

清江國小群組 114年 06月份營養午餐葷食菜單明細

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	
		洋蔥	Q 絲	10 g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	8 g	
		肉絲	CAS	6 g	
主菜	芡香橙汁排骨	肉角	CAS	50 g	炸
		排骨	CAS	20 g	
		豆腐	大丁	20 g	
		四季豆	TAP	10 g	
		白芝麻		1 g	
副菜	地瓜條	地瓜	TAP	75 g	烤
青菜	蒜香炒時蔬(菜豆)	白莧菜	有機	80 g	余
		洋菇	罐頭	5 g	
		絞蒜		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	白米	有機		60 g	蒸
	小薏仁			10 g	
	糙米			20 g	
主菜	蒜頭雞	帶皮胸丁	CAS	80 g	煮
		白蘿蔔	Q 中丁	20 g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10 g	
		香菇	Q	5 g	
		蒜片		1 g	
		蔥花		1 g	
副菜	番茄蛋豆腐	雞蛋	CAS	40 g	煮
		番茄	Q 中丁	15 g	
		豆腐	小丁	20 g	
		蔥花		1 g	
		金針菇	有機	20 g	
青菜	紅燒菜肉黑豆腐	黑葉白菜	有機	80 g	余
		紅蘿蔔	TAP 絲	5 g	
湯品	丁香海帶大骨湯	海帶芽		1 g	煮
		小魚干		1 g	
		大骨	CAS		
		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	芡香小麥糙米飯	白米		60 g	蒸
		糙米		20 g	
		小米		10 g	
		黑芝麻		1 g	
主菜	和風糖肉片	肉片	CAS	65 g	煮
		高麗菜	TAP 片	20 g	
		洋蔥	Q 片	10 g	
		雞蛋	CAS	5 g	
		小黃瓜	Q 片	5 g	
		白芝麻		1 g	
副菜	蒜香海帶炒海帶	海帶芽		50 g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	15 g	
		肉絲	CAS	6 g	
		九層塔		1 g	
		羅勒葉		1 g	
青菜		小魚干		1 g	余
		油花生		3 g	
	金針芥藍菜	芥藍菜	TAP	70 g	
		玉米粒	CAS	5 g	
湯品	扁蒲丸月湯	扁蒲	Q 中丁	25 g	煮
		貢丸	CAS	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	芡香糙米飯(有機)	白米	有機	60 g	蒸
		糙米		20 g	
		蕎麥		10 g	
		黑芝麻		1 g	
主菜	五香雞翅	雞翅	CAS	100 g	滷
		烏蛋	Q	20 g	
		山藥	Q 中丁	10 g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10 g	
		青花菜	CAS	8 g	
副菜	蒜香毛豆豆腐	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	
青菜		葡萄乾		1 g	余
		杏鮑菇	Q 滾刀	5 g	
	丁香有機空心菜	空心菜	有機	80 g	
		小魚干		1 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	蒜醬清蒸鱈魚	鱈魚	CAS	80 g	蒸
		洋蔥	Q 片	20 g	
		凍豆腐		20 g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5 g	
		蔥花		3 g	
		薑絲		1 g	
副菜		蒜泥		1 g	煮
	中蝦肉蒸粉條(菜)	冬粉		15 g	
		豆芽菜	Q	25 g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5 g	
		洋蔥	Q 絲	10 g	
青菜		絞肉	CAS	6 g	余
		蔥花		1 g	
	芡香有機油菜	草菇	罐頭	3 g	
		油菜	有機	70 g	
湯品		白芝麻		1 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		茄油梅菜雞	帶皮胸丁	CAS		80	g	烤	
			洋芋	TAP	中丁	20	g		
			紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
			洋蔥	Q	中丁	5	g		
			洋菇	罐頭		3	g		
			乳酪絲			5	g		
						3	g		
副菜			青椒	Q	中丁	5	g	煮	
		豉蒸五香肉筍	豆干			25	g		
			絞肉	CAS		10	g		
			三色豆	CAS		10	g		
			蔥花			1	g		
青菜			玉米粒	CAS		30	g	汆	
			葵瓜子			2	g		
			南瓜子			1	g		
		鮮菇有機菠菜湯	苜蓿白菜	有機		80	g		
			香菇	Q	片	5	g		
湯品		香瓜枸杞大骨湯	大黃瓜	Q	片	30	g	煮	
			枸杞			1	g		
			大骨	CAS					
水果	水果	水果				0.7	份		

