

清江國小群組 114年06月份營養午餐素食菜單明細

6月2日 星期一									
主食	台式炒米飯	溫米粉		60	g	煮			
	高麗菜	Q	絲	20	g				
	香菇	Q	片	5	g				
	紅蘿蔔	TAP	絲	8	g				
	素肉絲			6	g				
主菜	芝香控汁豆腐	豆腸		60	g	炸			
	地瓜	Q	中丁	20	g				
	四季豆	TAP		10	g				
	香菇	Q		5	g				
	白芝麻			1	g				
副菜	地瓜條	地瓜	TAP	75	g	烤			
青菜	白莧菜	有機		80	g	汆			
	洋菇	罐頭		5	g				
	薑絲			1	g				
湯品	冬瓜酸菜湯	冬瓜	Q	中丁	30	g	煮		
	酸菜				1	g			
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份				

6月3日 星期二									
主食	白米	有機		60	g	蒸			
	小薏仁			10	g				
	糙米			20	g				
	小米			10	g				
主菜	香菇素雞	素雞		80	g	煮			
	白蘿蔔	Q	中丁	20	g				
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g				
	香菇	Q		5	g				
	洋菇	罐頭		3	g				
副菜	番茄蛋豆腐	雞蛋	CAS	30	g	煮			
	番茄	Q	中丁	15	g				
	豆腐		小丁	20	g				
	芹菜		珠	1	g				
	金針菇	有機		20	g				
青菜	金針菇	黑葉白菜	有機		80	g	汆		
	金針菇	Q	段	5	g				
湯品	海帶芽			1	g	煮			
	薑絲			1	g				
	豆奶	豆奶		170	mL				
水果	水果	水果		0.7	份				

6月4日 星期三									
主食	小米糙米飯	白米	有機		60	g	蒸		
	糙米				20	g			
	蕎麥				10	g			
	黑芝麻				1	g			
主菜	日式和風炸	炸豆包		80	g	煮			
	高麗菜	TAP	片	20	g				
	雞蛋	CAS		5	g				
	小黃瓜	Q	片	5	g				
	白芝麻			1	g				
副菜	五香油豆腐	油豆腐		60	g	滷			
	青椒	Q	絲	3	g				
	紅椒	Q	絲	2	g				
	香菇	Q	片	1	g				
	玉米筍	Q		3	g				
副菜	乾貝毛蟹蛋四寶	毛豆仁	TAP	10	g	煮			
	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				
	杏鮑菇	Q	滾刀	5	g				
	空心菜	有機		80	g				
	香菇	Q	片	5	g				
湯品	扁蒲素丸湯	扁蒲	Q	中丁	25	g	煮		
	素香菇蒟蒻丸				5	g			
	枸杞				1	g			
	豆奶	豆奶							
水果	水果	水果		0.7	份				

6月5日 星期四									
主食	白米	有機			60	g	蒸		
	糙米				20	g			
	燕麥粒				10	g			
	黑糯米				5	g			
主菜	清蒸豆漿	凍豆腐		80	g	蒸			
	高麗菜	Q	片	20	g				
	香菇	Q	片	10	g				
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g				
	薑絲			1	g				
副菜	如意米粄	冬粉			15	g	煮		
	豆芽菜	Q			25	g			
	紅蘿蔔	TAP	絲		5	g			
	素絞肉				6	g			
	小黃瓜	Q	絲		5	g			
青菜	草菇	罐頭			3	g			
	油菜	有機			70	g	汆		
	白芝麻				1	g			
湯品	玉米鮮味湯	玉米粒	CAS		20	g	煮		
	白蘿蔔	Q	小丁		10	g			
水果	水果	水果		0.7	份				

6月9日		星期一			
主食	胚芽糙米饭	白米		60	g
	胚芽米			10	g
	糙米			20	g
主菜	奶油烧得极忘形	豆腸		80	g
		洋芋	TAP 中丁	20	g
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g
		洋菇	罐頭	3	g
		乳酪絲		5	g
		青椒	Q 中丁	5	g
副菜	堅果玉米肉鬆	豆干		25	g
		素絞肉		10	g
		三色豆	CAS	10	g
		芹菜		珠	1 g
		玉米粒	CAS	30	g
		葵瓜子		2	g
青菜		南瓜子		1	g
	細長圓條白筍	荷葉白菜	有機	80	g
		香菇	Q 片	5	g
湯品	黃瓜枸杞湯	大黃瓜	Q 片	30	g
		枸杞		1	g
水果	水果	水果		0.7	份

