

# 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									
主食	台式炒米粉			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	芝香控汁排骨	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	四季豆炒白蘆筍	白莧菜	有機	80	g	汆			
	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									
主食	白米	有機		60	g	蒸			
	小薏仁			10	g				
	糙米			20	g				
				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				
副菜	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	黑葉白菜	有機		80	g	汆			
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g				
湯品	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									
主食	白米			60	g	蒸			
	糙米			20	g				
	小米			10	g				
	黑芝麻			1	g				
主菜	和風豬肉串	肉片	CAS	65	g	煮			
	高麗菜	TAP	片	20	g				
	洋蔥	Q	片	10	g				
	香菇	Q		5	g				
	蒜片			1	g				
副菜	白芝麻			1	g	煮			
	海帶芽			50	g				
	紅蘿蔔	TAP	絲	15	g				
	肉絲	CAS		6	g				
	九層塔			1	g				
青菜	羅勒葉			1	g	汆			
	小魚干			1	g				
	油花生			3	g				
	芥藍菜	TAP		70	g				
	玉米粒	CAS		5	g				
湯品	扁蒲	Q	中丁	25	g	煮			
	貢丸	CAS		5	g				
	枸杞			1	g				
	豆奶	豆奶							
	水	水	水		0.7	份			

  

6月5日 星期四									
主食	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	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	汆			
	杏鮑菇	Q	滾刀	5	g				
	空心菜	有機		80	g				
	小魚干			1	g				
湯品	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									
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	蒜苔清蒸鱈魚	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				
副菜	薑絲			1	g	煮			
	蒜泥			1	g				
	冬粉			15	g				
	豆芽菜	Q		25	g				
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g				
青菜	洋蔥	Q	絲	10	g				
	絞肉	CAS		6	g				
	蔥花			1	g	汆			
	草菇	罐頭		3	g				
	油菜	有機		70	g				
湯品	白芝麻			1	g				
	玉米粒	CAS		20	g	煮			
	白蘿蔔	Q	小丁	10	g				
	大骨	CAS							
水果	水果	水果			0.7	份			

6月9日		星期一			
主食	胚芽糙米飯	白米		60	g 蒸
	胚芽米			10	g
	糙米			20	g
主菜	奶油焗得微雞	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
副菜	奶粉			3	g 煮
	青椒	Q	中丁	5	g
	堅果玉米肉鬆	豆干		25	g
	絞肉	CAS		10	g
	三色豆	CAS		10	g
青菜	葱花			1	g 余
	玉米粒	CAS		30	g 余
	葵瓜子			2	g
	南瓜子			1	g
	荷葉白菜	有機		80	g
湯品	香菇	Q	片	5	g
	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			
主食	胚芽糙米飯	白米	有機	60	g 蒸
	糙米			20	g
	燕麥粒			10	g
主菜	香姑瓜仔肉	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
	葱花			1	g
副菜	雙菇蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g 蒸
	鴻喜姑	Q		2	g
	雪白菇	Q		3	g
青菜	紅燒青小松菜	小松菜	有機	80	g 余
	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	水果	鮮奶		0.8	份

  

6月11日		星期三			
主食	花生紅豆糙米飯	白米		60	g 蒸
	糙米			20	g
	紅豆	TAP		10	g
	黑芝麻			1	g
主菜	宮保雞蛋魚丁	鮭魚	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	台式白菜油	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
青菜	鮑菇莧菜	莧菜	TAP	70	g 余
	杏鮑菇	Q	片	5	g
湯品	蒜香青嫩青菜	油江菜	有機	80	g 余
	豆捲			5	g
	絞蒜			1	g
湯品	海帶鮮味大骨湯	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			
主食	年菜絲絲日日飯	貝殼麵		60	g 煮
	鴻喜姑	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	沙茶嫩豬柳	肉柳	CAS	65	g 烹
	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
副菜	白芝麻			1	g 烹
	麻婆豆腐	豆腐		小丁	60 g
	絞肉	CAS		10	g
	三色豆	CAS		10	g
	蔥花			1	g
青菜	木耳	Q	小丁	3	g 余
	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			
主食	參片糙米飯	白米		60	g 蒸
	糙米			20	g
	麥片			10	g
主菜	義式香草燉雞	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
	洋蔥	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
青菜	丁香有機空心菜	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			
主食	芝香糙米飯	白米	有機	90	g 烹
	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	咖哩香茅水煮魚	水煮魚	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	椒麻雞腿	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 烹
	黑輪	CAS		15	g
	油豆腐		丁	9	g
	蒟蒻小捲			14	g
	冷凍玉米	CAS		12	g
青菜	鮮菇芥藍	芥藍菜	TAP	70	g 余
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
湯品	日式味噌雞湯	紫菜		1	g 煮
	亂目魚丸	CAS		6	g
	大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份

  

