

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			烹調方法	
主 食	紅梗米(每碗裝有菜)	白米	有機	60	g	蒸		
		紅藜麥		8	g			
		糙米		22	g			
主 菜	紅梗米(每碗裝有菜)	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	洋芋菜脯羹	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	
		碎脯			5		g	
青 菜	紅梗米(每碗裝有菜)	黑葉白菜	有機	75	g	汆		
		香菇	Q	片	5		g	
		洋菇	罐頭	3				
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			烹調方法	
主 食	白米	有機		60	g	蒸		
	糙米			20	g			
	小米			10	g			
主 菜	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	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	空心菜	有機		80	g	汆		
	枸杞			1	g			
湯 品	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				烹調方法	
主 食	紫菜糙米飯		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		
		紅椒	Q	小丁		1	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		丁		10	g		
		香菇	Q			10	g		
		筍(小塊)				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	米苔目甜湯	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			烹調方法	
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		絲	6	g		
		香菇	Q	片	3	g		
		玉米粒	CAS		10	g		
		白芝麻			1	g		
主 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		
副 菜	奶黃包	奶黃包			65	g	蒸	
青 菜	鮮香菇(每碗裝有菜)	白莧菜	有機		80	g	汆	
		杏鮑菇	Q	片	5	g		
		薑絲			1	g		
湯 品								
水果	水果	水果			0.7	份		

9月5日				星期五			烹調方法	
主 食	燕麥糙米飯	白米			60	g	蒸	
		糙米			20	g		
		燕麥粒			10	g		
主 菜	花生燻凍豆腐	凍豆腐			70	g	煮	
		白蘿蔔	Q	中丁	20	g		
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
		芹菜		珠	1	g		
		帶皮熟花生			5	g		
副 菜	韓式豆腐(每碗)	大白菜	Q	段	20	g	煮	
		韓國泡菜			6	g		
		豆腐		小丁	25	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
		冬粉			10	g		
		海帶芽			0.5	g		
青 菜	新鮮有機空心菜	青江菜	有機		70	g	汆	
		玉米粒	CAS		5	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										烹調方法	
主食	薯仁糙米飯	白米				60	g	蒸					
		洋蔥仁				10	g						
		糙米				20	g						
主菜	蒜仁糙米飯	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	椒菜麵(雙花)	青花菜	CAS			40	g	汆					
		白花菜	CAS			40	g						
		麵腸				10	g						
		酸菜				3	g						
		薑絲				1	g						
青菜	蒜椒青蔬(小豆苗)	小白菜	有機			80	g	汆					
		紅椒	Q	絲		3	g						
		黃椒	Q	絲		2	g						
湯品	番茄白菜湯	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										烹調方法	
主食	薯仁糙米飯	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						
主菜	起司雞柳(炸雞)	洋菇	罐頭			3	g	炸					
		豆腸				80	g						
		地瓜	TAP	中丁		20	g						
		香菇	Q			15	g						
		冷凍四季豆	TAP			5	g						
		蔡瓜子				2	g						
副菜													
青菜	紅油菜(雙花)	油江菜	有機			80	g	汆					
		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										烹調方法	
主食	蕎麥糙米飯	白米				60	g	蒸					
		糙米				20	g						
		蕎麥				10	g						
主菜	紅燒烤麩	烤麩				70	g	煮					
		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	煮					
		素紋肉				10	g						
		三色豆	CAS			10	g						
		芹菜		珠		1	g						
青菜	芝香蚵白菜	蚵白菜	TAP			70	g	汆					
		白芝麻				1	g						
湯品	絲菇鮮菇湯	番茄	Q	小丁		15	g	煮					
		金針菇	Q	段		8	g						
		紅蘿蔔	TAP	絲		3	g						
		香菇	Q	片		3	g						
水果	水果	水果				0.7	份						

