

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)100年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
3	一	胚芽飯	糖醋排骨	沙茶米血糕	小白菜	鮮筍湯	鮮奶	5	2.4	1.4		1	3	820
4	二	五穀飯	沙嗲雞	鮮菇野菜百頁	油菜	玉米蛋花湯	水果	4.5	3.2	1	1		3	775
5	三	燕麥飯	鹽酥魚排	洋蔥炒蛋	高麗菜	蘿蔔雞湯	水果	4	1.9	1.4	1		2.5	630
6	四	麥片飯	咖哩豬肉	黃瓜甜片	A菜	蕃茄黃豆芽湯	水果	5.4	2	1.5	1		2.5	738
7	五	茄汁炒飯、醬爆雞丁、青江菜、冬瓜薏仁湯					水果	4	2	1.5	1		3	663
10	一	雙十國慶												
11	二	蘑菇肉醬麵、蜜汁腿塊*1、香菇油菜、南瓜濃湯					水果	4	2	1.1	1		3	653
12	三	胚芽飯	豆腐燒魚	海茸肉絲	小白菜	豆薯蛋花湯	水果	4.1	2.8	1.5	1		2.5	707
13	四	五穀飯	海結豆乾	木須炒蛋	芋頭白菜	山藥薏仁湯	鮮奶	4.8	2.2	1.5		1	2.5	771
14	五	麥片飯	蘿蔔燒肉	泡菜豆腐	A菜	魚丸湯	水果	4	2.1	1.5	1		2.5	648
17	一	台式炒麵、酸甜翅小腿*2、白菜滷、瓜仔香菇雞湯					水果	4	2	1.7	1		3	668
18	二	紫米飯	香酥柳葉魚	塔香油腐	莪白菜	羅宋湯	水果	4.1	2	1.3	1		3	665
19	三	黃豆飯	蠔油肉片	鮮菇蒸蛋	青江菜	黃瓜排骨湯	水果	4	2.8	1.5	1		2.5	700
20	四	肉絲蛋炒飯、迷迭香雞丁、蒜香高麗、紫菜豆腐湯					水果	4	2	1	1		3	650
21	五	薏仁飯	紅麴鮑菇肉	玉米炒蛋	金茸油菜	油腐細粉湯	鮮奶	4.4	3.3	1		1	2.5	813
24	一	胚芽飯	香菇雞	黃瓜豆包	A菜	綠豆麥片湯	水果	5.2	2	1.7	1		2.5	729
25	二	麥片飯	海結燒肉	鳩蛋玉米	鮮菇高麗菜	酸辣湯	優酪乳	4.7	2	1.6		1	2.5	752
26	三	燕麥飯	蜜桃彩椒雞	芹香海根	小白菜	關東煮湯	水果	4	2	1.7	1		2.5	645
27	四	五穀飯	咖哩海鮮	哨子豆腐	空心菜	金茸肉絲湯	水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674
28	五	什錦蚌麵、豆豉排骨、青江菜、銀絲捲*1					水果	4	2	1.3	1		3	658
31	一	咖哩烏龍麵、香滷雞翅*1、紅片大白菜、味噌海芽湯					水果	4	2	1.6	1		2.5	643

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類為香蕉、蘋果、小蕃茄、甜桃、木瓜、西瓜、葡萄、芭樂等當季水果。

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

10/3 (一)		10/4 (二)		10/5 (三)		10/6 (四)		10/7 (五)	
胚芽飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米	麥片飯	白米	茄汁炒飯	雞蛋
	糙米		糙米		糙米		糙米		毛豆
	胚芽米		五穀米		燕麥粒		麥片		肉絲
糖醋排骨	軟排丁	沙嗲雞	骨腿丁	椒鹽魚排	旗魚片	咖哩豬肉	肉片		紅蘿蔔
	肉丁		清胸肉中丁(幼)				馬鈴薯		玉米粒
	彩椒		馬鈴薯	洋蔥炒蛋	洋蔥絲		紅蘿蔔	醬爆雞丁	雞丁
	洋蔥		洋蔥片		雞蛋		豌豆子		雞腿丁
	鳳梨		咖哩粉		紅蘿蔔		洋蔥		清胸肉中丁(幼)
			花生粉						杏鮑菇
沙茶米血糕	豬血糕			高麗菜	高麗菜	黃瓜甜片	大黃瓜		木耳
	1/4豆干	鮮菇野菜百頁	香菇		蒜末		甜不辣片		紅蘿蔔
	九層塔		百頁豆腐				紅蘿蔔		蔥段
	薑/蒜粒		紅蘿蔔	蘿蔔雞湯	白蘿蔔				
			芹菜段		雞丁	A菜	A菜	青江菜	青江菜
小白菜	小白菜				芹菜		蒜末		蒜末
	蒜末	油菜	油菜						
	紅絲		薑絲			黃豆芽排骨湯	湯排	冬瓜薏仁湯	冬瓜
							黃豆芽		小薏仁
鮮筍湯	大骨	玉米蛋花湯	玉米粒				蕃茄中丁		大骨
	筍片		雞蛋				豆腐		
	蔥花		蔥花						