6月10日				星期二				烹調方法	
主食		香菇紅燒(牛柳+)	白米	有機		60	g	蒸	
			糙米			20	g		
			燕麥粒			10	g		
主菜		香酥瓜仔肉	絞肉	CAS		65	g	煮	
			豆干		小丁	20	g		
			碎瓜			10	g		
			香菇	Q	小丁	5	g		
			洋蔥	Q	小丁	10	g		
			蔥花			1	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		紅燒香鴨(扣菜)	小松菜	有機		80	g	汆	
			紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
湯品		味噌鮮菇湯	高麗菜	TAP	片	15	g	煮	
			海帶芽			1	g		
			味噌			10	g		
			小魚干			5	g		
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		宮保鮮魚片	鮭鯊魚	CAS		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		
			肉絲	CAS		6	g		
			蝦米			1	g		
青菜		鮑菇茼蒿菜	茼蒿菜	TAP		70	g	汆	
			杏鮑菇	Q	片	5	g		
湯品		海絲鮮味大骨湯	海帶結			10	g	煮	
			白蘿蔔	Q	小丁	15	g		
			大骨	CAS					
			薑絲						
水果	水果	水果				0.7	份		

6月12日				星期四				烹調方法	
主食		芝麻雞粒青蔬飯	貝殼麵			60	g	煮	
			鴻喜菇	Q		8	g		
			洋蔥	Q	小丁	10	g		
			清肉丁	CAS		12	g		
			三色豆	CAS		20	g		
			九層塔			3	g		
			培根	CAS		5	g		
主菜		椒鹽鮮菇香滑雞排	腿排	CAS		120	g	烤	
			青花菜	CAS		20	g		
			杏仁果			2	g		
			葵瓜子			3	g		
			蒜片			1	g		
			檸檬			1	g		
副菜		豆沙包	豆沙包	CAS		65	g	蒸	
青菜		蒜香有機青菜	油江菜	有機		80	g	汆	
			豆捲			5	g		
			絞蒜			1	g		
		紅燒鮮菜五香湯泡	洋芋	Q	小丁	10	g		
			玉米粒	CAS		8	g		
			紅蘿蔔	TAP	小丁	5	g		
湯品			雞蛋			3	g	煮	
			奶粉			3	g		
			洋蔥	Q	小丁	5	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	沙茶嫩雞腳	肉柳	CAS		65	g	煮		
		洋蔥	Q	絲	10	g			
		黃豆芽	Q		20	g			
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g			
		青椒	Q	絲	5	g			
		蔥段			1	g			
		白芝麻			1	g			
副 菜	麻婆豆腐	豆腐		小丁	60	g	煮		
		絞肉	CAS		10	g			
		三色豆	CAS		10	g			
		蔥花			1	g			
		木耳	Q	小丁	3	g			
青 菜	豉汁蒸龍蝦(每隻)	味美菜	有機		70	g	余		
		玉米粒	CAS		5	g			
湯 品	羅宋湯	洋蔥	Q	小丁	10	g	煮		
		番茄	Q	小丁	5	g			
		洋芋	Q	小丁	15	g			
水果	水果	水果			0.7	份			

6月16日 星期一 烹調方法									
主食	泰式糙米飯	白米			60	g	蒸		
		糙米			20	g			
		麥片			10	g			
主菜	泰式香茅雞腩	帶皮胸丁	CAS		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			
		洋葱	Q	中丁	5	g			
		草菇	罐頭		3	g			
副菜		洋菇	罐頭		3	g	余		
	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			
		絞肉	CAS		6	g			
青菜	丁香香茅空心菜	空心菜	有機		80	g	余		
		小魚乾			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	茄汁雞腩飯(飯粒15%)	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			
		絞肉	CAS		10	g			
		蔥花			1	g			
		白芝麻			1	g			
主菜	中哩香茅水蒸魚腩	水鯊魚	CAS		80	g	炸		
		地瓜	TAP	中丁	15	g			
		豆腐		大丁	20	g			
		青花菜	CAS		5	g			
副菜									
青菜	紅絲帶有機綠豆苗	白莧菜	有機		80	g	余		
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g			
湯品	客家煎大肉骨湯	紫菜			1	g	煮		
		虱目魚丸	CAS		6	g			
		大骨	CAS						
水果	水果	水果			0.7	份			

6月18日 星期三 烹調方法									
主食	芝香糙米飯	白米			60	g	蒸		
		糙米			30	g			
		黑芝麻			1	g			
主菜	椒鹽雞腿肉	棒腿	CAS		120	g	烤		
		絞蒜			1	g			
		辣椒			1	g			
		蔥花			1	g			
副菜	關東煮	白蘿蔔	Q	中丁	40	g	煮		
		黑輪	CAS		15	g			
		油豆腐		丁	9	g			
		鵝腸小捲			14	g			
		冷凍玉米	CAS		12	g			
青菜	鮮菇芥藍菜	芥藍菜	TAP		70	g	余		
		香菇	Q	片	5	g			
湯品	冬瓜金針大骨湯	高麗菜	TAP	絲	22	g	煮		
		金針菇	Q	段	3	g			
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g			
		大骨	CAS						
水果	水果	水果			0.7	份			

