

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)100年12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	四	胚芽飯	紅麴排骨	什錦珍菇	蒜香油菜	羅勒洋蔥湯	優酪乳	4.2	2.1	1.8		1	2.5	729	
2	五	肉絲蛋炒飯+沙嗲雞+莪白菜+紫菜豆腐湯					水果	4.2	2.1	1.2	1			2.5	654
5	一	五穀飯	蔥爆豬柳	柴魚蒸蛋	菠菜	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.5	1.5	1		2.5	678	
6	二	燕麥飯	三杯雞	毛豆干丁	木須白菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.0	1.3	1		2.5	705	
7	三	紫米飯	咖哩海鮮	哨子豆腐	地瓜葉	金茸肉絲湯	水果	4.0	2.1	1.5	1		2.5	648	
8	四	肉燥家常麵+柳葉魚*2+青江菜+香菇雞湯					水果	4.0	2.1	1.5	1		3.0	670	
9	五	地瓜飯	照燒雞腿塊	彩蔬豆包	紅蘿油菜	結頭排骨湯	鮮乳	4.0	2.0	1.7		1	2.5	705	
12	一	胚芽飯	鳩蛋燒肉	黃瓜甜片	高麗菜	三絲細粉湯	水果	4.4	2.2	1.7	1		2.5	688	
13	二	義式蕃茄肉醬麵+塔香雞塊+菠菜+海芽蘿蔔湯					水果	4.3	2.4	1.6	1		2.5	694	
14	三	糙米飯	樹子蒸魚	蒼蠅頭	A菜	四神薏仁湯	水果	4.5	2.5	1.2	1		2.5	705	
15	四	燕麥飯	泡菜豆腐	元氣蒸蛋	莪白菜	玉米段湯	鮮乳	4.2	2.0	1.4		1	2.5	712	
16	五	五穀飯	客家小炒	白菜魚丸	青江菜	薑汁南瓜湯	水果	4.4	2.0	1.5	1		2.5	668	
19	一	什錦炒烏龍+香滷雞翅+菠菜+羅宋湯					水果	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682	
20	二	胚芽飯	咖哩肉片	鐵板豆腐	油菜	黃瓜大骨湯	鮮乳	4.3	2.0	1.5		1	2.5	721	
21	三	芋香飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	小芥藍	肉骨茶湯	水果	4.5	2.0	1.6	1		2.5	678	
22	四	紫米飯	味噌燒魚	海茸肉絲	高麗菜	紅豆湯圓	水果	5.0	2.0	1.4	1		2.5	708	
23	五	夏威夷炒飯+無錫排骨+莪白菜+冬瓜蛤蜊湯					水果	4.1	2.3	1.4	1		2.5	667	
26	一	燕麥飯	蕃茄燉肉	沙茶干絲	A菜	白玉香菇湯	鮮乳	4.3	2.1	1.8		1	2.5	736	
27	二	地瓜飯	麻油雞	毛豆炒蛋	菠菜	酸辣湯	水果	4.4	2.4	1.3	1		2.5	693	
28	三	五穀飯	蛋黃蒸肉餅	木須瓢瓜	青江菜	山藥薏仁湯	水果	4.5	2.0	1.7	1		2.5	680	
29	四	家鄉油飯+栗子燒雞+莪白菜+魷魚羹湯					水果	4.0	2.0	1.3	1		2.5	635	
30	五	香鬆飯	糖醋魚丁	招牌花生豆干	油菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.2	1.5	1		3.0	678	

§ 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、橘子、柳丁、小蕃茄、木瓜、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：_____

11/28	〈一〉	11/29	〈二〉	11/30	〈三〉	12/1	〈四〉	12/2	〈五〉
						胚芽飯	白米	肉絲蛋炒飯	白米
							胚芽		肉絲
							糙米		液體蛋
									玉米粒
						紅麴排骨	肉角		毛豆
							軟骨丁		紅細丁
							大白菜		蔥花
							蔥段		
							紅麴	沙嗲雞	雞丁
									馬鈴薯
						什錦珍菇	大黃瓜片		洋蔥片
							鮑魚菇		(幼)清胸肉
							金針菇		花生粉
							紅蘿蔔		
							油豆片		
								莪白菜	莪白菜
									蒜
						油菜	油菜		
							蒜	紫菜豆腐湯	紫菜
									豆腐
						羅勒洋蔥湯	蕃茄		大骨
							洋蔥		
							馬鈴薯		
							羅勒		

12/5	〈一〉	12/6	〈二〉	12/7	〈三〉	12/8	〈四〉	12/9	〈五〉
五穀飯	白米	燕麥飯	白米	紫米飯	白米	肉臊家常麵	寬扁家常麵	地瓜飯	白米
	五穀		燕麥		紫米		絞肉		地瓜
	糙米		糙米		糙米		芹菜		糙米
							紅蘿蔔		
蔥爆豬柳	豬柳	三杯雞	雞丁	咖哩海鮮	魚丁		綠豆芽	照燒雞腿塊	雞腿塊
	洋蔥絲		骨腿丁		魚卵卷		韭菜段		洋蔥絲
	高麗菜		(幼)翅小腿		花枝條				白芝麻
	蔥段		薑片.蒜粒		洋蔥	香酥柳葉魚	柳葉魚*2		
			九層塔		白花菜			彩蔬豆包	豆包1/6
柴魚蒸蛋	液蛋					青江菜	青江菜		鮮香菇
	魚板絲	毛豆干丁	毛豆	哨子豆腐	豆腐		蒜		彩椒
	玉米粒		玉米粒		肉末				小黃瓜
	柴魚		洋蔥小丁		豌豆子	香菇雞湯	香菇		
			豆干小丁				雞丁	油菜	油菜
菠菜	菠菜			地瓜葉	地瓜葉		白蘿蔔		紅k絲
	蒜	木須白菜	大白菜		薑絲		薑		
			紅蘿蔔					結頭排骨湯	結頭菜片
冬瓜大骨湯	冬瓜		木耳	金茸肉絲湯	金針菇				龍骨
	湯排				肉絲				
	薑絲	綠豆麥片湯	綠豆		豆薯細絲				
			麥片						
			二砂						