10/10 (一)		10/11 (二)		10/12 (三)		10/13 (四)		10/14 (五)	
		蘑菇肉醬麵	螺旋麵	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	麥片飯	白米
			蘑菇		糙米		糙米		糙米
			絞肉		胚芽米		五穀米		麥片
			洋蔥						
			蕃茄	豆腐燒魚	豆腐	海結豆干	海帶結	蘿蔔燒肉	肉丁
					魚丁		豆乾		軟排
		蜜汁腿塊	麥芽糖		蔥段		紅蘿蔔		蘿蔔
			腿塊		薑絲				
			白芝麻		木耳片	木須炒蛋	木須	泡菜豆腐	泡菜
							液蛋		豆腐
		香菇油菜	香菇	海茸肉絲	海茸		洋蔥		高麗菜片
			油菜		肉絲		筍絲		
			蒜末		金針菇			A菜	A菜
					薑絲	芋頭白菜	芋頭		蒜末
		南瓜濃湯	南瓜				大白菜		
			馬鈴薯	小白菜	小白菜		香菇絲	魚丸湯	魚丸
			南瓜泥		蒜末				黃瓜
						山藥薏仁湯	山藥		
				豆薯蛋花湯	豆薯		大薏仁		
					雞蛋		小薏仁		
					蔥花		洋芋		

10/17 (一)		10/18 (二)		10/19 (三)		10/20 (四)		10/21 (五)	
台式炒麵	小烏龍	紫米飯	白米	黃豆飯	白米	肉絲蛋炒飯	雞蛋	薏仁飯	白米
	紅蘿蔔		糙米		糙米		肉絲		糙米
	木耳		紫米		黃豆		毛豆		小薏仁
	肉絲						紅蘿蔔		
	綠豆芽	香酥柳葉魚	柳葉魚*2	蠔油肉片	肉片		玉米粒	紅麴鮑菇肉	肉片
	紅蔥頭				紅蘿蔔		蔥		鮑魚菇
		塔香油腐	三角小油腐		洋蔥				百頁豆腐
酸甜翅小腿	翅小腿*2		木耳片			迷迭香雞丁	迷迭香		
	薑絲		紅蘿蔔	鮮菇蒸蛋	雞蛋		雞丁	玉米炒蛋	玉米粒
	蔥段		九層塔		香菇		腿丁		雞蛋
									蔥