6月18日		星期三			
主食	芝香糙米飯	白米		60	g 蒸
	糙米			30	g
	地瓜	TAP	小丁	10	g
主菜	椒麻雞腿	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 烹
	黑輪	CAS		15	g
	油豆腐		丁	9	g
	蒟蒻小捲			14	g
	冷凍玉米	CAS		12	g
青菜	鮮菇芥藍	芥藍菜	TAP	70	g 余
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
湯品	日式味噌雞湯	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			
主食	芝香糙米飯	白米	有機	60	g 蒸
	糙米			20	g
	地瓜	TAP	小丁	10	g
主菜	洋芋蒸鮭魚	洋芋	TAP 小丁	25	g 烹
	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 烹
	葵瓜子			2	g
	麻糬涼豆腐			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
	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			
主食	海苔糙米飯	白米		60	g 蒸
	糙米			30	g
	海苔粉			1	g
主菜	芝香香茅燒肉片	肉片	CAS	65	g 烹
	洋蔥	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 烹
	客家小炒	豆干		60	g
	青蔥			3	g
	木耳	Q 絲		8	g
	肉絲	CAS		6	g
青菜	乾鮑魚			1	g
	紅蘿蔔	TAP 絲		12	g 余
	青椒	Q 絲		3	g
	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 煮
	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	
	洋葱	Q	絲	10	g	
	红蘿蔔	TAP	絲	5	g	
	肉絲	CAS		6	g	
	香菇	Q	片	3	g	
	蝦皮			1	g	
主菜	青葱			3	g	炸
	糖醋咕咾肉	CAS		65	g	
	豆腐		大丁	20	g	
	地瓜	TAP	中丁	15	g	
	青椒	Q	小丁	3	g	
	红椒	Q	小丁	2	g	
副菜	白芝麻			1	g	蒸
	叉燒包	CAS		50	g	
青菜	金针菜小白菜	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	奶油蘑菇燉雞	帶皮胸丁	CAS		80	g
	洋芋	TAP	中丁	20	g	
	洋葱	Q	中丁	5	g	
	红蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
	青花菜	CAS		10	g	
副菜	奶粉			3	g	
	洋菇	罐頭		3	g	煮
	家常滷味					
	白蘿蔔	Q	中丁	30	g	
	海帶結			8	g	
青菜	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
	年糕條			25	g	
	豆干	Q	絲	8	g	
	香菇	Q		5	g	
湯品	金針菇	Q	段	30	g	
	烏蛋	Q		15	g	
	金針菇	Q	段	5	g	
	空心菜	有機		80	g	
水果						
6月25日		星期三				
主食		白米		60	g	蒸
		糙米		10	g	
		胚芽米		20	g	
		糙米		1	g	
主菜	油香腸排	里肌排	CAS		75	g
	洋芋	TAP	中丁	20	g	
	洋蔥	Q	中丁	5	g	
	玉米粒	CAS		3	g	
	紅蘿蔔	TAP	小丁	2	g	
副菜	奶粉					
	洋菇	罐頭		3	g	煮
	韓國泡菜					
	白蘿蔔	Q	中丁	30	g	
	海帶結			8	g	
青菜	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
	年糕條			25	g	
	豆干	Q	絲	8	g	
	香菇	Q		5	g	
湯品	高麗菜	Q	絲	15	g	
	油片			6	g	
	小魚乾	TAP		70	g	
	洋菇			2	g	
水果	金針菇	Q	段	5	g	
	黑葉白菜	有機		80	g	
	洋菇	罐頭		5	g	
青菜	絞蒜			1	g	
	小魚乾	TAP		15	g	
	高麗菜	Q	絲	15	g	
湯品	紅蘿蔔	TAP	絲	3	g	
	榨菜絲			5	g	
	油片絲			10	g	
	冬粉			3	g	
	大骨	CAS				
水果						
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	筍香燒雞	帶皮胸丁	CAS		80	g
	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	
副菜	栗子				3	g
	日式蒸蛋	雞蛋	CAS		40	g
	海帶芽				1	g
	玉米粒	CAS			3	g
青菜						
	黑葉白菜	有機		80	g	
	洋菇	罐頭		5	g	
湯品	絞蒜				1	g
	南瓜	Q	小丁	15	g	
	紅蘿蔔	TAP	末	5	g	
水果	洋蔥	Q	小丁	5	g	
	奶粉				3	g
	洋芋	Q	小丁	8	g	
6月27日		星期五				
主食		雜糧飯	白米		60	g
		糙米			15	g
		燕麥粒			10	g
		黑糯米			5	g
主菜	虱目魚	Q			70	g
	地瓜	TAP	粗條		20	g
	油豆腐		丁		15	g
	四季豆	TAP	段		5	g
副菜	起司醬				3	g
	哨子豆腐	豆腐			60	g
	木耳	Q	絲		5	g
青菜	洋蔥	Q	絲		8	g
	肉絲	CAS			6	g
	蔥花				1	g
	紅蘿蔔	TAP	絲		5	g
青菜	小松菜	有機			70	g
	白芝麻				1	g
湯品	鮮奶	鮮奶			0.8	份

6月30日		星期一					
主食	红藜糙米饭	白米		60	g	蒸	
	红藜参			8	g		
	糙米			22	g		
主菜	剁皮辣椒	带皮胸丁	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		
	剁皮辣椒			3	g		
	葱花			1	g		
	培根高麗菜	TAP	片	50	g	煮	
副菜	紅蘿蔔	TAP	片	10	g		
	木耳	Q	片	5	g		
	培根	CAS		8	g		
	葱段			3	g		
	洋菇	罐頭		3	g		
	金粒小白菜	TAP		70	g	汆	
	玉米粒	CAS		5	g		
青菜	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					
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							
7月2日		星期三					
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							
7月3日		星期四					
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							
7月4日		星期五					
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							