

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年3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	玉米飯	香菇滷肉	蟹絲豆腐	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+紅麴燉雞+青江菜+紫菜魚丸湯					水果	4.5	2.1	1.3	1			2.5	678
3	六	燕麥飯	咖哩肉片	沙茶米血糕	高麗菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.1	1.4	1		2.5	680	
5	一	麥片飯	味噌魚丁	玉米肉末	莪白菜	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.5	1.5	1		2.5	678	
6	二	胚芽飯	三杯雞	鮮菇百頁	菠菜	洋芋山藥湯	水果	5.0	2.0	1.3	1		2.5	705	
7	三	五穀飯	蔥爆豬柳	蕃茄蛋豆腐	木須白菜	薑味海芽湯	水果	4.0	2.2	1.5	1		2.5	655	
8	四	家鄉炒麵+洋蔥大排+青江菜+鮮菇雞湯					水果	4.0	2.1	1.5	1		3.0	670	
9	五	芋香飯	五香雞翅	彩蔬豆包	油菜	酸辣湯	鮮乳	4.0	2.0	1.7		1	2.5	705	
12	一	地瓜飯	海結燒肉	銀芽干片	香菇高麗	關東煮湯	水果	4.4	2.2	1.7	1		2.5	688	
13	二	義式蕃茄肉醬麵+香酥魚丁+莪白菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.4	1.6	1		2.5	694	
14	三	燕麥飯	醬燒小棒腿	海茸肉絲	青江菜	鮮菇冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.2	1		2.5	705	
15	四	胚芽飯	雞肉親子丼	泡菜油腐	A菜	綠豆麥片湯	鮮乳	4.2	2.0	1.4		1	2.5	712	
16	五	五穀飯	洋芋燒肉	白菜魚丸	菠菜	黃瓜豆腐湯	水果	4.4	2.0	1.5	1		2.5	668	
19	一	柴魚烏龍麵+蘑菇腿塊+莪白菜+黃豆芽鮮茄湯					水果	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682	
20	二	麥片飯	咖哩什錦	鐵板豆腐	玉米高麗	肉骨茶湯	鮮乳	4.3	2.0	1.5		1	2.5	721	
21	三	胚芽飯	芝麻魚塊	繽紛金瓜	油菜	油腐細粉湯	水果	4.5	2.0	1.6	1		2.5	678	
22	四	燕麥飯	古味滷方干	綿密蒸蛋	菠菜	羅宋湯	水果	5.0	2.0	1.4	1		2.5	708	
23	五	家鄉油飯+香料雞丁+滷大白菜+玉米龍骨湯					水果	4.1	2.3	1.4	1		2.5	667	
26	一	五穀飯	沙爹炒肉片	香酥春捲	青江菜	肉末冬粉湯	鮮乳	4.3	2.1	1.8		1	2.5	736	
27	二	紫米飯	照燒雞腿	柴魚蘿蔔煮	小白菜	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.4	1.3	1		2.5	693	
28	三	麥片飯	粉蒸排骨	小瓜豆皮	A菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	1		2.5	680	
29	四	泰式河粉+香酥咖哩海鮮+空心菜+椰汁西米露					水果	4.5	2.0	1.3	1		2.5	670	
30	五	地瓜飯	泡菜燒肉	糖醋甜不辣	油菜	金茸三絲湯	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棗子、海梨、小蕃茄、楊桃、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.uschoolnet.com/>

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_



			馬鈴薯			A菜	A菜		薑絲
關東煮湯	油豆腐		紅蘿蔔	鮮菇冬瓜湯	香菇		蒜		
	白蘿蔔				冬瓜			黃瓜豆腐湯	大黃瓜
	鑫鑫腸				湯排	綠豆麥片湯	綠豆		豆腐
	米血糕						麥片		大骨

