮
	番茄	Q	中丁	15	g	
	豆腐		小丁	30	g	
	蔥花			1	g	
副菜	菌絲家常味	白蘿蔔	Q	中丁	30	g
	蒟蒻小捲				6	g
	海帶結				10	g
	紅蘿蔔	TAP	中丁	8	g	
	麵輪				8	g
	帶皮熟花生				5	g
青菜	黑素青江菜	黑素白菜	有機		80	g
	白芝麻				1	g
	豆捲				5	g
湯品	日式味噌湯	高麗菜	TAP	片	15	g
	冷凍玉米	CAS			3	g
	油片				10	g
	香菇	Q	片	3	g	
	豆奶	豆奶			170	ML
	水果	水果	水果		0.7	份

5月16日		星期五				
主食	參鈣米飯	白米		60	g	蒸
	麥片			10	g	
	糙米			20	g	
主菜	鮭魚	Q		80	g	蒸
	洋蔥	Q	片	20	g	
	凍豆腐			20	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲	2	g	
	蔥花			3	g	
	薑絲			1	g	
副菜	黃瓜增黑輪	大黃瓜	Q	片	50	g
	黑輪	CAS			15	g
	木耳	Q	片		5	g
	紅蘿蔔	TAP	片		10	g
	玉米粒	CAS			5	g
青菜	金針青江菜	青松菜	有機		70	g
	金針菇	Q	段		5	g
湯品	刺身鮑汁雞湯	高麗菜	TAP	片	20	g
	帶皮胸丁	CAS			5	g
	雪白姑	Q			5	g
	剥皮辣椒				3	g
水果	水果	水果	水果		0.7	份

5月19日		星期一					
主食	白米	有機	60	g	蒸		
	糙米		20	g			
	胚芽米		10	g			
主菜	蒜泥竹筍地雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮	
	竹筍	Q	中丁	25	g		
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
	香菇	Q	中丁	5	g		
	鹹鳳梨			2	g		
	蔥段			1	g		
副菜	培根花椰菜	CAS	40	g	余		
	白花菜	CAS	40	g			
	培根	CAS	5	g			
	油片絲		5	g			
青菜	枸杞育苗山藥	山菠菜	有機	80	g	余	
	枸杞			1	g		
湯品	蒜頭絲香大骨湯	大白菜	Q	片	22	g	煮
	金針菇	Q	段	3	g		
	排骨	CAS		6	g		
	大骨	CAS					
水果	水果	水果		0.7	份		

5月20日		星期二				
主食	白米	有機	60	g	蒸	
	糙米		15	g		
	燕麥粒		10	g		
	黑穀米		5	g		
主菜	花生椒鹽腳	肉角	CAS	50	g	煮
	豬腳	CAS		20	g	
	白蘿蔔	Q	中丁	20	g	
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
	香菇	Q	中丁	5	g	
	鹹鳳梨			2	g	
副菜	培根青花菜	雞蛋	CAS	40	g	蒸
	海帶芽			1	g	
	玉米粒	CAS		2	g	
	毛豆仁	TAP		2	g	
青菜	日式南魚蛋	雞蛋	CAS	40	g	蒸
	海帶芽			1	g	
	玉米粒	CAS		2	g	
	毛豆仁	TAP		2	g	
湯品	鮮豆苗西米露	綠豆		20	g	煮
	西谷米			5	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

5月21日		星期三					
主食	芝香糙米飯	白米		60	g	蒸	
	糙米	CAS		6	g		
	高麗菜	TAP	絲	20	g		
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g		
	洋蔥	Q	小丁	8	g		
	香菇	Q	小丁	5	g		
	蔥段			1	g		
	豆干		小丁	5	g		
主菜	鮭魚空心菜	虱目魚	Q		70	g	
	百頁豆腐		丁		20	g	
	地瓜	TAP	中丁	15	g		
	葵瓜子			2	g		
	葡萄乾			1	g		
	帶皮熟花生			5	g		
副菜	日式南魚蛋	關東煮	白蘿蔔	Q	中丁	30	g
	黑輪	CAS			15	g	
	油豆腐		丁		15	g	
	蒟蒻小捲				14	g	
	香菇	Q			10	g	
青菜	紅絲小白菜	小白菜	TAP		70	g	余
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
湯品	綠豆西米露	扁蒲	Q	粗條	30	g	煮
	西谷米			1	g		
水果	水果	水果		0.7	份		

5月22日		星期四				
主食	炸醬純麵	烏龍麵		120	g	煮
	絞肉	CAS		6	g	
	高麗菜	TAP	絲	20	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
	洋蔥	Q	小丁	8	g	
	香菇	Q	小丁	5	g	
	蔥段			1	g	
	豆干		小丁	5	g	
主菜	左宗家雜組	棒腿	CAS		120	g
	葵瓜子				2	g
	腰果				3	g
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS		65	g
青菜	金针菌青花菜	荷葉白菜	有機		80	g
	玉米粒	CAS			5	g
湯品	紫菜花大骨湯	紫菜			1	g
	雞蛋	CAS			5	g
	大骨	CAS				
水果	鮮奶奶	鮮奶奶			0.8	份

