

# 清江國小群組 115年 01.02月份營養午餐葷食菜單明細

12月29日		星期一		<small>五期五</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

12月30日		星期二		<small>五期六</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

12月31日		星期三		<small>五期日</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

1月1日		星期四		<small>五期一</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

1月2日		星期五		<small>五期二</small>		
主食	<small>燕麥糙米飯</small>	白米	60	g	蒸	
		糙米	20	g		
		燕麥粒	10	g		
主菜	海南雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	25	g	
		番茄	Q 中丁	10	g	
		大黃瓜	Q	5	g	
		蔥花		1	g	
		絞蒜		1	g	
副菜	<small>麵筋扁蒲</small>	扁蒲	Q 粗條	55	g	煮
		肉絲	CAS	6	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
		木耳	Q 絲	5	g	
		麵筋泡		3	g	
		蝦皮		1	g	
青菜		金針菇	Q 段	5	g	汆
		香菇	Q 片	3	g	
	<small>符合有機標準白菜</small>	有機白菜		70	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	<small>海軍豆腐大骨湯</small>	豆腐	小丁	15	g	煮
		海帶芽		1	g	
		小魚乾		5	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

1月5日 星期一 烹調方法

主食	白米	有機	60	g	蒸	
	糙米		15	g		
	燕麥粒		10	g		
	黑糯米		5	g		
主菜	韓式肉片	肉片	CAS	65	g	煮
		洋蔥	Q 絲	10	g	
		大白菜	Q 片	20	g	
		蔥段		3	g	
		韓國泡菜		10	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
副菜	白芝麻		1	g	煮	
	炸蔥	洋芋	TAP 小丁	25		g
		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
青菜	碎脯		5	g	汆	
	杏仁果		1	g		
	葵花子		2	g		
	福山落莖菜	有機	80	g		
	金針菇	Q 段	5	g		
湯品	大黃瓜	Q 片	30	g	煮	
	枸杞		1	g		
	大骨	CAS				
水果	水果			0.7	份	

1月6日 星期二 烹調方法

主食	白米	有機	60	g	蒸	
	麥片		10	g		
	糙米		20	g		
主菜	花瓜雞	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 中丁	5	g	
		蔥花		1	g	
		調味花瓜		5	g	
		草菇	罐頭	3	g	
副菜	高麗菜	TAP 片	50	g	煮	
	紅蘿蔔	TAP 絲	10	g		
	木耳	Q 絲	5	g		
	豆捲		5	g		
	蔥段		3	g		
青菜	洋菇	罐頭	3	g	汆	
	雞蛋	CAS	5	g		
	小白菜	有機	80	g		
	白芝麻		1	g		
湯品	雙丁甜湯	芋頭	Q 小丁	10	g	煮
		地瓜	TAP 小丁	15	g	
水果	鮮奶	鮮奶			0.5	份

1月7日 星期三 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	虱目魚	Q		70	g	炸
	地瓜	TAP 粗條		20	g	
	油豆腐	丁		15	g	
	四季豆	TAP		5	g	
	起司醬			3	g	
	南瓜子			2	g	
副菜	有子豆腐	豆腐	小丁	60	g	煮
		木耳	Q 絲	5	g	
		洋蔥	Q 絲	10	g	
		肉絲	CAS	8	g	
		蔥花		1	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
青菜	青江菜	TAP		70	g	汆
	香菇	Q 片		5	g	
湯品	高麗菜	Q 絲	22	g	煮	
	紅蘿蔔	TAP 絲	3	g		
	榨菜絲		5	g		
	肉絲	CAS	3	g		
	大骨	CAS				
水果	水果	水果			0.7	份

1月8日 星期四 烹調方法

主食	貝殼麵			60	g	煮
	鴻喜菇	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	
	羅勒葉			1	g	
主菜	洋菇	罐頭		3	g	烤
	腿排	CAS		120	g	
	蒜泥			1	g	
	青花菜	CAS		15	g	
	蜂蜜					
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g	蒸
青菜	山茼蒿	有機		80	g	汆
	枸杞			1	g	
	草菇	罐頭		3	g	
湯品	南瓜濃湯	南瓜	Q 小丁	15	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 末	5	g	
		洋蔥	Q 小丁	5	g	
		奶粉		3	g	
		洋芋	Q 小丁	8	g	
水果	水果	水果			0.7	份