9月11日				星期四				烹調方法	
主 食	沙茶黑干片	白米	有機			60	g	蒸	
		紅藜麥				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			10	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲		10	g		
		青椒	Q	絲		3	g		
		白芝麻				1	g		
副 菜		小黃瓜	Q	絲		5	g	蒸	
	切香南瓜蛋	雞蛋	CAS			40	g		
		南瓜	Q	小丁		2	g		
		毛豆仁	TAP			1	g		
		奶粉				5	g		
青 菜	蒜蓉炒雙菇	黑紫白菜	有機			80	g	傘	
		金針菇	Q	段		5	g		
湯 品	菌菇木耳湯	扁蒲	Q	粗條		25	g	煮	
		木耳	Q	絲		5	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	紅麴線			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	椒鹽豆腐	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	花椰菜機小松菜	小松菜	有機		80	g	汆	
		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	糙飯(有機白米)	白米	有機		60	g	煮	
		糙米			15	g		
		燕麥粒			10	g		
		黑糯米			5	g		
主 菜	香菇瓜仔牛丁	豆干		小丁	65	g	煮	
		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	煮	
		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(有機白米)	空心菜	有機		80	g	汆	
		洋菇	罐頭		5	g		
		薑絲			1	g		
湯 品	山粉圓	山粉圓			2	g	煮	
		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	紅薯糙米飯	白米			60	g	蒸	
		糙米			22	g		
		紅薯麥			8	g		
主 菜	煎肉燒豆包	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	煮	
		香菇	Q	片	5	g		
		木耳	Q	絲	5	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	8	g		
		素肉絲			6	g		
		油片絲			5	g		
青 菜	香菇青菜	青菜	TAP		70	g	汆	
		香菇	Q	片	5	g		
湯 品	海蔴菜湯	海帶結			10	g	煮	
		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	糙飯(有機白米)	白米	有機		60	g	蒸	
		糙米			20	g		
		地瓜	TAP	小丁	10	g		
主 菜	油淋鮮菇炒菜	雞蛋	CAS		40	g	煮	
		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	陽春凍豆腐	凍豆腐			30	g	煮	
		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	香菇有機鮮菇菜	苣荬白菜	有機		80	g	汆	
		玉米粒	CAS		5	g		
湯 品	酸辣湯	豆腐		小丁	20	g	煮	
		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	芝麻糙米飯	白米			60	g	蒸	
		糙米			30	g		
		黑芝麻			1	g		
主 菜	梅干燒百頁絲	百頁結			65	g	煮	
		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	香菇鮮菇炒菜	大黃瓜	Q	片	50	g	煮	
		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	紅椒有機鮮菇菜	味美菜	有機		70	g	汆	
		紅椒	Q	絲	5	g		
湯 品	猴腦鮮菇湯	大白菜	Q	片	25	g	煮	
		金針菇	Q	段	5	g		
水果	水果	水果			0.7	份		

9月22日 星期一 烹調方法

主 食	薑蔥糙米飯	白米			60	g	蒸
		糙米			20	g	
		蕎麥			10	g	
主 菜	京醬豆腐	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	鹽焗毛豆四寶	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	
		葵瓜子			2	g	
青 菜		葡萄乾			1	g	余
		南瓜子			1	g	
	香菇菜膽炒茼蒿	白莧菜	有機		80	g	
		金針菇	Q	段	5	g	
湯 品	砂鍋牛腩菜豆腐湯	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 烹調方法

主 食	麥片糙米飯	白米			60	g	蒸
		麥片			10	g	
		糙米			20	g	
主 菜	海帶香菇素雞	素雞			80	g	煮
		海帶結			20	g	
		白蘿蔔	Q	中丁	15	g	
		香菇	Q		5	g	
		珠貝			0.5	g	
		紅棗			1	g	
副 菜		枸杞			1	g	蒸
	清炒時蔬炒豆腐	雞蛋	CAS		40	g	
青 菜	雙菇炒時蔬炒豆腐	黑莖白菜	有機		80	g	余
		草菇	罐頭		3	g	
		洋菇	罐頭		3	g	
湯 品	玉米金菇湯	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	水果			0.7	份	

9月24日 星期三 烹調方法

主 食	薑仁糙米飯	白米			60	g	蒸
		洋蔥仁			10	g	
		糙米			20	g	
主 菜	糖醋豆腐	豆腸			70	g	煮
		洋芋	Q	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	Q	中丁	10	g	
		青椒	Q	中丁	2	g	
		黃椒	Q	中丁	1	g	
副 菜	鹽焗冬瓜豆包	冬瓜	Q	中丁	55	g	煮
		紅蘿蔔	TAP	中丁	15	g	
		炸豆包			10	g	
		木耳	Q	片	5	g	
青 菜	金粒小白菜	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	
		豆奶	豆奶		170	mL	
水果	水果	水果			0.7	份	

9月25日 星期四 烹調方法

主 食	薑蔥糙米飯	貝殼麵			60	g	煮
		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	清炒時蔬炒豆腐	油豆腐			60	g	燒
		高麗菜	Q	絲	10	g	
		香菇	Q	絲	5	g	
		紅蘿蔔	Q	絲	3	g	
		小黃瓜	Q	片	5	g	
副 菜		芝麻包	芝麻包	CAS		65	蒸
青 菜	清炒時蔬炒豆腐	空心菜	有機		80	g	余
		洋菇	罐頭		5	g	
		薑絲			1	g	
	香大蝦炒時蔬湯	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	CAS		3	g	
		奶粉			3	g	
		素火腿		丁	3	g	
水果	鮮奶	鮮奶			0.5	份	

9月26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	豆瓣清蒸豆腐	豆腐		大丁	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	蛋酥白菜油	大白菜	Q	段	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	
		雞蛋	CAS		5	g	
青 菜	鮑菇有機油菜	油菜	有機		70	g	余
		杏鮑菇	Q	片	5	g	
湯 品	日式味噌湯	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	