5月23日		星期五				
主食	海苔糙米飯	白米		60	g	蒸
	糙米			30	g	
	海苔粉			1	g	
主菜	蒜泥白肉	肉片	CAS		65	g
	高麗菜	TAP	片		25	g
	紅蘿蔔	TAP	片		8	g
	洋蔥	Q	片		10	g
	小黃瓜	Q	絲		5	g
	白芝麻				1	g
副菜	咖哩千丁	豆干			45	g
	洋芋	TAP	小丁		20	g
	紅蘿蔔	TAP	小丁		10	g
	洋蔥	Q	小丁		5	g
	青花菜	CAS			10	g
	草菇	罐頭			5	g
青菜	紅椒青花菜	味美菜	有機		70	g
	紅椒	Q	絲	5	g	
湯品	洋芋	Q	小丁		5	g
	玉米粒	CAS			10	g
	紅蘿蔔	TAP	小丁		5	g
	雞蛋	CAS			3	g
	奶粉				3	g
	洋蔥	Q	小丁		5	g
水果	水果	水果			0.7	份

5月26日			星期一		
主食	白米	有機	60	g	蒸
	洋蔥仁		10	g	
	糙米		20	g	
主菜	炒鴨水煮魚塊	水煮魚 CAS	80	g	煮
	凍豆腐		10	g	
	大白菜	Q 片	20	g	
	紅蘿蔔	TAP 片	8	g	
	木耳	Q 片	3	g	
	蔥段		1	g	
副菜	五彩銀芽	豆芽菜 Q	35	g	氹
	豆干絲		15	g	
	紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
	青椒	Q 絲	8	g	
	木耳	Q 絲	5	g	
	肉絲	CAS	6	g	
青菜	冬粉		3	g	氹
	空心菜	有機	80	g	
	絞蒜		1	g	
	洋菇	罐頭	5	g	
湯品	丁香味增湯	豆腐	小丁	15	g
	海帶芽		1	g	
	小魚干		5	g	
水果	水果	水果	0.7	份	

5月27日				星期二		
主食	糙米(蒸熟后称重)	白米	有機	70	g	
	糯米			20	g	
	乾香菇		絲	2	g	
	肉絲	CAS		10	g	
	紅蔥頭			1	g	
	小蝦米			1	g	
	櫻花蝦			1	g	
主菜	速食香腸(切塊稱重)	腿排	CAS	120	g	
	白芝麻			1	g	
	南瓜子			1	g	
副菜						
青菜	全粒有機地瓜	味美菜	有機	80	g	
	玉米粒	CAS		5	g	
湯品	蕃茄魚丸大骨湯	白蘿蔔	Q	小丁	20	g
		紅蘿蔔	TAP	小丁	3	g
		虱目魚丸	CAS		6	g
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

5月28日			星期三		
主食	青稞红米燕麦粥	白米		60	g 蒸
	糙米			20	g
	红豆	TAP		10	g
	黑芝麻麻			1	g
主菜	黑胡椒肉柳	肉柳	CAS	65	g 烹
	黄豆芽	Q		20	g
	青椒	Q	絲	5	g
	洋葱	Q	絲	15	g
	红蘿蔔	TAP	絲	5	g
	葱段			1	g
副菜	白芝麻			1	g 烹
	海带絲			45	g
	红蘿蔔	TAP	絲	15	g
	豆干絲			10	g
	肉絲	CAS		5	g
	絞蒜			1	g
青菜	水煮熟花生			5	g 余
	小魚苋菜	苋菜	TAP	70	g
	小魚干			1	g
湯品	香菇肉羹湯	大白菜	Q	絲	15 g 烹
	红蘿蔔	TAP	絲	5	g
	香菇	Q	片	3	g
	肉羹	CAS		6	g
水果	水果	水果		0.7	份

5月29日		星期四		
主食	蕃薯糙米饭	白米		60 g
	糙米			20 g
	蕎麥			10 g
主菜	泰山辣炒雞	帶皮胸丁	CAS	80 g
				10 g
	真空年糕			
	大白菜	Q	片	20 g
	洋蔥	Q	片	8 g
	紅蘿蔔	TAP	片	5 g
副菜	韓國泡菜			5 g
	蔥段			3 g
	乳酪絲			5 g
	洋芋玉米炒飯	TAP	小丁	20 g
	玉米粒	CAS		10 g
青菜	雞蛋	CAS		40 g
	毛豆仁	TAP		5 g
	紅蘿蔔	TAP	小丁	8 g
	葵瓜子			2 g
	葡萄乾			1 g
	花椰青小西兰花	小白菜	有機	80 g
湯品	白芝麻			1 g
	切片鮮菇大骨湯	竹筍	Q 片	25 g
		香菇	Q 片	5 g
		大骨	CAS	
水果	鮮奶奶	鮮奶奶		0.8 份

5月30日		星期五	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
汤品			
水果			