

清江國小群組 114年 09月份營養午餐葷食菜單明細

9月1日		星期一				烹調方法	
主食	白米	有機	60	g	蒸		
		紅藜麥	8	g			
		糙米	22	g			
主菜	花魯雞(雞皮切肉)		肉片	CAS	65	g	煮
			洋蔥	Q	片	10	g
			大白菜	Q	片	20	g
			紅蘿蔔	TAP	片	10	g
			青蔥			1	g
			白芝麻			1	g
副菜	洋芋泥(雞皮切肉)		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	鮮蝦豆腐(雞皮切肉)		黑葉白菜	有機	75	g	汆
			香菇	Q	片	5	g
			洋菇	罐頭		3	g
湯品	冬瓜燉蛋(大骨湯)		冬瓜	Q	中丁	25	g
			酸菜			5	g
			大骨	CAS			
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	咖哩香茅雞		帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
			洋芋	TAP	中丁	20	g
			紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g
			洋蔥	Q	中丁	5	g
			青花菜	CAS		8	g
			草菇	罐頭		3	g
副菜	豆乾高麗菜		高麗菜	TAP	片	50	g
			紅蘿蔔	TAP	片	10	g
			木耳	Q	片	5	g
			豆捲			5	g
			青蔥		段	3	g
			洋菇	罐頭		3	g
青菜	枸杞香脆空心菜		空心菜	有機	80	g	汆
			枸杞			1	g
湯品	紫菜蛋花大骨湯		紫菜			1	g
			雞蛋	CAS		5	g
			大骨	CAS			
水果	水果	水果			0.7	份	

9月3日				星期三		烹調方法		
主 食	紫米糙米飯	白米			60	g	蒸	
		黑糯米			10	g		
		糙米			20	g		
主 菜	糖醋虱目魚		虱目魚	Q		70	g	炸
			百頁豆腐			20	g	
			地瓜	TAP	粗條	15	g	
			青椒	Q	小丁	3	g	
			紅椒	Q	小丁	2	g	
副 菜	關東煮	白蘿蔔	Q	中丁	30	g	煮	
		黑輪	CAS		10	g		
		油豆腐		丁	10	g		
		香菇	Q		10	g		
		筍絲小捲			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	豚骨拉麵	拉麵			120	g	煮	
		高麗菜	TAP	片	25	g		
		紅蘿蔔	TAP	片	5	g		
		肉片	CAS		6	g		
		香菇	Q	片	3	g		
		洋蔥	Q	絲	5	g		
		玉米粒	CAS		10	g		
主 菜		大骨	CAS		6	g	炸	
		蔥花			1	g		
		白芝麻			1	g		
	三杯雞	帶皮胸丁	CAS		80	g		
		豬血糕	CAS	丁	17	g		
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g		
		四季豆	TAP	段	5	g		
副 菜		九層塔			1	g	蒸	
		薑			0.5	g		
		絞蒜			0.5	g		
	鮮肉包	鮮肉包	CAS		65	g		
青 菜	豆腐燉雞骨湯		白苣菜	有機	80	g	汆	
			杏鮑菇	Q	片	5		g
			絞蒜		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	花生煎豬腳	肉角	CAS	60	g	煮	
		豬腳	CAS		10	g	
		白蘿蔔	Q	中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10	g	
		蔥花			1	g	
		帶皮熟花生			5	g	
副菜	韓式泡菜(雞皮切肉)	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	
		洋蔥	Q	絲	5	g	
		冬粉			10	g	
青菜	鮮肉(雞皮切肉)	蔥花			1	g	汆
		海帶芽			0.5	g	
		青菜	有機		70	g	
		玉米粒	CAS		5	g	
湯品	鮮肉(雞皮切肉)		大黃瓜	Q	片	30	g
			枸杞		1	g	煮
			大骨	CAS			
水果	鮮奶	鮮奶			0.5	份	

9月8日		星期一		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	薑式炆燒魚腩	帶皮胸丁	CAS	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
		洋蔥	Q 中丁	5	g
副菜	蒜茸炆雞骨	洋菇	罐頭	3	g 汆
	蒜茸炆雞骨	青花菜	CAS	40	g
		白花菜	CAS	40	g
		麵腸		10	g
		酸菜		3	g
		薑絲		1	g
青菜	蒜椒炆雞骨	小白菜	有機	80	g 汆
		紅椒	Q 絲	3	g
		黃椒	Q 絲	2	g
湯品	薑蒜炆大骨湯	大白菜	Q 片	25	g 煮
		番茄	Q 中丁	5	g
		大骨	CAS		
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份

