

# 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		烹調方法	
主食	台式炒米粉	濕米粉		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	芝香糖汁豆腐	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	鮮香菇炒鮮魷絲	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		烹調方法	
主食	香菇素雞	白米	有機	60 g	蒸
		小薏仁		10 g	
		糙米		20 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	香菇素豆腐	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	香菇素雞素豆腐	黑葉白菜	有機	80 g	汆
		金針菇	Q 段	5 g	
湯品	海帶素雞湯	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		烹調方法	
主食	小米糙米飯	白米		60 g	蒸
		糙米		20 g	
		小米		10 g	
主菜	日式和風丼	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	香菇素雞炒海帶	海帶芽		50 g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	15 g	
		素肉絲		6 g	
		九層塔		1 g	
		羅勒葉		1 g	
青菜	金針芥藍菜	芥藍菜	TAP	70 g	汆
		玉米粒	CAS	5 g	
湯品	扁蒲素丸湯	扁蒲	Q 中丁	25 g	煮
		素香菇素丸		5 g	
		枸杞		1 g	
水果	水果	水果		0.7 份	

6月5日		星期四		烹調方法	
主食	芝麻油豆腐	白米	有機	60 g	蒸
		糙米		20 g	
		蕎麥		10 g	
		黑芝麻		1 g	
主菜	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	芝麻毛豆豆腐	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	
		葡萄乾		1 g	
青菜	香菇素雞	杏鮑菇	Q 滾刀	5 g	汆
	鮮菇素雞空心菜	空心菜	有機	80 g	
		香菇	Q 片	5 g	
湯品	地瓜山粉圓	地瓜	TAP 小丁	20 g	煮
		山粉圓		1 g	
水果	水果	水果		0.7 份	

6月6日		星期五		烹調方法	
主食	雞糞飯	白米		60 g	蒸
		糙米		15 g	
		燕麥粒		10 g	
		黑糯米		5 g	
主菜	清蒸凍豆腐	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	中寶肉素粉條煲	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	
		草菇	罐頭	3 g	
青菜	芝香有機油菜	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		烹調方法	
主食	胚芽糙米飯	白米		60	g 蒸
		胚芽米		10	g
		糙米		20	g
主菜	鮑魚燒菜主湯	豆腸		80	g 烤
		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	雙蔬玉米肉羹	豆干		25	g 煮
		素絞肉		10	g
		三色豆	CAS	10	g
		芹菜	珠	1	g
		玉米粒	CAS	30	g
		菜瓜子		2	g
青菜		南瓜子		1	g 汆
	鮮菇有機菠菜湯	荷蘭白菜	有機	80	g
		香菇	Q 片	5	g
湯品	黃瓜枸杞湯	大黃瓜	Q 片	30	g 煮
		枸杞		1	g
水果	水果	水果		0.7	份

6月10日		星期二		烹調方法	
主食	香菇瓜仔干丁	白米	有機	60	g 蒸
		糙米		20	g
		燕麥粒		10	g
主菜	香菇瓜仔干丁	素絞肉		20	g 煮
		豆干	小丁	65	g
		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 蒸
		鴻喜菇	Q	2	g
		雪白菇	Q	3	g
青菜	紅燒豆腐(紅菜)	小松菜	有機	80	g 汆
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g
湯品	味噌蝦藻湯	高麗菜	TAP	20	g 煮
		海帶芽		1	g
		味噌			
水果	鮮奶	鮮奶		0.8	份

6月11日		星期三		烹調方法	
主食	芝麻紅豆糙米飯	白米		60	g 蒸
		糙米		20	g
		紅豆	TAP	10	g
		黑芝麻		1	g
主菜	宮保素肚	素肚		80	g 炸
		洋芋	TAP 中丁	20	g
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g
		小黃瓜	Q 滾刀	5	g
		油花生		3	g
副菜	台式白菜滷	大白菜	Q 片	50	g 煮
		香菇	Q 片	5	g
		木耳	Q 絲	5	g
		紅蘿蔔	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
		杏鮑菇	Q 片	5	g
湯品	海結鮮味湯	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		烹調方法	
主食	青醬意大利肉醬	貝殼麵		60	g 煮
		鴻喜菇	Q	8	g
		鳥蛋		10	g
		玉米筍	Q 小丁	10	g
		三色豆	CAS	20	g
		九層塔		3	g
主菜		素火腿		5	g
主菜	佛羅里達燒油菜	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
		蔴瓜子		3	g
副菜	豆沙包	豆沙包	CAS	65	g 蒸
青菜	薑蔥炆燒油山菜	油江菜	有機	80	g 汆
		薑絲		1	g
		豆捲		5	g
	四季豆菜豆白菜湯	洋芋	Q 小丁	10	g
湯品		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		烹調方法	
主食	紅薯糙米飯	白米		60	g 蒸
		紅薯麥		8	g
		糙米		22	g
主菜	沙茶黑干片	黑豆干		65	g 煮
		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 煮
	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	香菇有機味菜湯	味美菜	有機	70	g 汆
		玉米粒	CAS	5	g
湯品	洋芋番茹湯	洋芋	Q 小丁	15	g 煮
		番茄	Q 小丁	10	g
水果	水果	水果		0.7	份

6月16日				星期一				烹調方法	
主 食	麥片糙米飯	白米			60	g	蒸		
		糙米			20	g			
		麥片			10	g			
主 菜	泰式香茅煎鴨腿	烤魷			80	g	煮		
		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			
		草菇	罐頭		3	g			
副 菜	酸菜花椰	青花菜	CAS		35	g	煮		
		白花菜	CAS		35	g			
		油片絲			20	g			
		酸菜			5	g			
青 菜	炆香茶葉空心菜	空心菜	有機		80	g	炆		
		白芝麻			1	g			
湯 品	肉骨茶風味湯	高麗菜	TAP	絲	25	g	煮		
		金針菇	Q	段	5	g			
水果	鮮奶	鮮奶			0.8	份			