1月9日 星期五 烹調方法

主食	白米			60	g	蒸
	糙米			20	g	
	蕎麥			10	g	
主菜	絞肉	CAS		65	g	煮
	洋芋	TAP 小丁		20	g	
	紅蘿蔔	TAP 小丁		10	g	
	洋蔥	Q 小丁		5	g	
	蘋果			5	g	
	毛豆仁	TAP		5	g	
副菜	豆干	片		60	g	煮
	蔥段			3	g	
	木耳	Q 絲		8	g	
	肉絲	CAS		6	g	
	乾魷魚	絲		1	g	
	紅蘿蔔	TAP 絲		12	g	
青菜	A菜	有機		70	g	汆
	洋菇	罐頭		5	g	
	絞蒜			1	g	
湯品	冬瓜	Q 小丁		20	g	煮
	玉米粒	CAS		10	g	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果			0.7	份

1月12日 星期一 烹調方法

主食	薑紅糙米飯	白米		60	g	蒸
		洋薏仁		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	三杯雞丁	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		洋蔥	Q 片	15	g	
		豬血糕	CAS 丁	20	g	
		紅椒	Q 小丁	5	g	
		青椒	Q 小丁	5	g	
		白芝麻		1	g	
副菜	九層塔			1	g	蒸
	毛豆仁	CAS		40	g	
	毛豆仁	TAP		1	g	
	南瓜	Q 小丁		2	g	
	雞絞肉	CAS		2	g	
青菜	杏鮑菇	有機		80	g	汆
	杏鮑菇	有機		20	g	
湯品	味噌蝦羹湯	白蘿蔔	Q 片	20	g	煮
		海帶芽		1	g	
		味噌				
水果	水果	水果		0.7	份	

1月13日 星期二 烹調方法

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	
	蔥花			2	g	
主菜	水滷魚	CAS		80	g	炸
	地瓜	TAP 中丁		10	g	
	豆腐	大丁		15	g	
	青花菜	CAS		15	g	
	海苔粉			1	g	
副菜						
青菜	高麗菜	有機		80	g	汆
	紅蘿蔔	TAP 絲		5	g	
湯品	紫菜			1	g	煮
	虱目魚丸	CAS		6	g	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

1月14日 星期三 烹調方法

主食	紅薯糙米飯	白米		60	g	蒸
		紅薯麥		8	g	
		糙米		22	g	
主菜	棒腿	CAS		120	g	烤
	白芝麻			1	g	
副菜	大黃瓜	Q 片		45	g	煮
	油片			10	g	
	木耳	Q 片		5	g	
	紅蘿蔔	TAP 片		8	g	
	烏蛋	Q		12	g	
	草菇	罐頭		3	g	
青菜	油菜	TAP		70	g	汆
	黃椒	Q 絲		2	g	
	紅椒	Q 絲		3	g	
湯品	山藥	Q 小丁		10	g	煮
	洋芋	Q 小丁		15	g	
	排骨	CAS		6	g	
	紅棗			1	g	
水果	水果	水果		0.7	份	

1月15日 星期四 烹調方法

主食	白米	有機		60	g	蒸
	小米			10	g	
	糙米			20	g	
主菜	肉柳	CAS		65	g	煮
	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	汆
	青花菜	CAS		45	g	
	白花菜	CAS		35	g	
	麵腸	片		15	g	
	木耳	Q 片		3	g	
	酸菜			3	g	
青菜	菠菜	有機		80	g	汆
	玉米粒	CAS		5	g	
湯品	高麗菜	Q 絲		25	g	煮
	金針菇	Q 段		5	g	
	大骨	CAS				
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份	

