

清江國小群組 115年 01.02月份營養午餐素食菜單明細

12月29日		星期一		<small>五期五食</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

12月30日		星期二		<small>五期五食</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

12月31日		星期三		<small>五期五食</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

1月1日		星期四		<small>五期五食</small>	
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

1月2日		星期五		<small>五期五食</small>			
主食	燕麥糙米飯	白米		60	g	蒸	
		糙米		20	g		
		燕麥粒		10	g		
主菜	海南豆包	炸豆包		80	g	煮	
		高麗菜	TAP 片	25	g		
		番茄	Q 中丁	10	g		
		大黃瓜	Q	5	g		
		芹菜		1	g		
副菜	麵筋扁蒲	扁蒲	Q 粗條	55	g	煮	
		素肉絲		6	g		
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g		
		木耳	Q 絲	5	g		
		麵筋泡		3	g		
青菜		金針菇	Q 段	5	g	汆	
		香菇	Q 片	3	g		
	<small>*****</small>	苜蓿白菜	有機	70	g		
		玉米粒	CAS	5	g		
湯品	海芋豆腐湯	豆腐	小丁	20	g	煮	
		海帶芽		1	g		
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	韓式凍豆腐	凍豆腐		65	g	煮
	大白菜	Q 片	20	g		
	芹菜	段	3	g		
	韓國泡菜		10	g		
	紅蘿蔔	TAP 絲	5	g		
副菜	營養早餐雜貨	洋芋	TAP 小丁	25	g	煮
		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	
		碎脯		5	g	
青菜	杏仁果		1	g	余	
	葵瓜子		2	g		
	福山高筍	有機	80	g		
	金針菇	Q 段	5	g		
湯品	菜瓜枸杞湯	大黃瓜	Q 片	30	g	煮
		枸杞		1	g	
水果	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	花瓜素雞	素雞		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		
	芹菜	珠	1	g		
	調味花瓜		5	g		
副菜	草菇	罐頭	3	g	煮	
	高麗菜	TAP 片	50	g		
	紅蘿蔔	TAP 絲	10	g		
	木耳	Q 絲	5	g		
	豆捲		5	g		
	芹菜	段	3	g		
青菜	洋菇	罐頭	3	g	余	
	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	豆腸			70	g	炸
	地瓜	TAP 粗條		20	g	
	香菇	Q		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	
		素肉絲		6	g	
		芹菜	珠	1	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
		毛豆仁	TAP	5	g	
青菜	青江菜	TAP		70	g	余
	香菇	Q 片		5	g	
湯品	榨菜時蔬湯	高麗菜	Q 絲	22	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	3	g	
		榨菜絲		5	g	
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	
