

清江國小群組 114年09月份營養午餐素食菜單明細

9月1日		星期一							
主食	白米	有機	60	g	蒸				
	紅藜麥		8	g					
	糙米		22	g					
主菜	花椰菜燒青豆	百頁豆腐	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					
副菜	洋芋蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g	煮			
	洋芋	TAP 小丁	20	g					
	紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g					
	玉米粒	CAS	8	g					
	毛豆仁	TAP	3	g					
	碎腩		5	g					
青菜	黑葉白菜	有機	75	g	汆				
	香菇	Q 片	5	g					
	洋菇	罐頭	3	g					
湯品	冬瓜酸菜湯	冬瓜	Q 中丁	25	g	煮			
	酸菜			5	g				
水果	水果	水果		0.7	份				

9月2日		星期二							
主食	白米	有機	60	g	蒸				
	糙米		20	g					
	小米		10	g					
主菜	咖哩青豆油蔥	油豆腐		80	g	煮			
	洋芋	TAP 中丁	20	g					
	紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g					
	青花菜	CAS	8	g					
	草菇	罐頭	3	g					
副菜	豆接高麗菜	高麗菜	TAP 片	50	g	煮			
	紅蘿蔔	TAP 片	10	g					
	木耳	Q 片	5	g					
	豆捲		5	g					
	芹菜	段	3	g					
	洋菇	罐頭	3	g					
青菜	枸杞青菜心卷	空心菜	有機	80	g	汆			
	枸杞		1	g					
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜		1	g	煮			
	雞蛋	CAS		5	g				
水果	水果	水果		0.7	份				

9月3日		星期三							
主食	紫米糙米飯	白米		60	g	蒸			
	黑糯米			10	g				
	糙米			20	g				
主菜	糖醋豆包	炸豆包		60	g	燒			
	香菇	Q 片	3	g					
	青椒	Q 小丁	2	g					
	紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g					
	豆捲		5	g					
	洋菇	罐頭	3	g					
副菜	關東煮	白蘿蔔	Q 中丁	30	g	煮			
	杏鮑菇	Q 滾刀	10	g					
	油豆腐	T	10	g					
	香菇	Q	10	g					
	蒟蒻小捲		14	g					
	烏蛋	Q	10	g					
青菜	金菇油菜	油菜	TAP	70	g	汆			
	金針菇	Q 段	5	g					
湯品	米苔目	綠豆		20	g	煮			
	米苔目			5	g				
水果	水果	水果		0.7	份				

9月4日		星期四							
主食	味噌拉麵	拉麵		120	g	煮			
	高麗菜	TAP 片	25	g					
	紅蘿蔔	TAP 片	5	g					
	油片		6	g					
	香菇	Q 片	3	g					
	玉米粒	CAS	10	g					
主菜	白芝麻			1	g				
副菜	三杯豆腐	豆腸		80	g	炸			
	杏鮑菇	Q 滾刀	17	g					
	紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g					
	九層塔		1	g					
	薑		0.5	g					
	小黃瓜	Q 片	10	g					
青菜	奶黃包	奶黃包		65	g	蒸			
湯品	白莧菜	有機		80	g	汆			
	杏鮑菇	Q 片	5	g					
	薑絲		1	g					
湯品	黃瓜枸杞湯	大黃瓜	Q 片	30	g	煮			
	枸杞		1	g					
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份				