1月16日 星期五 烹調方法

主食	白米			60	g	蒸
	糙米			20	g	
	黑糯米			10	g	
主菜	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	
	洋菇	罐頭		3	g	
副菜	海帶茸			50	g	煮
	紅蘿蔔	TAP 絲		15	g	
	肉絲	CAS		6	g	
	九層塔			1	g	
	油花生			3	g	
青菜	青油菜	有機		70	g	汆
	白芝麻			1	g	
湯品	扁蒲	Q 粗條		25	g	煮
	雞蛋	CAS		5	g	
	大骨	CAS				
水果	水果	水果		0.7	份	

1月19日 星期一 烹調方法

主食	金瓜炒米粉	濕米粉		60	g	煮	
		豆芽菜	Q	15	g		
		香菇	Q	5	g		
		洋葱	Q	10	g		
		紅蘿蔔	TAP	8	g		
		肉絲	CAS	6	g		
		南瓜	Q	粗絲	20		g
主菜	椒鹽雞丁	帶皮胸丁	CAS	80	g	炸	
		洋芋	TAP	中丁	20		g
		地瓜	TAP	中丁	20		g
		四季豆	TAP	段	10		g
		白芝麻		1	g		
副菜	豆沙包	豆沙包	CAS	65	g	蒸	
青菜	蒜香有機生菜	A菜	有機	80	g	汆	
		絞蒜		1	g		
湯品	金絲玉菜大骨湯	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				
水果	水果	水果		0.7	份		

1月20日 星期二 烹調方法

主食	*****	白米	有機	60	g	蒸	
		糙米		20	g		
		燕麥粒		10	g		
主菜	佛跳牆	肉角	CAS	50	g	煮	
		排骨	CAS	20	g		
		大白菜	Q	段	20		g
		乾香菇		絲	1		g
		芋頭	Q	中丁	10		g
		烏蛋	Q		10		g
副菜		乾栗子		3	g	煮	
		筍干		5	g		
	空蒸五香肉片	豆干		小丁	25		g
		絞肉	CAS		10		g
		三色豆	CAS		10		g
		蔥花			1		g
青菜		玉米粒	CAS	30	g	汆	
		茭瓜子		3	g		
		南瓜子		2	g		
		葡萄乾		2	g		
	金蒜有機菜二菜	青江菜	有機	80	g		
	金針菇	Q	段	5	g		
湯品		小魚干		1	g	煮	
	精燻蛋大骨湯	結頭菜	Q	小丁	20		g
		紅蘿蔔	TAP	小丁	10		g
		大骨	CAS		5		g
		豆奶	豆奶		170		mL
水果	水果	水果		0.7	份		

1月21日 星期三 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	蒜香烏魚丁	烏魚	CAS	80	g	炸	
		洋芋	TAP	中丁	20		g
		紅蘿蔔	TAP	中丁	10		g
		青椒	Q	小丁	2		g
		黃椒	Q	小丁	1		g
		鳳梨			8		g
副菜	紫菜豆腐羹	大白菜	Q	絲	30	g	煮
		豆腐		絲	30	g	
		木耳	Q	絲	3	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	8	g	
		肉絲	CAS		8	g	
		脆筍絲			10	g	
青菜		雞蛋	CAS	10	g	汆	
		紫菜		1	g		
	枸杞油麥菜	油麥菜	TAP	70	g		
		枸杞		1	g		
湯品	桂圓紅豆骨湯	紅豆	TAP	10	g	煮	
		黑糯米		10	g		
		桂圓肉		1	g		
水果	水果	水果		0.7	份		

1月22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	番茄茶豆腐	雞蛋	CAS	40	g	煮	
		番茄	Q	中丁	15		g
		豆腐		小丁	20		g
		蔥花			1		g
副菜	關東煮	白蘿蔔	Q	中丁	40	g	煮
		香菇	Q		10	g	
		油豆腐		丁	12	g	
		葫蘆小揚			14	g	
		冷凍玉米	CAS		8	g	
		海帶結			5	g	
青菜	蒜香有機菜二菜	黑葉白菜	有機	80	g	汆	
		豆捲		3	g		
		玉米粒	CAS	3	g		
湯品	日式味噌雞湯	高麗菜	TAP	片	15	g	煮
		油片			10	g	
		鴻喜菇	Q		5	g	
		味噌					
		保久乳	保久乳		125	mL	
水果	水果	水果		0.7	份		