	三色豆	CAS		20	g	
	九層塔			3	g	
	素火腿	丁		5	g	
	羅勒葉			1	g	
	洋菇	罐頭		3	g	
主菜	油豆腐			60	g	煮
	青椒	Q 絲		3	g	
	紅椒	Q 絲		3	g	
	香菇	Q 絲		3	g	
	油花生			3	g	
副菜	芝麻包	芝麻包	CAS	65	g	蒸
青菜	山茼蒿	有機		80	g	余
	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	
		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	烏蛋			65	g	煮
	洋芋	TAP 小丁		20	g	
	紅蘿蔔	TAP 小丁		10	g	
	青花菜			5	g	
	蘋果			5	g	
	毛豆仁	TAP		5	g	
副菜	豆干	片		60	g	煮
	芹菜	段		3	g	
	木耳	Q 絲		8	g	
	素肉絲			6	g	
	乾魷魚	絲		1	g	
	紅蘿蔔	TAP 絲		12	g	
青菜	A菜	有機		70	g	余
	洋菇	罐頭		5	g	
	薑絲			1	g	
湯品	冬瓜玉米湯	冬瓜	Q 小丁	20	g	煮
		玉米粒	CAS	10	g	
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
		洋蔥仁		10	g	
		糙米		20	g	
主菜	三杯豆包	炸豆包		80	g	煮
		紫米糕	丁	20	g	
		紅椒	Q 小丁	5	g	
		青椒	Q 小丁	5	g	
		白芝麻		1	g	
		九層塔		1	g	
副菜	南瓜蒸蛋	雞蛋	CAS	40	g	蒸
		毛豆仁	TAP	1	g	
		南瓜	Q 小丁	2	g	
		奶粉		5	g	
青菜	綠豆燉豆腐	苜蓿白菜	有機	80	g	汆
		杏鮑菇	有機	20	g	
湯品	味噌銀絲湯	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	海苔糙米飯	白米	有機	70	g	煮
		高麗菜	Q 小丁	20	g	
		三色豆	CAS	10	g	
		香菇	Q 小丁	10	g	
		豆干	小丁	20	g	
		雞蛋	CAS	10	g	
主菜	海苔糙米飯	豆腐	大丁	80	g	炸
		地瓜	TAP 中丁	10	g	
		香菇	Q	15	g	
		青花菜	CAS	15	g	
		海苔粉		1	g	
副菜						
青菜	紅燒有機豆腐	高麗菜	有機	80	g	汆
		紅蘿蔔	TAP 絲	5	g	
湯品	紫菜素丸湯	紫菜		1	g	煮
		素蛋麵筋丸		6	g	
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	百里香燒豆包	炸豆包		60	g	煮
		高麗菜	Q 絲	20	g	
		玉米筍	Q 小丁	10	g	
		紅蘿蔔	Q 絲	5	g	
		百里香葉				
副菜	黃瓜燻油片	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		12	g	
		草菇	罐頭	3	g	
青菜	彩椒油菜	油菜	TAP	70	g	汆
		黃椒	Q 絲	2	g	
		紅椒	Q 絲	3	g	
湯品	山藥紅粟湯	山藥	Q 小丁	10	g	煮
		洋芋	Q 小丁	15	g	
		紅粟		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	沙茶干片	豆干		65	g	煮
		香菇	Q 絲	10	g	
		黃豆芽		20	g	
		紅蘿蔔	TAP 絲	10	g	
		青椒	Q 絲	5	g	
		芹菜	段	1	g	
副菜		白芝麻		1	g	汆
	麵腸花椰	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	金桔有機菠菜	菠菜	有機	80	g	汆
		玉米粒	CAS	5	g	
湯品	肉骨茶風味湯	高麗菜	Q 絲	25	g	煮
		金針菇	Q 段	5	g	
水果	鮮奶	鮮奶		0.5	份	