6月17日					星期二		烹調方法	
主 食	茄汁雞柳飯(雞柳150g)	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	咖喱香茅豆腐	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	紅燒有機綠豆苗	白莧菜	有機		80	g	炆	
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
湯 品	紫菜粟米湯	紫菜			1	g	煮	
		香滑雞絲湯丸			6	g		
水果	水果	水果			0.7	份		

6月18日				星期三				烹調方法	
主 食	炆香糙米飯	白米			60	g	蒸		
		糙米			30	g			
		黑芝麻			1	g			
主 菜	椒麻時蔬	豆腐		大丁	80	g	炸		
		香菇	Q		20	g			
		地瓜	Q	中丁	10	g			
		小黃瓜	Q	中丁	5	g			
副 菜	關東煮	白蘿蔔	Q	中丁	40	g	煮		
		杏鮑菇	Q	滾刀	15	g			
		油豆腐		丁	15	g			
		鵪鶉小排			14	g			
		冷凍玉米	CAS		12	g			
青 菜	鮮菇芥藍菜	芥藍菜	TAP		70	g	炆		
		香菇	Q	片	5	g			
湯 品	玉米金菇湯	高麗菜	TAP	絲	22	g	煮		
		金針菇	Q	段	3	g			
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g			
水果	水果	水果			0.7	份			

6月19日				星期四				烹調方法	
主 食	地瓜(紅毛薯)蒸飯(1)	白米	有機		60	g	蒸		
		糙米			20	g			
		地瓜	TAP	小丁	10	g			
主 菜	小字炆雞煲(雞半隻)	洋芋	TAP	小丁	25	g	煮		
		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			
		碎脯			5	g			
副 菜		杏仁果			1	g	煮		
		葵瓜子			2	g			
	麻辣凍豆腐	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	炆		
		芹菜		珠	1	g			
	紅燒有機綠豆苗	苜蓿白菜	有機		80	g			
		黃椒	Q	絲	2	g			
		紅椒	Q	絲	3	g			
湯 品	日式味噌雞湯	白蘿蔔	Q	中丁	15	g	煮		
		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		烹調方法	
主 食	海苔糙米飯	白米			60	g	蒸
		糙米			30	g	
		海苔粉			1	g	
主 菜	炆香蒜香燒	炸豆包			65	g	煮
		香菇	Q	片	10	g	
		大白菜	Q	片	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	片	10	g	
		白芝麻			1	g	
		草菇	罐頭		3	g	
副 菜	客家小炒	豆干		片	60	g	煮
		芹菜		段	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	紅燒有機青油菜	青油菜	有機		70	g	炆
		枸杞			1	g	
湯 品	麻婆蛋花湯	扁蒲	Q	粗條	25	g	煮
		雞蛋	CAS		5	g	
水果	水果	水果			0.7	份	

6月23日			星期一			烹調方法		
主食	客家湯飯排	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	香菇有機小白菜	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			烹調方法		
主食	白米	有機			60	g	煮	
	糙米				20	g		
	小米				10	g		
主菜	油豆腐燜豆腸	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	家常滷味	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	香菇有機空心菜	空心菜	有機		80	g	汆	
		金針菇	Q	段	5	g		
湯品	椒鹽蒜子燻雙冬	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			烹調方法		
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	滷香油腐	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	辣炒起司牛軋	大白菜	Q	段	30	g	煮	
		韓國泡菜			5	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g		
		年糕條			25	g		
		芹菜		段	1	g		
		油片			6	g		
青菜		乳酪絲			5	g	汆	
	紅椒莧菜	莧菜	TAP		70	g		
		紅椒	Q	絲	5	g		
湯品	炸蛋粉絲大骨湯	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			烹調方法		
主食	白米	有機			60	g	蒸	
	糙米				20	g		
	蕎麥				10	g		
主菜	家常滷味豆腐	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	南瓜奶昔濃湯	南瓜	Q	小丁	15	g	煮	
		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			烹調方法		
主食	胚芽糙米飯	白米			60	g	蒸	
		胚芽米			10	g		
		糙米			20	g		
主菜	乾貝豆腐炒麵	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	滑子豆腐	豆腐		小丁	60	g	煮	
		木耳	Q	絲	5	g		
		素肉絲			6	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
青菜	家常有機小白菜	小松菜	有機		70	g	汆	
		白芝麻			1	g		
湯品	鮮菇寶瓜湯	大黃瓜	Q	片	25	g	煮	
		香菇	Q	片	5	g		
水果	鮮奶	鮮奶			0.8	份		

6月30日				星期一		烹調方法	
主 食	紅薯糙米飯	白米		60	g	蒸	
		紅薯麥		8	g		
		糙米		22	g		
主 菜	紅豆糙飯凍豆腐	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		
		剝皮辣椒		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		8	g		
		芹菜		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		

7月1日			星期二			烹調方法		
主 食								
主 菜								
副 菜								
青 菜								
湯 品								
水果								

7月2日			星期三			烹調方法		
主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								
水果								

7月3日				星期四				烹調方法	
主 食									
主 菜									
副 菜									
青 菜									
湯 品									
水果									

7月4日			星期五			烹調方法		
主 食								
主 菜								
副 菜								
青 菜								
湯 品								
水 果								