

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)100年11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
1	二	地瓜飯	無錫排骨	麻婆豆腐	莪白菜	三絲細粉湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.5	676
2	三	胚芽飯	蔥燒雞肉	黃瓜鮮菇	油菜	山藥排骨湯	水果	4.3	2.0	1.7	1		2.5	666
3	四	紫米飯	香酥魚塊	銀芽豆干	青江菜	爽口蔬菜湯	鮮奶	4.3	2.5	1.6		1	2.5	761
4	五	家鄉油飯、芋香軟排、木須高麗、芹香魚丸湯					水果	4.3	2.2	1.3	1		2.5	671
7	一	五穀飯	洋蔥豬柳	糖醋豆包	玉米莧菜	海結排骨湯	水果	4.1	2.3	1.6	1		2.5	672
8	二	台式炒麵、鮮菇蠔油雞、油菜、關東煮湯					水果	4.0	2.2	1.6	1		2.5	658
9	三	糙米飯	味噌魚	白菜獅子頭	A菜	羅宋湯	水果	4.1	2.5	1.7	1		2.5	690
10	四	胚芽飯	咖哩豬肉	沙茶干絲	小白菜	綠豆西米露	鮮奶	5.0	2.4	1.4		1	2.5	798
11	五	燕麥飯	糖醋雞丁	五香滷味	青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
14	一	夏威夷炒飯、香草蕃茄燉肉、大白菜、海芽味噌湯					水果	4.4	2.2	1.4	1		2.5	681
15	二	麥片飯	香滷雞腿	螞蟻上樹	莧菜	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.0	1.6	1		2.5	678
16	三	紫米飯	黃豆炆豬柳	西芹油腐	A菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	4.0	2.5	1.8	1		2.5	685
17	四	燕麥飯	柳葉魚*2	咖哩洋芋	莪白菜	香菇雞湯	水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666
18	五	柴魚香菇麵線羹、三杯雞、油菜、銀絲卷					鮮奶	4.5	2.0	1.5		1	2.5	735
21	一	胚芽飯	香菇滷肉	小瓜天婦羅	木須高麗	薑汁地瓜湯圓	水果	4.5	2.4	1.3	1		2.5	700
22	二	五穀飯	招牌滷豆干	洋蔥炒蛋	A菜	玉米濃湯	鮮奶	4.3	2.2	1.4		1	2.5	734
23	三	麥片飯	客家小炒	蕃茄豆腐	菠菜	瓢瓜粉絲湯	水果	4.3	2.1	1.5	1		2.5	669
24	四	蕃茄肉醬螺旋麵、塔香雞塊、小白菜、冬瓜蜆仔湯					水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
25	五	燕麥飯	橙汁排骨	黃瓜豆包	青江菜	酸辣湯	水果	4.4	2.3	1.4	1		2.5	688
28	一	日式炒烏龍、蘑菇醬燒雞、A菜、金茸鮮蔬湯					水果	4.2	2.0	1.5	1		2.5	654
29	二	地瓜飯	豆瓣魚丁	玉米肉末	菠菜	冬瓜排骨湯	水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673
30	三	燕麥飯	回鍋肉片	香菇冬瓜煲	青江菜	玉米段湯	水果	4.2	2.0	1.8	1		2.5	662

§ 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、西瓜、芭樂、加州李、橘子、柳丁等當季水果。

§ 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：_____

10/31	〈一〉	11/1	〈二〉	11/2	〈三〉	11/3	〈四〉	11/4	〈五〉
		地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	家鄉油飯	白米
			糙米		胚芽		糙米		長糯米
			地瓜		糙米		紫米		香菇絲
									肉絲
		無錫排骨	軟排丁	蔥燒雞肉	雞丁	香酥魚塊	魚丁		蝦米
			肉丁		骨腿丁		地瓜條		青豆仁
			紅k中丁		(幼)清胸丁				
			紅麴		洋蔥大丁	銀芽豆干	綠豆芽	芋香軟排	芋頭中丁
					鮑魚菇		紅k絲		軟排丁
		麻婆豆腐	板豆腐				木耳絲		肉丁
			洋蔥小丁	黃瓜鮮菇	香菇		豆干片		蔥花
			碎木耳		大黃瓜				
			玉米粒		花枝丸片	青江菜	青江菜	木須高麗	高麗菜絲
			紅k小丁		紅片		蒜		木耳絲
									紅k絲
		莪白菜	莪白菜	油菜	油菜	爽口蔬菜湯	高麗菜絲		
			蒜		蒜		海帶絲	芹香魚丸湯	大黃瓜
							金針菇		1/2魚丸
		三絲細粉湯	大白菜絲	山藥排骨湯	山藥		大骨		
			香菇絲		馬鈴薯				
			粉絲		紅蘿蔔				
			大骨		湯排				

11/7	〈一〉	11/8	〈二〉	11/9	〈三〉	11/10	〈四〉	11/11	〈五〉
五穀飯	白米	台式炒麵	白油麵	糙米飯	白米	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米		高麗菜		糙米		糙米		糙米
	五穀		紅蘿蔔				胚芽		燕麥
			木耳						
洋蔥豬柳	豬柳		香菇	味噌魚	魚片	咖哩豬肉	肉丁	糖醋雞丁	雞丁
	洋蔥絲		肉絲		板豆腐		洋蔥		骨腿丁
	綠豆芽		紅蔥頭		味噌		馬鈴薯		(幼)清胸肉
	白芝麻						紅蘿蔔		洋蔥
		鮮菇蠔油雞	鮑魚菇	白菜獅子頭	獅子頭				彩椒
糖醋豆包	1/4豆包		雞丁		大白菜	沙茶干絲	干絲		
	小黃瓜		骨腿丁		木耳片		海帶絲	五香滷味	豆干丁
	彩椒		(幼)清胸丁		紅k片		芹菜		杏鮑菇
			涼薯丁				紅k絲		鳩蛋
玉米莧菜	莧菜			A菜	A菜				紅k中丁
	玉米粒	油菜	油菜		蒜	小白菜	小白菜		
			蒜				蒜	青江菜	青江菜
海結排骨湯	海帶結			羅宋湯	蕃茄				蒜
	薑絲	關東煮湯	白蘿蔔		高麗菜	綠豆西米露	綠豆		
	湯排		米血糕		洋蔥		西谷米	薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁
			油豆腐		馬鈴薯		二砂		湯排
			大骨						薑絲

11/14	〈一〉	11/15	〈二〉	11/16	〈三〉	11/17	〈四〉	11/18	〈五〉
夏威夷炒飯	白米	麥片飯	白米	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	柴魚香菇麵線羹	紅麵線
	鳳梨丁		麥片		糙米		燕麥		生香菇
	玉米粒		糙米		紫米		糙米		鮮筍絲
	紅k小丁								木耳絲
	毛豆	香滷雞腿	棒棒腿	黃豆炆豬柳	豬柳	柳葉魚	柳葉魚		紅絲
	肉絲				黃豆				魚丸片
	蛋液	螞蟻上樹	粉絲		綠豆芽	咖哩洋芋	赤肉片		柴魚片
			絞肉		紅k絲		洋芋中丁		
番茄燉肉	肉丁		紅絲				紅k中丁	三杯雞	雞丁
	馬鈴薯		木耳絲	西芹油腐	小三角油腐		洋蔥丁		骨腿丁
	蕃茄		大白菜絲		西洋芹		南瓜中丁		清胸丁(幼)