9月9日		星期二		烹調方法	
主食	薑蔥炆雞骨	白米	有機	90	g 煮
		洋蔥	TAP 小丁	10	g
		雞蛋	CAS	10	g
		三色豆	CAS	10	g
		肉絲	CAS	8	g
		高麗菜	TAP 小丁	10	g
		草菇	罐頭	3	g
主菜		洋菇	罐頭	3	g
		水鯊魚	CAS	80	g 炸
		百頁豆腐		20	g
		地瓜	TAP 中丁	15	g
		冷凍四季豆	TAP	5	g
		蔡瓜子		2	g
副菜					
青菜	蒜椒炆雞骨	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	薑蔥炆雞骨	白米		60	g 蒸
		糙米		20	g
		蕎麥		10	g
主菜	土匪雞翼	雞翅	CAS	100	g 烤
		黑芝麻		0.5	g
		烏蛋	Q	15	g
副菜	麻婆豆腐	豆腐	小丁	70	g 煮
		絞肉	CAS	10	g
		三色豆	CAS	10	g
		蔥花		1	g
青菜	芝香蚬白菜	蚬白菜	TAP	70	g 汆
		白芝麻		1	g
湯品	蒜蒜辣炆大骨湯	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	薑蔥炆雞骨	白米	有機	60	g 蒸
		紅藜麥		8	g
		糙米		22	g
主菜	沙茶嫩豬柳	肉柳	CAS	65	g 煮
		洋蔥	Q 絲	15	g
		黃豆芽	Q	10	g
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g
		青椒	Q 絲	3	g
		蔥段		3	g
				1	g
副菜		白芝麻		1	g 蒸
		小黃瓜	Q 絲	5	g
		雞蛋	CAS	40	g
		南瓜	Q 小丁	2	g
		毛豆仁	TAP	1	g
		雞絞肉	CAS	2	g
青菜		奶粉		5	g 汆
	蒜椒炆雞骨	黑紫白菜	有機	80	g
		金針菇	Q 段	5	g
湯品	蝦香扁蒲湯	扁蒲	Q 粗條	30	g 煮
		蝦皮		1	g
水果	水果	水果		0.7	份

9月12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	日式親子丼	帶皮胸丁	CAS	80	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
		香菇	Q 片	3	g
副菜	蒜油炆雞骨	海帶絲		40	g 煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g
		豆干絲		10	g
		肉絲	CAS	5	g
		絞蒜		1	g
青菜	蒜椒炆雞骨	空心菜	有機	70	g 汆
		枸杞		1	g
湯品	蒜椒炆雞大骨湯	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

9月15日			星期一			烹調方法		
主食	肉羹麵線	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		
		肉羹	CAS		10	g		
主菜	椒鹽鮮魷魚塊	魷魚	CAS		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	叉燒包	叉燒包	CAS		50	g	蒸	
青菜	花椰菜雞小炒	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	粥麵(有糖口)粥	白米	有機		60	g	煮	
		糙米			15	g		
		燕麥粒			10	g		
		黑糯米			5	g		
主菜	香菇瓜仔肉	粗絞肉	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		
		青蔥			1	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		
		洋蔥	Q	絲	10	g		
		青蔥			1	g		
青菜		肉片	CAS		6	g	汆	
	四季豆炒肉片(少油)	空心菜	有機		80	g		
		洋菇	罐頭		5	g		
		絞蒜			1	g		
湯品	蒜香蒜香冬瓜山粉圓	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	甜筒炸雞腿肉	棒腿	CAS		120	g	烤	
		白芝麻			1	g		
		洋蔥	Q	絲	3	g		
副菜	開陽扁蒲	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		
		肉絲	CAS		6	g		
		蝦米			1	g		
青菜		油片絲			5	g	汆	
	香菇青菜菜	青江菜	TAP		70	g		
		香菇	Q	片	5	g		
湯品	海味薑絲大骨湯	海帶結			10	g	煮	
		白蘿蔔	Q	小丁	15	g		
		薑絲			1	g		
		大骨	CAS					
水果	水果	水果			0.7	份		