1月23日 星期五 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	紫蘇燒餅餅	里肌排	CAS	75	g	煮	
		小黃瓜	Q	小丁	2		g
		玉米筍	Q	小丁	2		g
		紅蘿蔔	TAP	小丁	3		g
		紫蘇梅漬			3		g
副菜	紫蘇燒餅餅	大白菜	Q	片	40	g	煮
		韓國泡菜			5	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	10	g	
		年糕條			25	g	
		洋蔥	Q	絲	8	g	
		蔥段			1	g	
青菜	蒜香有機菜二菜	福山菜	有機	70	g	汆	
		香菇	Q	片	5		g
湯品	五香鮮味大骨湯	玉米粒	CAS	20	g	煮	
		白蘿蔔	Q	小丁	10		g
		大骨	CAS				
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份		

2月23日 星期一 烹調方法

主食	*****	白米	有機	60	g	蒸
		麥片		10	g	
		糙米		20	g	
		海苔粉		1	g	
主菜	油燻肉	肉角	CAS	60	g	煮
		五花肉塊	CAS	10	g	
		白蘿蔔	Q 中丁	20	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		蔥花		1	g	
		筍子		10	g	
副菜		香菇	Q 中丁	3	g	煮
		豆豉		1	g	
	培根炒甘藍	高麗菜	TAP 片	55	g	
		紅蘿蔔	TAP 片	10	g	
		木耳	Q 片	5	g	
		培根	CAS	10	g	
青菜		蔥段		3	g	汆
		洋菇	罐頭	3	g	
	全粒有機青菜	青菜	有機	80	g	
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	蒜蓉焗大骨湯	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	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

2月24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	
		黑芝麻		1	g	
主菜	枸杞雞油雞	帶皮胸丁	CAS	80	g	煮
		高麗菜	TAP 片	20	g	
		豬血糕	CAS 丁	17	g	
		杏鮑菇	Q 滾刀	5	g	
		薑		1	g	
		枸杞		0.5	g	
副菜	五香燻嫩豆腐	紅粟		1	g	蒸
		雞蛋	CAS	40	g	
		玉米粒	CAS	2	g	
		毛豆仁	TAP	2	g	
		香菇	Q 小丁	1	g	
		青花菜	CAS	10	g	
青菜	紅標有機青菜	奶粉		5	g	汆
		青菜	有機	80	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
湯品	丁香海苔大骨湯	海帶芽		1	g	煮
		小魚干		6	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

2月25日 星期三 烹調方法

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	豆瓣清蒸鱈魚	旗魚	CAS	80	g	蒸
		洋蔥	Q 片	20	g	
		凍豆腐		20	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	3	g	
		蔥花		3	g	
		薑絲		1	g	
副菜	*****	冬粉		15	g	煮
		豆芽菜	Q	25	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		洋蔥	Q 絲	10	g	
		絞肉	CAS	6	g	
		蔥花		1	g	
青菜	芝香小白菜	小白菜	TAP	70	g	汆
		白芝麻		1	g	
湯品	冬瓜燻大骨湯	冬瓜	Q 中丁	30	g	煮
		酸菜		1	g	
		大骨	CAS			
水果	水果	水果		0.7	份	

2月26日 星期四 烹調方法

主食	無糖豆漿烏龍麵	烏龍麵		120	g	煮	
		大白菜	Q 段	20	g		
		韓國泡菜		10	g		
		紅蘿蔔	TAP 絲	8	g		
		洋蔥	Q 絲	12	g		
		肉片	CAS	6	g		
		豆腐		6	g		
主菜	茶葉油燻翅	雞翅	CAS	100	g	煮	
		烏蛋	Q	15	g		
		香菇	Q	10	g		
副菜		鮮肉包	鮮肉包	CAS	65	g	蒸
青菜	彩椒有機青菜	青菜	有機	80	g	汆	
		紅椒	Q 絲	3	g		
		黃椒	Q 絲	2	g		
湯品							
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份		

2月27日 星期五 烹調方法

主食						
主菜						
副菜						
青菜						
湯品						
水果						