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)100年10月份菜單~幼稚園

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀根莖	蛋豆魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
3	一	胚芽飯	糖醋排骨	沙茶米血糕	小白菜	鮮筍湯	鮮奶	5	2.4	1.4	1		3	760
4	二	五穀飯	沙嗲雞	鮮菇野菜百頁	油菜	玉米蛋花湯	水果	4.5	3.2	1	1		3	775
5	三	燕麥飯	鹽酥魚排	洋蔥炒蛋	高麗菜	蘿蔔雞湯	水果	4	1.9	1.4	1		2.5	630
6	四	麥片飯	咖哩豬肉	黃瓜甜片	A菜	蕃茄黃豆芽湯	水果	5.4	2	1.5	1		2.5	738
7	五	茄汁炒飯、醬爆雞丁、青江菜、冬瓜薏仁湯					水果	4	2	1.5	1		3	663
10	一	雙十國慶												
11	二	蘑菇肉醬麵、蜜汁腿塊*1、香菇油菜、南瓜濃湯					水果	4	2	1.1	1		3	653
12	三	胚芽飯	豆腐燒魚	海茸肉絲	小白菜	豆薯蛋花湯	水果	4.1	2.8	1.5	1		2.5	707
13	四	五穀飯	海結豆乾	木須炒蛋	芋頭白菜	山藥薏仁湯	鮮奶	4.8	2.2	1.5	1		2.5	711
14	五	麥片飯	蘿蔔燒肉	泡菜豆腐	A菜	魚丸湯	水果	4	2.1	1.5	1		2.5	648
17	一	台式炒麵、酸甜翅小腿*2、白菜滷、瓜仔香菇雞湯					水果	4	2	1.7	1		3	668
18	二	紫米飯	香酥柳葉魚	塔香油腐	莪白菜	羅宋湯	水果	4.1	2	1.3	1		3	665
19	三	黃豆飯	蠔油肉片	鮮菇蒸蛋	青江菜	黃瓜排骨湯	水果	4	2.8	1.5	1		2.5	700
20	四	肉絲蛋炒飯、迷迭香雞丁、蒜香高麗、紫菜豆腐湯					水果	4	2	1	1		3	650
21	五	薏仁飯	紅麴鮑菇肉	玉米炒蛋	金茸油菜	油腐細粉湯	鮮奶	4.4	3.3	1	1		2.5	753
24	一	胚芽飯	香菇雞	黃瓜豆包	A菜	綠豆麥片湯	水果	5.2	2	1.7	1		2.5	729
25	二	麥片飯	海結燒肉	鳩蛋玉米	鮮菇高麗菜	酸辣湯	優酪乳	4.7	2	1.6	1		2.5	692
26	三	燕麥飯	蜜桃彩椒雞	芹香海根	小白菜	關東煮湯	水果	4	2	1.7	1		2.5	645
27	四	五穀飯	咖哩海鮮	哨子豆腐	空心菜	金茸肉絲湯	水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674
28	五	什錦蚌麵、豆豉排骨、青江菜、銀絲捲*1					水果	4	2	1.3	1		3	658
31	一	咖哩烏龍麵、香滷雞翅*1、紅片大白菜、味噌海芽湯					水果	4	2	1.6	1		2.5	643

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類為香蕉、蘋果、小蕃茄、甜桃、木瓜、西瓜、葡萄、芭樂等當季水果。

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)100年10月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
3	一	胚芽飯	糖醋豆包	雙耳冬瓜	小白菜	鮮筍湯	鮮奶	4	2	2.1		1	2.5	715
4	二	五穀飯	沙嗲麵腸	鮮菇野菜百頁	油菜	海芽玉米湯	水果	4.6	3	1	1		3	767
5	三	燕麥飯	翡翠豆腐	醬烤紫茄	高麗菜	蘿蔔湯	水果	4	2	2.5	1		2.5	665
6	四	麥片飯	咖哩百頁	鮮燴黃瓜	A菜	蕃茄黃豆芽湯	水果	4.2	2	2	1		2.5	667
7	五	茄汁炒飯、醬爆豆腸、青江菜、冬瓜薏仁湯					水果	4	2	1.6	1		3	665
10	一	雙十國慶												
11	二	蘑菇鮮蔬麵、蜜汁乾丁、香菇油菜、南瓜濃湯					水果	4	2	1.1	1		3	653
12	三	胚芽飯	味噌豆腐	海茸珍菇	小白菜	豆薯海芽湯	水果	4.1	2	1.5	1		2.5	647
13	四	五穀飯	芹香豆乾	酸甜烤麩	芋頭白菜	山藥薏仁湯	鮮奶	4.5	2.1	1.3		1	2.5	738
14	五	麥片飯	海結燒蘿蔔	泡菜豆腐	A菜	青蔬珍菇湯	水果	4	2	1.7	1		2.5	645
17	一	台式炒麵、沙茶蘭花干、白菜滷、瓜仔香菇湯					水果	4	2	1.5	1		3	663
18	二	紫米飯	塔香油腐	和風秋葵	莪白菜	羅宋湯	水果	4	2	1.8	1		3	670
19	三	黃豆飯	京醬豆干	甜椒四季	青江菜	黃瓜湯	水果	4	2.3	2	1		2.5	675
20	四	黃金炒飯、迷迭香豆腸、香菇高麗、紫菜豆腐湯					水果	4.2	2		1		3	639
21	五	薏仁飯	紅麴麵腸	薑味南瓜煮	金茸油菜	油腐細粉湯	鮮奶	4.8	2.5	1		1	2.5	781
24	一	胚芽飯	飄香滷味	黃瓜豆包	A菜	綠豆麥片湯	水果	5.2	2	1.8	1		2.5	732
25	二	麥片飯	醬燒百結	鮮炒玉米	鮮菇高麗菜	酸辣湯	優酪乳	4.7	2	1.4		1	2.5	747
26	三	燕麥飯	蜜桃彩椒百頁	芹香海根	小白菜	關東煮湯	水果	4	2.3	1.9	1		2.5	673
27	四	五穀飯	鐵板豆腐	芋香白菜	空心菜	金茸三絲湯	水果	4.3	2	2	1		2.5	674
28	五	什錦鮮菇麵、豉汁乾片、青江菜、銀絲捲*1					水果	4.2	2	1.2	1		3	669
31	一	咖哩烏龍麵、紅燒油腐、紅片大白菜、味噌海芽湯					水果	4	2	1.8	1		3	670