1月16日 星期五 烹調方法

主食	紫米糙米飯	白米		60	g	蒸
		糙米		20	g	
		黑糯米		10	g	
主菜	時蔬燻花干	蘭花干		80	g	煮
		玉米筍	Q	10	g	
		紅蘿蔔	TAP 中丁	10	g	
		番茄	Q 中丁	5	g	
		洋菇	罐頭	3	g	
		豌豆莢	Q	5	g	
副菜	塔香海茸	海帶茸		50	g	煮
		紅蘿蔔	TAP 絲	15	g	
		素肉絲		6	g	
		九層塔		1	g	
		油花生		3	g	
青菜	北京有機時蔬	青花菜	有機	70	g	汆
		白芝麻		1	g	
湯品	麻婆蛋花湯	扁蒲	Q 粗條	25	g	煮
		雞蛋	CAS	5	g	
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	TAP	5	g		
		紅蘿蔔	TAP	8	g		
		素肉絲		6	g		
		南瓜	Q	粗絲	20		g
主菜	椒鹽豆瓣	豆腸		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	薑蔥有機生菜	A菜	有機	80	g	汆	
		薑絲		1	g		
湯品	金蒜玉菜湯	高麗菜	Q	絲	22	g	煮
		金針菇	Q	段	3	g	
		紅蘿蔔	TAP	絲	5	g	
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	白煮蛋	CAS	60	g	煮	
		大白菜	Q	段	20		g
		乾香菇		絲	1		g
		芋頭	Q	中丁	10		g
		乾栗子		3	g		
		筍干		5	g		
副菜	豉蒸玉肉片	豆干		小丁	25	g	煮
		素絞肉			10	g	
		三色豆	CAS		10	g	
		芹菜		珠	1	g	
		玉米粒	CAS		30	g	
		菜瓜子			3	g	
青菜		南瓜子		2	g	汆	
		葡萄乾		2	g		
	金蒜有機生菜	青江菜	有機	80	g		
		金針菇	Q	段	5		g
湯品	結頭菜湯	結頭菜	Q	小丁	20	g	煮
		紅蘿蔔	TAP	小丁	10	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	蒜蓉百頁	百頁豆腐		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	
		素肉絲		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	番茄菜豆腐	雞蛋	CAS	40	g	煮	
		番茄	Q	中丁	15		g
		豆腐		小丁	20		g
		芹菜		珠	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	
		胡蘆小腸			14	g	
		冷凍玉米	CAS		8	g	
		海帶結			5	g	
青菜	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	紫蘇燒油腐	油豆腐		60	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	*****	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	
		油片絲			8	g	
		芹菜		段	1	g	
青菜	紫蘇有機綠山菜	福山菜	有機	70	g	汆	
		香菇	Q	片	5		g
湯品	玉米鮮味湯	玉米粒	CAS	20	g	煮	
		白蘿蔔	Q	小丁	10		g
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	滷豆腐	豆腐	80	g	煮		
		烏蛋	15	g			
		草菇	罐頭	10		g	
		芹菜	珠	1		g	
		筍干		10		g	
副菜	油片炒甘藍	高麗菜	TAP	片	55	g	煮
		紅蘿蔔	TAP	片	10	g	
		木耳	Q	片	5	g	
		油片絲			5	g	
		芹菜		段	3	g	
		洋菇	罐頭		3	g	
青菜	金粒有機青菜	青菜	有機	80	g	汆	
		玉米粒	CAS	5	g		
湯品	絲絲鮮菇湯	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	

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	枸杞鮑魚豆腐	豆腸		80	g	煮	
		高麗菜	TAP	片	20		g
		杏鮑菇	Q	滾刀	17		g
		薑			1		g
		枸杞			0.5		g
		紅棗			1		g
副菜	玉米濃椒蛋羹	雞蛋	CAS	40	g	蒸	
		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
		奶粉			5		g
青菜	紅絲有機青菜	青菜	有機	80	g	汆	
		紅蘿蔔	TAP	絲	5		g
湯品	海芽薑絲湯	海帶芽		1	g	煮	
		薑絲		1	g		
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	蒜香豆腸	凍豆腐		80	g	蒸	
		高麗菜	Q	片	20		g
		紅蘿蔔	TAP	絲	3		g
		芹菜		珠	3		g
		薑絲			1		g
副菜	冬粉			15	g	蒸	
	豆芽菜	Q		25	g		
	紅蘿蔔	TAP	絲	5	g		
	小黃瓜	Q	絲	10	g		
	素絞肉			6	g		
青菜	芝香小白菜	小白菜	TAP	70	g	汆	
		白芝麻		1	g		
湯品	冬瓜酸菜湯	冬瓜	Q	中丁	30	g	煮
		酸菜			1	g	
水果	水果	水果			0.7	份	

2月26日 星期四 烹調方法

主食	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		
	豆腐		絲	12	g		
	油片		絲	6	g		
	鴻喜菇	Q		6	g		
主菜	茶常滷豆包	炸豆包		60	g	煮	
		玉米筍	Q	小丁	3		g
		紅蘿蔔	Q	小丁	5		g
		小黃瓜	Q	小丁	3		g
副菜	奶黃包	奶黃包		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						