9月8日		星期一			
主食	薏仁糙米飯	白米		60	g 蒸
	洋蕷仁			10	g
	糙米			20	g
主菜	莫式起司焗年糕	蘭花干		80	g 煮
	洋芋	TAP	中丁	15	g
	地瓜	TAP	中丁	10	g
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g
	番茄	Q	中丁	5	g
	洋菇	罐頭		3	g
副菜	酸菜鮑魚雙花	青花菜	CAS	40	g 余
		白花菜	CAS	40	g
		麵腸		10	g
		酸菜		3	g
		薑絲		1	g
青菜	彩椒青椒小絲	小白菜	有機	80	g 余
		紅椒	Q	絲	3 g
		黃椒	Q	絲	2 g
湯品	蕃茄白菜湯	大白菜	Q 片	25	g 煮
		番茄	Q 中丁	5	g
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份
9月9日		星期二			
主食	薏仁糙米飯	白米	有機	90	g 煮
	雞蛋	CAS		10	g
	三色豆	CAS		15	g
	素肉絲			8	g
	高麗菜	TAP	小丁	10	g
	草菇	罐頭		3	g
	洋菇	罐頭		3	g
主菜	起司蕃茄洋蔥	豆腸		80	g 炸
	地瓜	TAP	中丁	20	g
	香菇	Q		15	g
	冷凍四季豆	TAP		5	g
	葵瓜子			2	g
副菜					
青菜	紅蘿蔔海江菜	油江菜	有機	80	g 余
		紅蘿蔔	TAP	絲	5 g
湯品	味噌湯	豆腐		小丁	20 g 煮
		海帶芽			1 g
		味噌			
水果	水果	水果		0.7	份
9月10日		星期三			
主食	薏仁糙米飯	白米		60	g 蒸
	糙米			20	g
	蕎麥			10	g
主菜	紅燒烤麸	烤麸		70	g 烹
	洋芋	Q	中丁	20	g
	紅蘿蔔	Q	中丁	10	g
	青椒	Q	中丁	5	g
	香菇	Q	中丁	5	g
副菜	麻婆豆腐	豆腐		小丁	70 g 烹
	素絞肉				10 g
	三色豆	CAS			10 g
	芹菜		珠	1	g
青菜	芝香奶油菜	奶油白菜	TAP	70	g 余
		白芝麻		1	g
湯品	味噌湯	番茄	Q 小丁	15	g 煮
		金針菇	Q 段	8	g
		紅蘿蔔	TAP 級	3	g
		香菇	Q 片	3	g
水果	水果	水果		0.7	份
9月11日		星期四			
主食	薏仁糙米飯	白米	有機	60	g 蒸
	紅藜麥			8	g
	糙米			22	g
主菜	沙茶黑千片	黑豆干		65	g 烹
		香菇	Q 片	10	g
		黃豆芽	Q	10	g
		紅蘿蔔	TAP 級	10	g
		青椒	Q 級	3	g
		白芝麻		1	g
副菜	小黃瓜	Q 級	5	g	蒸
	鴨蛋	CAS		40	g
	南瓜	Q 小丁	2	g	
	毛豆仁	TAP		1	g
	奶粉			5	g
青菜	空心菜	有機		80	g 余
	金針菇	Q 段	5	g	
湯品	金針菇木耳湯	黑葉白菜	有機		
		金針菇	Q 段	5	g
水果	水果	水果		0.7	份
9月12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	日式餡子炸	炸豆包		80	g 烹
	高麗菜	TAP 片	20	g	
	香菇	Q 片	10	g	
	雞蛋	CAS		5	g
	小黃瓜	Q 片	5	g	
副菜	海帶絲			40	g 烹
	紅蘿蔔	TAP 級	15	g	
	豆干絲			10	g
	素肉絲			5	g
	薑絲			g	
青菜	枸杞	空心菜	有機	70	g 余
				1	g
湯品	玉米粒	CAS		20	g 烹
	白蘿蔔	Q 小丁	10	g	
水果	水果	水果		0.7	份

9月15日		星期一		烹調方法	
主食	素羊肉麵線	紅麵線		60	g 煮
	香菇	Q	片	10	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g
	木耳	Q	絲	8	g
	油片絲			10	g
	素羊肉			8	g
主菜	椒鹽豆腸	豆腸		80	g 炸
	地瓜	TAP	中丁	20	g
	香菇	Q		5	g
	冷凍四季豆	TAP		10	g
	九層塔			1	g
副菜	豆沙包	豆沙包		65	g 蒸
青菜	泡青小松菜	小松菜	有機	80	g 余
	白芝麻			1	g
湯品					
水果	水果	水果		0.7	份