6月19日 星期四 烹調方法									
主食	地瓜糙米飯(飯粒15%)	白米	有機		60	g	蒸		
		糙米			20	g			
		地瓜	TAP	小丁	10	g			
主菜	洋芋菜脯羹	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	余		
		蔥花			1	g			
	炒飯有機碎豆腐	榨菜白菜	有機		80	g			
		黃椒	Q	絲	2	g			
		紅椒	Q	絲	3	g			
湯品	日式味噌湯	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	北京香酥肉片	肉片	CAS		65	g	煮		
		洋葱	Q	片	10	g			
		大白菜	Q	片	20	g			
		紅蘿蔔	TAP	片	10	g			
		蔥段			1	g			
		白芝麻			1	g			
副菜		草菇	罐頭		3	g	煮		
	客家小炒	豆干		片	60	g			
		青蔥			3	g			
		木耳	Q	絲	8	g			
		肉絲	CAS		6	g			
		乾魷魚			1	g			
青菜		紅蘿蔔	TAP	絲	12	g	余		
		青椒	Q	絲	3	g			
	炒飯有機碎油菜	青油菜	有機		70	g			
		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		
		洋蔥	Q	絲	10	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
		肉絲	CAS		6	g		
		香菇	Q	片	3	g		
主菜	糖醋咕咾肉	蝦皮			1	g	炸	
		青蔥			3	g		
		肉角	CAS		65	g		
		豆腐		大丁	20	g		
		地瓜	TAP	中丁	15	g		
		青椒	Q	小丁	3	g		
副菜	叉燒包	紅椒	Q	小丁	2	g	蒸	
		白芝麻			1	g		
		叉燒包	CAS		50	g		
青菜	豉汁蒸嫩小油菜	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	二二二二二二二二二	白米	有機		60	g	煮	
		糙米			20	g		
		小米			10	g		
主菜	切油蔥蒜炆雞	帶皮腩丁	CAS		80	g	煮	
		洋芋	TAP	中丁	20	g		
		洋蔥	Q	中丁	5	g		
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
		青花菜	CAS		10	g		
		奶粉			3	g		
副菜	家常油味	洋菇	罐頭		3	g	煮	
		白蘿蔔	Q	中丁	30	g		
		海帶結			8	g		
		紅蘿蔔	TAP	中丁	12	g		
		豆干			28	g		
		香菇	Q		5	g		
青菜	金蒜有機空心菜	烏蛋	Q		15	g	汆	
		空心菜	有機		80	g		
		金針菇	Q	段	5	g		
湯品	蒜爆蝦子燻雙冬	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	北京甜菜餅子雞	白米			60	g	蒸	
		胚芽米			10	g		
		糙米			20	g		
		黑芝麻			1	g		
主菜	滷香豬排肉	里肌排	CAS		75	g	滷	
		小黃瓜	Q		2	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		
		洋蔥	Q	絲	8	g		
青菜	小魚覓菜	蔥段			1	g	汆	
		油片			6	g		
		乳酪絲			5	g		
		覓菜	TAP		70	g		
		小魚干			2	g		
湯品	蒜泥炒時蔬大骨湯	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	二二二二二二二二二	白米	有機		60	g	蒸	
		糙米			20	g		
		蕎麥			10	g		
主菜	茴香燒雞	帶皮胸丁	CAS		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		
		蔥花		中丁	1	g		
		栗子			3	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	二二二二二二二二二	黑葉白菜	有機		80	g	汆	
		洋菇	罐頭		5	g		
		絞蒜			1	g		
湯品	南瓜奶昔濃湯	南瓜	Q	小丁	15	g	煮	
		紅蘿蔔	TAP	末	5	g		
		洋蔥	Q	小丁	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	雞糉飯	白米			60	g	蒸	
		糙米			15	g		
		燕麥粒			10	g		
		黑糯米			5	g		
主菜	大只香滑竹片大蝦	虱目魚	Q		70	g	炸	
		地瓜	TAP	粗條	20	g		
		油豆腐		丁	15	g		
		四季豆	TAP	段	5	g		
		起司醬			3	g		
副菜	滑子豆腐	豆腐		小丁	60	g	煮	
		木耳	Q	絲	5	g		
		洋蔥	Q	絲	8	g		
		肉絲	CAS		6	g		
		蔥花			1	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
青菜	北京香脆小油菜	小松菜	有機		70	g	汆	
		白芝麻			1	g		
湯品	蒜蓉菜花大骨湯	大黃瓜	Q	片	25	g	煮	
		香菇	Q	片	5	g		
		大骨	CAS					
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	剝皮辣椒	帶皮胸丁	CAS	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		
		蔥花		1	g		
副 菜	培根高麗菜	高麗菜	TAP 片	50	g	煮	
		紅蘿蔔	TAP 片	10	g		
		木耳	Q 片	5	g		
		培根	CAS	8	g		
		蔥段		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		

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								