6月10日			星期二		
主食	白米	有機	60	g	蒸
	糙米		20	g	
	燕麥粒		10	g	
主菜	香菇冬瓜丁	素絞肉		20	g
	豆干	小丁	65	g	煮
	碎瓜		10	g	
	香菇	Q 小丁	5	g	
	鳥蛋		10	g	
副菜	雙菇蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g
	鴻喜菇	Q		2	g
	雪白菇	Q		3	g
青菜	紅蘿蔔小扣羹	小松菜	有機	80	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
湯品	味噌銀魚湯	高麗菜	TAP	20	g
	海帶芽			1	g
	味噌				
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

6月11日				星期三	
主食	元亨红烧芋头	白米		60	g 蒸
		糙米		20	g
		红豆	TAP	10	g
		黑芝麻		1	g
主菜	宫保素肚	素肚		80	g 炸
		洋芋	TAP 中丁	20	g
		红蘿蔔	TAP 中丁	10	g
		小黄瓜	Q 滚刀	5	g
		油花生		3	g
副菜	台式白菜油	大白菜	Q 片	50	g 煮
		香菇	Q 片	5	g
		木耳	Q 絲	5	g
		红蘿蔔	TAP 絲	10	g
		素肉絲		6	g
		凍豆腐		20	g
青菜	鮑菇莧菜	莧菜	TAP	70	g 汆
		杏鲍菇	Q 片	5	g
湯品	海鮮味湯	海帶結		10	g 煮
		白蘿蔔	Q 小丁	15	g
		薑絲			
水果	水果	水果		0.7	份

6月12日				星期四	
主食	香脆大肉餅	貝殼麵		60	g 煮
	鴻喜菇	Q		8	g
	烏蛋			10	g
	玉米筍	Q	小丁	10	g
	三色豆	CAS		20	g
	九層塔			3	g
	素火腿			5	g
主菜	綠蘿草燒油面	油豆腐		60	g 滷
	高麗菜	Q	絲	10	g
	紅蘿蔔	Q	絲	5	g
	小黃瓜	Q	絲	3	g
	杏仁果			2	g
	葵瓜子			3	g
副菜	豆沙包	豆沙包	CAS	65	g 蒸
青菜	薑芽青椒江米	油江菜	有機	80	g 汆
	薑絲			1	g
	豆捲			5	g
湯品	竹笙冬筍土芥湯	洋芋	Q 小丁	10	g
		玉米粒	CAS	8	g 煮
		紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g
		雞蛋		3	g
		奶粉		3	g
		核桃		3	g
水果	水果	水果		0.7	份

6月13日			星期五			
主食	紅藜糙米飯	白米		60	g	
	紅藜麥			8	g	
	糙米			22	g	
主菜	沙茶黑千片	黑豆干		65	g	
	香菇	Q	片	10	g	
	黃豆芽	Q		20	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
	青椒	Q	絲	5	g	
	芹菜		段	1	g	
副菜	白芝麻			1	g	
	麻婆豆腐	豆腐	小丁	60	g	
	素絞肉			10	g	
	三色豆	CAS		10	g	
	芹菜		珠	1	g	
	木耳	Q	小丁	3	g	
青菜	金针百穀味米羹	味美菜	有機	70	g	
	玉米粒	CAS		5	g	
湯品	洋芋番茄湯	洋芋	Q	小丁	15	g
		番茄	Q	小丁	10	g
水果	水果	水果		0.7	份	