9月16日		星期二		烹調方法	
主食	糙米(有機糙米)	白米	有機	60	g 蒸
	糙米			15	g
	燕麥粒			10	g
	黑穀米			5	g
主菜	蕃茄冬瓜丁	豆干	小丁	65	g 烹
	素絞肉			20	g
	碎瓜			10	g
	香菇	Q	小丁	5	g
	烏蛋			10	g
副菜	韓式辣炒年糕	韓國泡菜		5	g 烹
	大白菜	Q	片	35	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	8	g
	年糕條			20	g
	油片			10	g
青菜	空心菜	有機		80	g 余
	洋菇	罐頭		5	g
	薑絲			1	g
湯品	山粉圓			2	g 烹
	冬瓜茶				
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份

9月17日		星期三		烹調方法	
主食	紅藜糙米飯	白米		60	g 蒸
	糙米			22	g
	地瓜	TAP	小丁	10	g
主菜	BBQ燒豆包	炸豆包		60	g 燒
	高麗菜	Q	絲	10	g
	紅椒	Q	絲	2	g
	青椒	Q	絲	3	g
	白芝麻			1	g
副菜	什錦扁蒲	扁蒲	Q	粗條	55 g 烹
	香菇	Q	片	5	g
	木耳	Q	絲	5	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	8	g
	素肉絲			6	g
青菜	青江菜	青江菜	TAP	70	g 余
	香菇	Q	片	5	g
湯品	海帶結			10	g 烹
	白蘿蔔	Q	小丁	15	g
	薑絲			1	g
水果	水果	水果		0.7	份

9月18日		星期四		烹調方法	
主食	白米	有機		60	g 蒸
	糙米			20	g
	地瓜	TAP	小丁	10	g
主菜	奶油鮮蔬炒蛋	雞蛋	CAS	40	g 烹
	高麗菜	TAP	絲	30	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	8	g
	小黃瓜	Q	絲	5	g
	奶油				
副菜	泥香凍豆腐	凍豆腐		30	g 烹
	杏鮑菇	有機	滾刀	35	g
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g
	冷凍玉米	CAS		8	g
	九層塔			1	g
青菜	荷葉白菜	有機		80	g 余
	玉米粒	CAS		5	g
湯品	酸辣湯	豆腐	小丁	20	g 烹
	木耳	Q	絲	3	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	3	g
	筍絲			5	g
	雞蛋	CAS		5	g
水果	水果	水果		0.7	份

9月19日		星期五		烹調方法	
主食	白米			60	g 蒸
	糙米			30	g
	黑芝麻			1	g
主菜	梅子燒百頁捲	百頁捲		65	g 烹
	白蘿蔔	Q	中丁	25	g
	梅干菜			10	g
	紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g
	筍干			15	g
副菜	黃瓜	Q	片	50	g 烹
	素甜不辣			10	g
	木耳	Q	片	5	g
	紅蘿蔔	TAP	片	10	g
	油片絲			15	g
青菜	紅燒青江菜	味美菜	有機	70	g 余
	紅椒	Q	絲	5	g
湯品	無骨鮮味高湯	大白菜	Q	片	25 g 烹
	金針菇	Q	段	5	g
水果	水果	水果		0.7	份

9月22日		星期一			
主食	糙米	白米		60	g 蒸
	糙米			20	g
	蕎麥			10	g
主菜	京醬豆腸	豆腸		70	g 煮
	小黃瓜	Q	絲	5	g
	青椒	Q	絲	5	g
	豆薯	Q	粗絲	20	g
	紅椒	Q	絲	5	g
副菜	堅果毛豆仁	TAP		10	g 煮
	豆干		小丁	15	g
	玉米粒	CAS		20	g
	紅蘿蔔	TAP	小丁	8	g
	黑木耳	有機		20	g
青菜	葵瓜子			2	g
	葡萄乾			1	g 余
	南瓜子			1	g
	金針菇肉絲	白莧菜	有機	80	g 余
	金針菇	Q	段	5	g
湯品	白蘿蔔	Q	小丁	22	g 煮
	紅蘿蔔	TAP	小丁	5	g
	香菇	Q	小丁	3	g
	冬粉			3	g
水果	水果	水果		0.7	份

