

# 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					
主食	白米	有機	60	g	蒸		
	紅藜麥		8	g			
	糙米		22	g			
主菜	花椰菜燒肉片	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	洋芋蒸蛋	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	Q 中丁	25	g	煮		
	酸菜		5	g			
	大骨	CAS					
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	咖哩香芋雞	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			
	青蔥		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	紫菜花火燄湯	紫菜		1	g	煮	
		CAS		5	g		
		CAS					
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	糖醋鳳魚柳	鳳目魚	Q	70	g	炸	
	百頁豆腐			20	g		
	地瓜	TAP 粗條	15	g			
	青椒	Q 小丁	3	g			
	紅蘿蔔	TAP 小丁	10	g			
	四季豆	TAP 段	5	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		
	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	
水果	水果	水果		0.7	份		

  

9月4日		星期四					
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 級	5	g			
主菜	玉米粒	CAS		10	g		
	大骨	CAS		6	g		
副菜	蔥花			1	g	炸	
	白芝麻			1	g		
	三杯雞	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			
青菜	九層塔			1	g	蒸	
	薑			0.5	g		
	絞蒜			0.5	g		
	鮮肉包	鮮肉包	CAS		65	g	
湯品	白莧菜	有機		80	g	汆	
	杏鮑菇	Q 片	5	g			
	絞蒜			1	g		
湯品	海帶芽			0.5	g		
	青江菜	有機		70	g		
	玉米粒	CAS		5	g		
湯品	大黃瓜	Q 片	30	g		煮	
	枸杞			1	g		
	大骨	CAS					
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份		

9月8日		星期一		蒸	
主食	薏仁糙米飯	白米		60	g 蒸
	洋蔥仁			10	g
	糙米			20	g
主菜	義式燴雞肉	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	洋菇	罐頭		3	g 余
	酸菜鮑魚雙花	CAS		40	g
	白花菜	CAS		40	g
	麵腸			10	g
	酸菜			3	g
	薑絲			1	g
青菜	羽衣甘藍小絲	小白菜	有機	80	g 余
	紅椒	Q	絲	3	g
	黃椒	Q	絲	2	g
湯品	蕃茄白大骨湯	大白菜	Q 片	25	g 煮
	蕃茄	Q	中丁	5	g
	大骨	CAS			
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份
9月9日		星期二		蒸	
主食	薏仁糙米飯	白米	有機	90	g 蒸
	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	水煮魚	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
	葵瓜子			2	g
副菜	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 烹
	絞肉	CAS		10	g
	三色豆	CAS		10	g
	蔥花			1	g
青菜	紅燒青江菜	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		蒸	
主食	薏仁糙米飯	白米		60	g 蒸
	糙米			20	g
	蕎麥			10	g
主菜	土匪雞翼	雞翅	CAS		
	黑芝麻				
	烏蛋	Q			
副菜	麻婆豆腐	豆腐		小丁	70 g 烹
	絞肉	CAS		10	g
	三色豆	CAS		10	g
	蔥花			1	g
青菜	芝香奶油白菜	奶油白菜	TAP		70 g 余
	白芝麻			1	g
湯品	蝦仁海帶湯	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
	大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份
9月11日		星期四		蒸	
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	沙茶嫩豬柳	肉柳	CAS		65 g 烹
	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
副菜	白芝麻			1	g
	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 余
	黑葉白菜	有機		80	g
	金針菇	Q	段	5	g
湯品	蝦仁扁蒲湯	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		蒸	
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 烹
	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	海帶絲			40	g 烹
	紅蘿蔔	TAP	絲	15	g
	豆干絲			10	g
	肉絲	CAS		5	g
	絞蒜			1	g
青菜	枸杞青空心菜	空心菜	有機		70 g 余
	枸杞			1	g
湯品	金針菇白青湯	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	板藍根魚翅	鮭魚	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	泡菜小松菜	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(有機白米)	白米	有機	60	g 蒸
	糙米			15	g
	燕麥粒			10	g
	黑穀米			5	g
主菜	香茹仔仔肉	粗絞肉	CAS	65	g 烹
	豆干		小丁	20	g
	碎瓜			10	g
	香菇	Q	小丁	5	g
	洋蔥	Q	小丁	10	g
副菜	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
	洋蔥	Q	絲	10	g
青菜	青蔥			1	g
	肉片	CAS		6	g 余
	空心菜	有機		80	g
	洋菇			5	g
	絞蒜			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韓國豬腳	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 烹
	香菇	Q	片	5	g
	木耳	Q	絲	5	g
	紅蘿蔔	TAP	絲	8	g
	肉絲	CAS		6	g
青菜	蝦米			1	g 余
	油片絲			5	g 余
	香茹青江菜	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
	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	白米	有機		60	g 蒸
	糙米			20	g
	地瓜	TAP	小丁	10	g
主菜	奶油洋蔥炒蛋	雞蛋	CAS	40	g 烹
	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
副菜	奶油				
	涼拌凍豆腐			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
青菜	九層塔			1	g 余
	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	芝香糙米飯	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 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	青蔥			1	g 烹
	黃瓜	Q	片	50	g 烹
	黑輪	CAS		10	g
	木耳	Q	片	5	g
	紅蘿蔔	TAP	片	15	g
青菜	肉片	CAS		8	g
湯品	江蘇青蔥肉絲湯	味美菜	有機	70	g 余
	紅椒	Q	絲	5	g
湯品	金針菇	Q	段	3	g 烹
	排骨	CAS		6	g
	大骨	CAS			
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	
	毛豆仁	TAP		10	g	煮
副菜	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	
	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	
	大骨	CAS				
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	海帶香茹雞	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	
	枸杞			1	g	蒸
副菜	雞蛋	CAS		40	g	
	青蔥			1	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	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				
主食	糙米	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	
	香菇	Q	片	10	g	
	小黃瓜	Q	絲	5	g	
	蒜泥			1	g	
	白芝麻			1	g	煮
副菜	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	
	肉片	CAS		8	g	
青菜	小白菜			70	g	余
	玉米粒	CAS		5	g	
湯品	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	
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	
	豆奶	豆奶		170	mL	
水果	水果	水果		0.7	份	

  

9月25日		星期四				
主食	糙米	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	蒜泥白肉	腿排	CAS	120	g	烤
	蒜片			1	g	
	檸檬			1	g	
	小黃瓜	Q	片	5	g	
	蒜泥					
	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	
	絞蒜			1	g	
	火腿玉米濃湯					
	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	
	豆奶	豆奶		170	mL	
水果	鮮奶奶	鮮奶奶		0.5	份	

  

9月26日		星期五				
主食	胚芽糙米飯	白米		60	g	蒸
	胚芽米			10	g	
	糙米			20	g	
主菜	蒜苔清蒸鮑魚	鮑魚	Q		80	g
	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
	墨跡白菜油	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
	鮑菇青油	油菜	有機		70	g
	杏鮑菇	Q	片		5	g
湯品	日式味噌海帶	白蘿蔔	Q	中丁	15	g
	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

		星期一	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果			

9月30日			星期二		
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	椒麻雞	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	紅燒青椒四季豆	白莧菜 有機	80	g	汆
	紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
湯品	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	

10月1日		星期三	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果			

		星期四	
		星期五	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果			

10月3日		星期五	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果			