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線:(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類為香蕉、蘋果、小蕃茄、甜桃、木瓜、西瓜、葡萄、芭樂等當季水果。

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~ ____年 ____班 ____號 姓名：_____

10/3 (一)		10/4 (二)		10/5 (三)		10/6 (四)		10/7 (五)	
胚芽飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米	麥片飯	白米	茄汁炒飯	絞豆干丁
	糙米		糙米		糙米		糙米		玉米粒
	胚芽米		五穀米		燕麥粒		麥片		紅蘿蔔
									毛豆
糖醋豆包	豆包	沙嗲麵腸	麵腸	翡翠豆腐	翡翠	咖哩百頁	百頁豆腐		
	彩椒		馬鈴薯		豆腐		馬鈴薯	醬爆豆腸	豆腸
	鳳梨		咖哩粉		玉米筍		紅蘿蔔		杏鮑菇
			花生粉		紅椒小丁		豌豆子		木耳
									紅蘿蔔
雙耳冬瓜	黑木耳	鮮菇野菜百頁	香菇	醬烤紫茄	茄子	鮮燴黃瓜	大黃瓜		
	白木耳		野菜百頁		九層塔		木耳	青江菜	青江菜
	冬瓜		紅蘿蔔				香菇		薑絲
	油豆片						紅蘿蔔		
				高麗菜	高麗菜				
					薑				
小白菜	小白菜	油菜	油菜						
	薑		薑絲			A菜	A菜		
	紅絲			蘿蔔湯	白蘿蔔		薑		
		海芽玉米湯	玉米粒		紅蘿蔔				
鮮筍湯	筍片		海帶芽		芹菜	黃豆芽湯	蕃茄		
							黃豆芽		
							豆腐		

10/10 (一)		10/11 (二)		10/12 (三)		10/13 (四)		10/14 (五)	
		磨菇鮮蔬麵	白油麵	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	麥片飯	白米
			磨菇		糙米		糙米		糙米
			三色蔬菜		胚芽米		五穀米		麥片
			蕃茄						
			筍白筍小丁	味噌豆腐	豆腐	芹香豆乾	芹菜	海結燒蘿蔔	海帶結
					木耳片		豆乾		百頁結
		蜜汁干丁	麥芽糖		紅蘿蔔		蘿蔔干		蘿蔔
			豆干丁		薑絲				
			白芝麻			酸甜烤麩	烤麩	泡菜豆腐	泡菜
							紅椒		豆腐
		香菇油菜	香菇	海茸珍菇	海茸		青椒		高麗菜
			油菜		金茸		鳳梨		
			薑絲		薑絲			A菜	A菜
									薑
		南瓜濃湯	南瓜	小白菜	小白菜	大白菜	大白菜		
			混合蔬菜		薑絲		薑		
			南瓜泥					青蔬珍菇湯	小白菜
				豆薯海芽湯	豆薯	山藥蓮子湯	山藥		金茸
					海芽		雪蓮		紅蘿蔔
							薑片		

10/17 (一)		10/18 (二)		10/19 (三)		10/20 (四)		10/21 (五)	
台式炒麵	烏龍麵	紫米飯	白米	黃豆飯	白米	黃金炒飯	毛豆	薏仁飯	白米
	紅蘿蔔		糙米		糙米		紅蘿蔔		糙米
	木耳		紫米		黃豆		玉米粒		小薏仁
	素火腿絲						碎豆干丁		
	綠豆芽	塔香油腐	三角小油腐		京醬豆干		香菇丁		紅麩百頁
	菇		木耳片		豆干片				百頁豆腐
	芹菜段		紅蘿蔔		紅蘿蔔				鮑魚菇
			九層塔		綠豆芽				
						迷迭香豆腸	迷迭香		
沙茶蘭花干	蘭花干						豆腸	薑味南瓜煮	南瓜
	毛豆	和風秋葵	秋葵	甜椒四季	彩椒條		馬鈴薯		素火腿小丁
	紅蘿蔔		整朵小香菇		四季豆		蕃茄		
	熟花生								
		莪白菜	莪白菜	青江菜	青江菜	香菇高麗	高麗菜		金針菇
							香菇		油菜