9月23日		星期二			
主食	糙米	白米		60	g 蒸
	麥片			10	g
	糙米			20	g
主菜	海帶苔絲素雞	素雞		80	g 蒸
	海帶結			20	g
	白蘿蔔	Q	中丁	15	g
	香菇	Q		5	g
	珠貝			0.5	g
副菜	紅棗			1	g
	枸杞			1	g 蒸
	雞蛋	CAS		40	g
青菜	黑葉白菜	有機		80	g 余
	草菇	罐頭		3	g
	洋菇	罐頭		3	g
湯品	玉米金針湯	高麗菜	Q	絲	22 g 煮
	金針菇	Q	段	3	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
	保久乳	保久乳		0.5	份
	水果	水果		0.7	份

9月24日		星期三			
主食	糙米	白米		60	g 蒸
	洋蔥仁			10	g
	糙米			20	g
主菜	糖醋豆腐	豆腸		70	g 蒸
	洋芋	Q	中丁	20	g
	紅蘿蔔	Q	中丁	10	g
	香菇	Q	中丁	2	g
	黃椒	Q	中丁	1	g
副菜	圓燒冬瓜	冬瓜	Q	中丁	55 g 蒸
	紅蘿蔔	TAP	中丁	15	g
	炸豆包			10	g
	木耳	Q	片	5	g
青菜	金針小白菜	小白菜		70	g 余
	玉米粒	CAS		5	g
湯品	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜	Q	片	25 g 煮
	香菇	Q	片	5	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
	豆奶	豆奶		170	mL
	水果	水果		0.7	份

9月25日		星期四			
主食	糙米	貝殼麵		60	g 烹
	番茄	Q	小丁	20	g
	素絞肉			10	g
	三色豆	CAS		15	g
	紅藜麥			3	g
主菜	炸福袋	油豆腐		60	g 燒
	高麗菜	Q	絲	10	g
	香菇	Q	絲	5	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	3	g
	小黃瓜	Q	片	5	g
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g 蒸
青菜	空心菜	有機		80	g 余
	洋菇	罐頭		5	g
	薑絲			1	g
湯品	洋芋	Q	小丁	10	g 烹
	玉米粒	CAS		8	g
	紅蘿蔔	TAP	小丁	5	g
	雞蛋	CAS		3	g
	奶粉			3	g
水果	豆火腿		丁	3	g
	鮮奶奶	鮮奶奶		0.5	份

9月26日		星期五			
主食	糙米	白米		60	g 蒸
	胚芽米			10	g
	糙米			20	g
主菜	豆絲清蒸豆腐	豆腐		80	g 蒸
	高麗菜	Q	片	20	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	2	g
	芹菜		段	3	g
	薑			1	g
副菜	蛋餅白菜湯	大白菜	Q	段	50 g 烹
	香菇	Q	片	5	g
	木耳	Q	絲	5	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	10	g
	素肉絲			6	g
青菜	雞蛋	CAS		5	g
	鮑魚有機油菜	油菜	有機	70	g 余
	杏鮑菇	Q	片	5	g
湯品	日式味噌雞湯	白蘿蔔	Q	中丁	15 g 煮
	油豆腐				10 g
	香菇	Q	片	3	g
	味噌				
水果	水果	水果		0.7	份

9月29日		星期一		烹調方法	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					
9月30日		星期二		烹調方法	
主食		白米	有機	80	g 煮
主食		高麗菜	Q	小丁	20 g
主食		三色豆	CAS		10 g
主食		香菇	Q	小丁	5 g
主食		雞蛋	CAS		10 g
主菜					
主菜		椒麻豆腐	豆腐		80 g 炸
主菜		洋芋	TAP	中丁	20 g
主菜		青花菜	CAS		10 g
主菜		小黃瓜	Q	小丁	5 g
副菜					
青菜					
青菜		白莧菜	有機	80	g 余
青菜		紅蘿蔔	TAP	絲	5 g
湯品		海竽素丸湯	海帶芽		1 g 煮
湯品		青番茄蒟蒻丸			6 g
水果					
10月1日		星期三		烹調方法	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					
10月2日		星期四		烹調方法	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					
10月3日		星期五		烹調方法	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					