9月18日			星期四			烹調方法		
主食	紅薯糙米飯	白米	有機		60	g	蒸	
		糙米			20	g		
		地瓜	TAP	小丁	10	g		
主菜	油淋洋蔥炒雞	雞蛋	CAS		40	g	煮	
		高麗菜	TAP	絲	20	g		
		洋蔥	Q	絲	25	g		
		紅蘿蔔	TAP	絲	8	g		
		小黃瓜	Q	絲	5	g		
		奶油						
副菜	陽香凍豆腐	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	香菇有機竹筍炒雞	荷蘭白菜	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	紅薯糙米飯	白米			60	g	蒸	
		糙米			30	g		
		黑芝麻			1	g		
主菜	梅干扣肉	肉角	CAS		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		
		青蔥			1	g		
副菜	苦瓜燻黑輪	大黃瓜	Q	片	50	g	煮	
		黑輪	CAS		10	g		
		木耳	Q	片	5	g		
		紅蘿蔔	TAP	片	15	g		
		肉片	CAS		8	g		
青菜	紅椒有機雞味豆腐	味美菜	有機		70	g	汆	
		紅椒	Q	絲	5	g		
湯品	蒜香蒜香大骨湯	大白菜	Q	片	22	g	煮	
		金針菇	Q	段	3	g		
		排骨	CAS		6	g		
		大骨	CAS					
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	京醬肉柳	肉柳	CAS	65	g 煮
		小黃瓜	Q 絲	5	g
		洋蔥	Q 絲	10	g
		青椒	Q 絲	3	g
		豆薯	Q 粗絲	20	g
		紅椒	Q 絲	3	g
副菜	豉蒸毛豆四寶	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
青菜		葵瓜子		2	g
		葡萄乾		1	g 余
		南瓜子		1	g
	香菇菜膽炒茭菜	白茭菜	有機	80	g
		金針菇	Q 段	5	g
湯品	日式味噌湯	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
		大骨	CAS		
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	海帶香菇雞	帶皮胸丁	CAS	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
	台灣味噌焗茭菜	雞蛋	CAS	40	g
		青蔥		1	g
青菜	雙菇菜膽蒸茭菜	黑茭白菜	有機	80	g 余
		草菇	罐頭	3	g
		洋菇	罐頭	3	g
湯品	五寶金蒜大骨湯	高麗菜	Q 絲	22	g 煮
		金針菇	Q 段	3	g
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g
		大骨	CAS		
		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	蒜泥白肉	肉片	CAS	65	g 煮
		高麗菜	TAP 片	25	g
		紅蘿蔔	TAP 片	8	g
		洋蔥	Q 片	10	g
		小黃瓜	Q 絲	5	g
		蒜泥		1	g
副菜		白芝麻		1	g 煮
	醬燒冬瓜豆包	冬瓜	Q 中丁	55	g
		紅蘿蔔	TAP 中丁	15	g
		炸豆包		10	g
		木耳	Q 片	5	g
青菜		肉片	CAS	8	g
	金粒小白菜	小白菜		70	g 余
		玉米粒	CAS	5	g
湯品	蒜蒜香瓜大骨湯	大黃瓜	Q 片	25	g 煮
		香菇	Q 片	5	g
		大骨	CAS		
		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	薑蒜肉醬肉燥飯	貝殼麵		60	g 煮
		番茄	Q 小丁	20	g
		洋蔥	Q 小丁	10	g
		絞肉	CAS	10	g
		三色豆	CAS	15	g
		紅藜麥		3	g
主菜	台灣早湯菜肉燥飯	腿排	CAS	120	g 烤
		蒜片		1	g
		檸檬		1	g
		小黃瓜	Q 片	5	g
副菜		芝麻包	芝麻包	CAS	65 g 蒸
青菜	日式味噌湯	空心菜	有機	80	g 余
		洋菇	罐頭	5	g
		絞蒜		1	g
	火腿玉米濃湯	洋芋	Q 小丁	10	g
		玉米粒	CAS	8	g
湯品		紅蘿蔔	TAP 小丁	5	g 煮
		雞蛋	CAS	3	g
		奶粉		3	g
		洋蔥	Q 小丁	5	g
		火腿	CAS 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	胚芽清蒸鮑魚	鮭魚	Q	80	g 蒸
		洋蔥	Q 片	20	g
		豆腐	大丁	20	g
		紅蘿蔔	TAP 絲	2	g
		青蔥		3	g
		薑		1	g
副菜		蒜泥		1	g 煮
	蛋酥白菜滷	大白菜	Q 段	50	g
		香菇	Q 片	5	g
		木耳	Q 絲	5	g
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g
青菜		肉絲	CAS	6	g
		雞蛋	CAS	5	g 余
	鮑菇有機油菜	油菜	有機	70	g
		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
		黑輪	CAS	5	g
		香菇	Q 片	3	g
		味噌			
水果	水果	水果		0.7	份

		品名				数量				単位			
主食													
主菜													
副菜													
青菜													
湯品													
水果													

主食	白米	有機	80	g	煮	
	絞肉	CAS	20	g		
	絞蒜		3	g		
	豬油		10	g		
	油蔥酥		5	g		
	青蔥		2	g		
主菜	椒鹽雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	炸
	洋芋	TAP	中丁	20	g	
	青花菜	CAS		5	g	
	絞蒜			1	g	
	辣椒			0.1	g	
	青蔥			1	g	
副菜						
青菜	紅燒豆腐和菜	白苣菜	有機	80	g	汆
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g
湯品	海苔魚丸大骨湯	海帶芽		1	g	煮
		虱目魚丸	CAS	6	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

主食						
主菜						
副菜						
青菜						
湯品						
水果						

		12月20日		12月21日		12月22日	
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							

		12月5日		12月6日		12月7日	
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							
水果							