6月16日			星期一		
主食	參片糙米飯	白米		60	g
		糙米		20	g
		麥片		10	g
主菜	高麗冬筍海鮮炒	烤麸		80	g
		洋芋	TAP 中丁	20	g
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g
		番茄	Q 中丁	5	g
		洋菇	罐頭 片	5	g
副菜	草菇	罐頭		3	g
	酸菜花椰	青花菜	CAS	35	g
		白花菜	CAS	35	g
		油片絲		20	g
		酸菜		5	g
青菜	空心菜	有機		80	g
		白芝麻		1	g
湯品	肉骨茶風味湯	高麗菜	TAP 紲	25	g
		金針菇	Q 段	5	g
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

6月17日				星期二	
主食	白米	有機		90	g 煮
	高麗菜	TAP	小丁	20	g
	雞蛋	CAS		10	g
	三色豆	CAS		15	g
	素絞肉			10	g
	白芝麻			1	g
	枸杞			1	g
主菜	咖哩香芋豆腐	豆腸		80	g 煮
	洋芋	TAP	中丁	20	g
	香菇	Q		15	g
	青花菜	CAS		5	g
副菜					
青菜	紅燒青椒白蘿蔔	白莧菜	有機	80	g 余
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜		1	g 煮
	青青菇絲	青青菇絲		6	g
水果	水果	水果		0.7	份

6月18日			星期三		
主食	芝香糙米饭	白米		60	g
		糙米		30	g
		黑芝麻		1	g
主菜	椒麻时蔬	豆腐	大丁	80	g
		香菇	Q	20	g
		地瓜	Q	中丁	10
		小黄瓜	Q	中丁	5
副菜	關東煮	白蘿蔔	Q	中丁	40
		杏鮑菇	Q	滾刀	15
		油豆腐		丁	15
		蒟蒻小捲			14
		冷凍玉米	CAS		12
青菜	鮮菇芥藍湯	芥藍菜	TAP		70
		香菇	Q	片	5
湯品	玉益金菇湯	高麗菜	TAP	絲	22
		金針菇	Q	段	3
		紅蘿蔔	TAP	絲	5
水果				0.7	份

6月19日			星期四			
主食	白米	有機	60	g	蒸	
	糙米		20	g		
	地瓜	TAP	小丁	10	g	
主菜	洋芋	TAP	小丁	25	g	
	紅蘿蔔	TAP	小丁	10	g	
	玉米粒	CAS		15	g	
	雞蛋	CAS		40	g	
	毛豆仁	TAP		5	g	
	碎腩			5	g	
副菜	杏仁果			1	g	
	葵瓜子			2	g	
	麻棗(凍豆腐)			35	g	
	高麗菜	TAP	片	40	g	
	金針菇	Q	段	3	g	
	香菇	Q	片	5	g	
青菜	豆捲			3	g	
	芹菜		珠	1	g	
	荷葉白菜	有機		80	g	
	黃椒	Q	絲	2	g	
	紅椒	Q	絲	3	g	
湯品	日式味噌海帶	白蘿蔔	Q	中丁	15	g
	油片			10	g	
	鴻喜菇	Q		5	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

6月20日			星期五		
主食	海苔糙米饭	白米		60	g
		糙米		30	g
		海苔粉		1	g
主菜	芝士香肠烧	炸豆包		65	g
		香菇	Q 片	10	g
		大白菜	Q 片	20	g
		红蘿蔔	TAP 片	10	g
		白芝麻		1	g
		草菇	罐頭	3	g
副菜	客家小炒	豆干		60	g
		芹菜		3	g
		木耳	Q 絲	8	g
		素肉絲		6	g
		紅蘿蔔	TAP 絲	12	g
		青椒	Q 絲	3	g
青菜	枸杞青油菜	青油菜	有機	70	g
		枸杞		1	g
湯品	扁蒲蛋花湯	扁蒲	Q 粗條	25	g
		雞蛋	CAS	5	g
水果	水果	水果		0.7	份

6月23日		星期一				
主食	客家薄板饼	板條		120	g	煮
	豆芽菜	Q		25	g	
	木耳	Q	絲	3	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g	
	素肉絲			6	g	
	香菇	Q	片	3	g	
主菜	糖醋百頁	百頁豆腐		65	g	炸
	地瓜	TAP	中丁	15	g	
	青椒	Q	小丁	3	g	
	紅椒	Q	小丁	2	g	
	白芝麻			1	g	
副菜	豆沙包	豆沙包	CAS	65	g	蒸
青菜	金针黄小白菜	小白菜	有機	80	g	汆
	玉米粒	CAS		5	g	
	豆捲			3	g	
湯品						
水果	水果	水果		0.7	份	