3/19	(一)	3/20	(二)	3/21	(三)	3/22	(四)	3/23	(五)
柴魚烏龍麵	烏龍麵	麥片飯	白米	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	家鄉油飯	白米
	魚板絲		麥片		胚芽米		燕麥		長糯米
	肉絲		糙米		糙米		糙米		香菇絲
	大白菜絲								肉絲
	花枝片	咖哩什錦	肉片	香酥芝麻魚	黑芝麻	古味滷方干	豆干丁		蝦米
	木耳		馬鈴薯		魚丁		杏鮑菇		青豆仁
	柴魚片		紅蘿蔔		地瓜		海帶結		
			洋蔥					香料雞丁	雞丁
蘑菇腿塊	腿塊		黃金魚蛋	繽紛金瓜	南瓜大丁	綿密蒸蛋	蛋液		紅黃甜椒
	洋蔥				火腿小丁		玉米粒		小黃瓜
	蘑菇	鐵板豆腐	板豆腐		金茸		紅蘿蔔末		
			竹筍片		毛豆仁		柴魚片	滷大白菜	大白菜
莪白菜	莪白菜		鮑菇片		蛋液				紅蘿蔔
	紅蘿蔔		四季豆				菠菜		木耳
				油菜	油菜		蒜末		生豆皮
黃豆芽鮮茄湯	黃豆芽	玉米高麗	高麗菜絲		紅蘿蔔				
	蕃茄		玉米粒			羅宋湯	蕃茄中丁	玉米段湯	玉米段
	豆腐絲		碎木耳	三絲細粉湯	竹筍絲		高麗菜小片		湯排
	湯排				油片絲		馬鈴薯片		
		肉骨茶湯	肉骨茶包		粉絲		蕃茄糊		
			湯排		湯排				
			白蘿蔔		芹菜細丁				

3/26	(一)	3/27	(二)	3/28	(三)	3/29	(四)	3/30	(五)
五穀飯	白米	紫米飯	白米	麥片飯	白米	泰式河粉	寬麵	地瓜飯	白米
	五穀		紫米		麥片		綠豆芽		糙米
	糙米		糙米		糙米		韭菜		地瓜
							肉片		
沙爹炒肉片	肉片	照燒雞腿	棒棒腿	粉蒸排骨	肉丁		豆乾丁	泡菜燒肉	泡菜
	四季豆		洋蔥		軟排丁		蛋液		肉片
	洋蔥丁		白芝麻		蒸肉粉		蘿蔔乾		高麗菜片
	紅椒				地瓜大丁				紅蘿蔔片
	沙爹醬	柴魚蘿蔔煮	白蘿蔔		青豆仁	酥炸咖哩海鮮	花枝條		
			紅蘿蔔				魚丁	糖醋甜不辣	甜不辣
香酥春捲	春捲		杏鮑菇	小瓜豆皮	小黃瓜絲		甜椒		洋蔥絲
	〈禹昌〉		小三角油腐		豆包切絲		西芹		韭菜
	花枝丸		柴魚片		紅蘿蔔				
					綠豆芽				
青江菜	青江菜	小白菜	小白菜			空心菜	空心菜	油菜	油菜
	紅k絲		蒜	A菜	A菜		蒜末		紅蘿蔔
					蒜				
肉末冬粉湯	絞肉	味噌豆腐湯	味噌			椰汁西谷米	芋頭小丁	金茸三絲湯	金茸
	冬粉		大骨	田園蔬菜湯	高麗菜		西谷米		竹筍絲
	紅蘿蔔		豆腐		蕃茄		椰奶		紅蘿蔔
	鮮菇		蔥		海帶絲		二砂		大骨
	芹菜				大骨				

## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年3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	油脂	熱量
1	四	玉米飯	香菇滷肉	蟹絲豆腐	油菜	羅勒洋蔥湯	水果	4.2	2.1	1.8	1	2.5	669
2	五	肉絲蛋炒飯+紅麴燉雞+青江菜+紫菜魚丸湯					水果	4.5	2.1	1.3	1	2.5	678
3	六	燕麥飯	咖哩肉片	沙茶米血糕	高麗菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.1	1.4	1	2.5	680
5	一	麥片飯	味噌魚丁	玉米肉末	莪白菜	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.5	1.5	1	2.5	678
6	二	胚芽飯	三杯雞	鮮菇百頁	菠菜	洋芋山藥湯	水果	5.0	2.0	1.3	1	2.5	705
7	三	五穀飯	蔥爆豬柳	蕃茄蛋豆腐	木須白菜	薑味海芽湯	水果	4.0	2.2	1.5	1	2.5	655
8	四	家鄉炒麵+洋蔥大排+青江菜+鮮菇雞湯					水果	4.0	2.1	1.5	1	3.0	670
9	五	芋香飯	五香雞翅	彩蔬豆包	油菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	1.7	1	2.5	645
12	一	地瓜飯	海結燒肉	銀芽干片	香菇高麗	關東煮湯	水果	4.4	2.2	1.7	1	2.5	688
13	二	義式蕃茄肉醬麵+香酥魚丁+莪白菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.4	1.6	1	2.5	694
14	三	燕麥飯	醬燒小棒腿	海茸肉絲	青江菜	鮮菇冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.2	1	2.5	705
15	四	胚芽飯	雞肉親子丼	泡菜油腐	A菜	綠豆麥片湯	水果	4.2	2.0	1.4	1	2.5	652
16	五	五穀飯	洋芋燒肉	白菜魚丸	菠菜	黃瓜豆腐湯	水果	4.4	2.0	1.5	1	2.5	668
19	一	柴魚烏龍麵+蘑菇腿塊+莪白菜+黃豆芽鮮茄湯					水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
20	二	麥片飯	咖哩什錦	鐵板豆腐	玉米高麗	肉骨茶湯	水果	4.3	2.0	1.5	1	2.5	661
21	三	胚芽飯	芝麻魚塊	繽紛金瓜	油菜	油腐細粉湯	水果	4.5	2.0	1.6	1	2.5	678
22	四	燕麥飯	古味滷方干	綿密蒸蛋	菠菜	羅宋湯	水果	5.0	2.0	1.4	1	2.5	708
23	五	家鄉油飯+香料雞丁+滷大白菜+玉米龍骨湯					水果	4.1	2.3	1.4	1	2.5	667
26	一	五穀飯	沙爹炒肉片	香酥春捲	青江菜	肉末冬粉湯	水果	4.3	2.1	1.8	1	2.5	676
27	二	紫米飯	照燒雞腿	柴魚蘿蔔煮	小白菜	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.4	1.3	1	2.5	693
28	三	麥片飯	粉蒸排骨	小瓜豆皮	A菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	1	2.5	680
29	四	泰式河粉+香酥咖哩海鮮+空心菜+椰汁西米露					水果	4.5	2.0	1.3	1	2.5	670
30	五	地瓜飯	泡菜燒肉	糖醋甜不辣	油菜	金茸三絲湯	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棗子、海梨、小蕃茄、楊桃、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.uschoolnet.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)101年3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
1	四	玉米飯	香菇素肉燥	洋絲豆腐	油菜	蕃茄羅勒湯	優酪乳	4.2	2.1	1.8		1	2.5	729
2	五	香鬆炒飯+紅麴百頁+滷大白菜+青江菜+紫菜素丸湯					水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683
3	六	燕麥飯	咖哩蔬菜	沙茶豆干	高麗菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.1	1.4	1		2.5	680
5	一	麥片飯	紅燒豆包	炒素雞米	莪白菜	味噌湯	水果	4.0	2.5	1.5	1		2.5	678
6	二	胚芽飯	三杯油腐	鮮菇芥膽	菠菜	四神湯	水果	5.0	2.0	1.5	1		2.5	710
7	三	五穀飯	蕃茄豆腐	豆干拌豆芽	木須白菜	薑味海芽湯	水果	4.0	2.1	1.5	1		2.5	648
8	四	家鄉炒麵+滷素雞+紹子筍+青江菜+鮮菇湯					水果	4.0	2.1	1.5	1		3.0	670
9	五	芋香飯	彩蔬豆包	海結腰花	油菜	酸辣湯	鮮乳	4.0	2.0	1.7		1	2.5	705
12	一	地瓜飯	西芹豆干片	金茸花椰	香菇高麗	關東煮湯	水果	4.4	2.2	1.7	1		2.5	688
13	二	蕃茄拌螺旋麵+香酥豆腐+鳳梨彩椒+莪白菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.4	1.6	1		2.5	694
14	三	燕麥飯	家常滷味	羅勒海草	青江菜	香菇冬瓜湯	水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683
15	四	胚芽飯	泡菜油腐	豆包炒芽菜	A菜	綠豆麥片湯	鮮乳	4.2	2.0	1.5		1	2.5	714
16	五	五穀飯	雪菜干丁	鮮菇黃瓜	菠菜	白菜豆腐湯	水果	4.4	2.0	1.5	1		2.5	668
19	一	素炒烏龍麵+酸甜豆腸+薑絲海結+莪白菜+黃豆芽鮮菇湯					水果	4.2	2.4	1.5	1		2.5	684
20	二	麥片飯	鐵板豆腐	咖哩珍菇	玉米高麗	肉骨茶湯	鮮乳	4.3	2.0	1.5		1	2.5	721
21	三	胚芽飯	黑椒豆包	繽紛金瓜	油菜	油腐細粉湯	水果	4.5	2.0	1.6	1		2.5	678
22	四	燕麥飯	古味滷方干	鮮炒三絲	菠菜	羅宋湯	水果	5.0	2.0	1.5	1		2.5	710
23	五	家鄉油飯+拌素雞+滷大白菜+芥藍菜+玉米段湯					水果	4.1	2.3	1.5	1		2.5	670
26	一	五穀飯	綠咖哩蔬菜	香酥春捲	青江菜	芹香冬粉湯	鮮乳	4.3	2.1	1.8		1	2.5	736
27	二	紫米飯	炒野菜什錦	日式滷素料	小白菜	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.4	1.5	1		2.5	698
28	三	麥片飯	粉蒸素排	小瓜豆皮	A菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	1		2.5	680
29	四	泰式河粉+打拋豆腐丁+炒茄子+空心菜+椰汁西米露					水果	4.5	2.0	1.5	1		2.5	675
30	五	地瓜飯	泡菜豆干片	韓式年糕鍋	油菜	金茸三絲湯	水果	4.5	2.2	1.5	1		3.0	713