12/12	〈一〉	12/13	〈二〉	12/14	〈三〉	12/15	〈四〉	12/16	〈五〉
胚芽飯	白米	蕃茄肉醬麵	螺旋麵	糙米飯	白米	燕麥飯	白米	五穀飯	白米
	胚芽		蘑菇		糙米		燕麥		五穀
	糙米		絞肉				糙米		糙米
			洋蔥						
鳩蛋燒肉	鳩蛋		蕃茄	樹子蒸魚	魚片	泡菜豆腐	泡菜	客家小炒	豆乾片
	肉丁				板豆腐		豆腐		芹菜段
	軟排丁	塔香雞塊	清雞丁		樹子		高麗菜片		泡魷魚片
	白中丁		小四角油腐		蔥絲.紅k絲		紅k片		肉絲
			洋芋中丁						
黃瓜甜片	大黃瓜		九層塔	蒼蠅頭	韭菜花小丁	日式蒸蛋	液蛋	白菜魚丸	1/2花枝丸
	甜不辣片				肉末		青豆仁		大白菜
	紅蘿蔔	菠菜	菠菜		豆干丁		玉米粒		木耳片
			蒜		豆豉		柴魚片		紅k片

高麗菜	高麗菜絲										
	木耳絲	海芽蘿蔔湯	海帶芽	A菜	A菜	莪白菜	莪白菜	青江菜	青江菜		
			白蘿蔔		蒜		蒜		蒜		
三絲細粉湯	大白菜絲		湯排								
	金針菇			四神薏仁湯	四神藥包	玉米段湯	玉米段	薑汁南瓜湯	南瓜中丁		
	紅k絲				小薏仁		海帶結		大骨		
	冬粉				龍骨		大骨		薑絲		
	大骨										

12/19	(一)	12/20	(二)	12/21	(三)	12/22	(四)	12/23	(五)
什錦炒烏龍	烏龍麵	胚芽飯	白米	芋香飯	白米	紫米飯	白米	夏威夷炒飯	白米
	魚板絲		胚芽		糙米		紫米		鳳梨丁
	肉絲		糙米		芋頭小丁		糙米		玉米粒
	綠豆芽								紅k小丁
	花枝片	咖哩肉片	肉片	宮保雞丁	雞丁	味噌燒魚	魚丁		毛豆
	木耳		馬鈴薯		骨腿丁		板豆腐		肉絲
			紅蘿蔔		油花生		味噌		蛋液
香滷雞翅	三節翅		豌豆子		(幼)清胸肉		蔥花		
	滷包		洋蔥		青椒			無錫排骨	軟排丁
					紅k片	海茸肉絲	海茸		肉丁
菠菜	菠菜	鐵板豆腐	板豆腐				肉絲		紅k中丁
	玉米粒		竹筍片	螞蟻上樹	粉絲		金針菇		紅麴
	蒜		鮑菇片		肉末		薑絲		
			紅k片		紅絲			莪白菜	莪白菜
羅宋湯	蕃茄				木耳絲	高麗菜	高麗菜絲		蒜
	洋蔥	油菜	油菜		大白菜絲		紅蘿蔔		
	高麗菜		蒜				木耳	蛤蠔冬瓜湯	冬瓜
	馬鈴薯			小芥藍菜	小芥藍				蛤蠔
		黃瓜大骨湯	大黃瓜		薑絲	紅豆湯圓	紅豆		薑
			龍骨				雙色湯圓		
				肉骨茶湯	肉骨茶包		大紅豆		
					龍骨		二砂		
					白蘿蔔				

12/26	(一)	12/27	(二)	12/28	(三)	12/29	(四)	12/30	(五)
燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	家鄉油飯	白米	香鬆飯	白米
	燕麥		地瓜		五穀		長糯米		糙米
	糙米		糙米		糙米		香菇絲		香鬆
							肉絲		
番茄燉肉	肉丁	麻油雞	翅小腿	蛋黃蒸肉餅	鹹蛋黃		蝦米	糖醋魚丁	魚丁
	馬鈴薯		骨腿丁		肉末		青豆仁		洋蔥
	蕃茄		米血糕		豆腐				彩椒
			薑片		紅蘿蔔細丁	栗子燒雞	雞丁		小黃瓜
沙茶干絲	黃干絲				香菇片		骨腿丁		
	綠豆芽	毛豆炒蛋	液蛋		涼薯細丁		栗子	招牌花生豆乾	熟花生
	小黃瓜絲		毛豆				紅k片		豆乾
	紅k絲		洋蔥小丁	木須瓢瓜	木耳		(幼)棒腿丁		
			玉米粒		瓢瓜			油菜	油菜
A菜	A菜				豆包	莪白菜	莪白菜		紅k絲
	蒜	菠菜	菠菜		紅絲				
			紅k絲			魷魚羹湯	大白菜	蕃茄蔬菜湯	高麗菜絲
白玉香菇湯	白蘿蔔			青江菜	青江菜		木耳		蕃茄中丁
	香菇	酸辣湯	紅蘿蔔				紅k絲		海帶絲
	龍骨		木耳	山藥薏仁湯	山藥		魷魚羹		大骨
			竹筍絲		小薏仁				
			豆腐絲		洋芋				
					大骨				