6月24日		星期二				
主食	白米	有機	60	g	蒸	
	糙米		20	g		
	小米		10	g		
主菜	豆腸		80	g	煮	
	洋芋	TAP	中丁	20	g	
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
	青花菜	CAS		10	g	
	奶粉			3	g	
	洋菇	罐頭		3	g	
副菜	白蘿蔔	Q	中丁	30	g	煮
	海帶結			8	g	
	紅蘿蔔	TAP	中丁	12	g	
	豆干			28	g	
	香菇	Q		5	g	
	烏蛋	Q		15	g	
青菜	空心菜	有機		80	g	汆
	金針菇	Q	段	5	g	
湯品	芋頭	Q	小丁	15	g	煮
	西谷米			5	g	
	山粉圓			3	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

6月25日		星期三				
主食	雜糧飯	白米		60	g	蒸
	糙米			15	g	
	燕麥粒			10	g	
	黑糯米			5	g	
主菜	油香油	油豆腐		60	g	煮
	小黃瓜	Q		3	g	
	玉米粒	CAS		3	g	
	紅蘿蔔	TAP	小丁	2	g	
副菜	韓式泡菜	大白菜	Q	段	30	g
	韓國泡菜				5	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
	豆干			25	g	
	芹菜		段	1	g	
	油片			6	g	
青菜	乳酪絲			5	g	汆
	紅椒	金針菇	TAP		70	g
	紅椒	Q	絲	5	g	
湯品	高麗菜	Q	絲	15	g	煮
	紅蘿蔔	TAP	絲	3	g	
	榨菜絲			5	g	
	油片絲			10	g	
	冬粉			3	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

6月26日		星期四				
主食	白米	有機	60	g	蒸	
	糙米		20	g		
	蕎麥		10	g		
主菜	荀香燒肉	凍豆腐		80	g	煮
	竹筍	Q	中丁	20	g	
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
	香菇	Q	中丁	5	g	
	毛豆仁	TAP		10	g	
副菜	日式蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g	蒸
	海帶芽			1	g	
	玉米粒	CAS		3	g	
青菜	黑葉白菜	有機		80	g	汆
	洋菇	罐頭		5	g	
	薑絲					
湯品	南瓜奶香濃湯	南瓜	Q	小丁	15	g
	紅蘿蔔	TAP	末	5	g	
	奶粉			3	g	
	洋芋	Q	小丁	8	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

6月27日		星期五				
主食	白米		60	g	蒸	
	胚芽米		10	g		
	糙米		20	g		
主菜	麵腸			70	g	炸
	地瓜	TAP	粗條	20	g	
	香菇	Q		15	g	
	四季豆	TAP	段	5	g	
	白芝麻			1	g	
副菜	哨子豆腐	豆腐		60	g	煮
	木耳	Q	絲	5	g	
	素肉絲			6	g	
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g	
青菜	小松菜	有機		70	g	汆
	白芝麻			1	g	
湯品	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜	Q	片	25	g
	香菇	Q	片	5	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份	

6月30日		星期一					
主食	紅藜糙米飯	白米		60	g	蒸	
	紅藜參			8	g		
	糙米			22	g		
主菜	剥皮辣椒湯	凍豆腐		80	g	煮	
	白蘿蔔	Q	中丁	20	g		
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
	香菇	Q	中丁	5	g		
	剥皮辣椒			3	g		
副菜	油片高麗菜	高麗菜	TAP	片	50	g	煮
	紅蘿蔔	TAP	片	10	g		
	木耳	Q	片	5	g		
	油片		絲	8	g		
	芹菜		段	3	g		
	洋菇	罐頭		3	g		
青菜	金粒小白菜	小白菜	TAP		70	g	汆
	玉米粒	CAS			5	g	
湯品	味噌豆腐湯	豆腐		小丁	20	g	煮
	海帶芽				1	g	
	味噌						
水果	鮮奶	鮮奶			0.8	份	