§ 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棗子、海梨、小蕃茄、楊桃、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.uschoolnet.com/>

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

2/27	(一)	(二)	(三)	3/1	(四)	3/2	(五)
燕麥飯	白米			玉米飯	白米	香鬆炒飯	豆干切丁
	燕麥				玉米粒		玉米粒
	糙米				糙米		綠蘆筍丁
							素火腿丁
咖哩蔬菜	南瓜			香菇素肉燥	香菇		香菇丁
	馬鈴薯				素肚切丁		
	紅蘿蔔				碎豆干丁	紅麴百頁	百頁豆腐
	白花菜						小黃瓜
	綠花椰			洋絲豆腐	板豆腐		
					毛豆	滷大白菜	大白菜
沙茶豆干	杏鮑菇				洋菇		紅蘿蔔
	1/4豆干				玉米筍		豆皮
	九層塔						
				油菜	油菜	青江菜	青江菜
木須高麗	高麗菜絲				薑絲		
	木耳絲						
	紅蘿蔔絲			蕃茄羅勒湯	蕃茄	紫菜素丸湯	紫菜
					馬鈴薯		蒟蒻素丸
芹香蘿蔔湯	白蘿蔔				羅勒		紅絲
	芹珠						
	鮮香菇						

3/5	(一)	3/6	(二)	3/7	(三)	3/8	(四)	3/9	(五)
麥片飯	白米	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	家鄉炒麵	白麵條	芋香飯	白米
	麥片		胚芽米		五穀米		高麗菜絲		芋頭
	糙米		糙米		糙米		木耳絲		糙米
							紅蘿蔔		
紅燒豆包	豆包	三杯油腐	三角油豆腐	蕃茄豆腐	蕃茄		鮮香菇	彩蔬豆包	豆包1/6
	西芹條		杏鮑菇		板豆腐		素肉絲		鮮香菇
	甜椒		薑片		毛豆仁				彩椒
			九層塔						綠蘆筍
炒素雞米	玉米粒			豆干拌豆芽	綠豆芽	滷素雞	素雞		
	洋芋小丁	鮮菇芥膽	鮮香菇		豆干絲		小黃瓜		
	毛豆		美白菇		甜椒絲	紹子劍筍	劍筍	海結腰花	白蘿蔔
	香菇丁		芥菜膽		芹菜		碎木耳		海帶結
	紅蘿蔔		紅蘿蔔				紅蘿蔔		素腰花
			豆皮絲	木須白菜	大白菜			油菜	油菜
莪白菜	莪白菜				紅蘿蔔	青江菜	青江菜		紅k絲
	薑絲	菠菜	菠菜		木耳				
			薑絲			鮮菇湯	綜合菇	酸辣湯	筍絲
味噌湯	豆腐			薑味海芽湯	海帶芽		白蘿蔔		紅蘿蔔
	金針菇	四神湯	馬鈴薯		大黃瓜		薑		板豆腐
	味噌		山藥						木耳
			四神包						金茸

3/12	(一)	3/13	(二)	3/14	(三)	3/15	(四)	3/16	(五)
地瓜飯	白米	蕃茄拌螺旋麵	螺旋麵	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	五穀飯	白米
	地瓜		鮮洋菇		燕麥		胚芽		五穀
	糙米		玉米筍		糙米		糙米		糙米
			小黃瓜						
西芹豆干片	豆干片		蕃茄	家常滷味	素肚	泡菜油腐	泡菜	雪菜干丁	白豆干切丁
	西芹片				大溪豆干		小三角油腐		雪裡紅
	紅蘿蔔	香酥豆腐	板豆腐		香菜		高麗菜片		紅椒丁
			素香鬆				紅k片		毛豆
金茸花椰	素火腿			羅勒海茸	海茸				
	美白菇	鳳梨彩椒	鳳梨丁		素肉絲	豆包炒芽菜	豆包切絲	鮮菇黃瓜	大黃瓜
	金茸		紅黃甜椒		紅蘿蔔		綠豆芽		綜合菇
	綠花椰				九層塔		紅椒細絲		油片絲
		莪白菜	莪白菜				青椒細絲		紅蘿蔔
香菇高麗	香菇			青江菜	青江菜				
	高麗菜絲	玉米濃湯	玉米粒		金針菇	A菜	A菜	菠菜	菠菜
			玉米醬						

