

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年4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	
2	一	金瓜米粉炒+糖醋肉塊+莪白菜+酸辣湯				水果	4.2	2.0	1.3	1			2.5	649
3	二	五穀飯	香酥柳葉魚*2	麻婆豆腐	雙色花椰	結頭菜魚丸湯	4.0	2.1	1.3	1			2.5	643
4	三	兒童節放假一天												
5	四	紫米飯	蘑菇雞排	仲夏炒三色	菠菜	薑絲南瓜湯	優酪乳	4.5	2.1	1.3		1	2.5	738
6	五	火腿蛋炒飯+香滷肉丁+青江菜+關東煮湯				水果	4.1	2.1	1.4	1			2.5	652
9	一	地瓜飯	塔香翅腿	香拌豆包	A菜	番茄蔬菜湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.5	676
10	二	燕麥飯	鳩蛋燒肉	鮮燴黃瓜	油菜	綠豆芋圓湯	鮮乳	4.7	2.1	1.7		1	2.5	762
11	三	五穀飯	蛋黃蒸肉餅	小瓜天婦羅	高麗菜	竹筍龍骨湯	水果	4.1	2.2	1.5	1		2.5	662
12	四	義式茄汁螺旋麵+蒜香魚丁+雙色花椰+玉米濃湯				水果	4.3	2.3	1.3	1			2.5	679
13	五	胚芽飯	蘿蔔燒雞	客家炒豆干片	小白菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.4	2.3	1.5	1		2.5	691
16	一	麥片飯	蔥爆豬柳	柴魚蒸蛋	青江菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674
17	二	台式炒麵+洋蔥雞翅+莪白菜+蘿蔔鮮菇湯				水果	4.0	2.1	1.7	1			2.5	653
18	三	糙米飯	青花炒嫩雞	哨子豆腐	油菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	4.0	2.1	1.6	1		2.5	650
19	四	燕麥飯	招牌滷豆干	咖哩洋芋	空心菜	爽口蔬菜湯	鮮乳	4.4	2.0	1.5		1	2.5	728
20	五	五穀飯	糖醋魚丁	玉米肉末	莧菜	客家鹹湯圓	水果	5.0	2.1	1.4	1		2.5	715
23	一	肉絲蛋炒飯+五香雞腿+紅蘿高麗+青木瓜湯				水果	4.2	2.0	1.3	1			2.5	649
24	二	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	蝦皮瓢瓜	青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683
25	三	紫米飯	香酥檸檬魚	蠔油筍片	空心菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.2	1.7	1		2.5	660
26	四	地瓜飯	泡菜豆芽炒肉片	日式蒸蛋	油菜	蕃茄玉米湯	鮮乳	4.2	2.3	1.4		1	2.5	734
27	五	什錦炒烏龍+毛豆雞丁+莪白菜+芹香魚丸湯				水果	4.2	2.0	1.5	1			2.5	654
30	一	燕麥飯	咖哩海鮮	蕃茄豆包	大白菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.2	1.6	1		2.5	693

§ 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://css00000025014.tw.class.uschoolnet.com/>

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

4/2	〈一〉	4/3	〈二〉	4/4	(三)	4/5	(四)	4/6	(五)
南瓜炒米粉	濕米粉	五穀飯	白米			紫米飯	白米	火腿蛋炒飯	洋蔥細丁
	肉絲		糙米				糙米		火腿細丁
	南瓜絲		五穀米				紫米		全蛋液
	高麗菜								毛豆仁
	香菇絲	香酥柳葉魚	柳葉魚(炸)			蘑菇雞排	cas雞排		紅蘿蔔丁
			土魷魚塊(幼)				洋蔥絲		蔥花
							蘑菇片		
糖醋肉塊	肉大丁	麻婆豆腐	板豆腐					香滷肉丁	肉大丁
	軟骨丁		絞肉			仲夏炒三色	豆干小丁		軟骨丁
	鳳梨丁		碎木耳				玉米粒		香菇片
	洋蔥大丁		紅k小丁				紅椒小丁		海帶結
	地瓜大丁		洋蔥丁				鮮筍丁		
							蔥花	青江菜	青江菜
莪白菜	莪白菜	雙色花椰	綠花椰						蒜末
	紅k絲		白花椰			菠菜	菠菜		
	薑絲		蒜末				蒜末	關東煮	白k大丁
									小三角油腐
酸辣湯	板豆腐								
	紅k絲	結頭菜魚丸湯	結頭菜			薑絲南瓜湯	南瓜大丁		玉米段
	木耳絲		魚丸1/2				薑絲		柴魚片
	竹筍絲		薑絲				絞肉		大骨
	大骨								

4/9	〈一〉	4/10	(二)	4/11	(三)	4/12	(四)	4/13	(五)
地瓜飯	白米	燕麥飯	白米	五穀飯	白米	義式茄汁螺旋麵	螺旋麵	胚芽飯	白米
	糙米		糙米		糙米		絞肉		糙米
	地瓜小丁		燕麥		五穀米		番茄中丁		胚芽米
							洋蔥中丁		
塔香翅腿	翅小腿	鳩蛋燒肉	肉大丁	蛋黃蒸肉餅	鹹蛋黃		蘑菇片	蘿蔔燒雞	骨腿丁
	米血糕		鳩蛋		肉末				清雞丁(幼)
	蒜頭		白蘿蔔		豆腐	蒜香魚丁	魚丁(炸)		白k大丁
	九層塔				紅蘿蔔細丁		馬k大丁		小小朵菇
		鮮燴黃瓜	大黃瓜片		香菇片		蒜片		
香拌豆包	1/4熟豆包		紅蘿蔔		涼薯細丁			炒豆干片	豆干片
	西芹片		木耳片			雙色花椰	綠花椰		芹菜段
	鮮香菇片		北海翅	小瓜天婦羅	小黃瓜圓片		白花椰		魷魚片
	紅片				天婦羅切		紅k片		蔥段
		油菜	油菜		紅k片				
A菜	A菜		蒜末			玉米濃湯	玉米粒	小白菜	小白菜
	蒜末			高麗菜	高麗菜絲		紅k中丁		紅k絲
		綠豆芋圓湯	綠豆		木耳絲		玉米醬		薑絲
番茄蔬菜湯	番茄中丁		芋圓		鮑魚菇		全蛋液		
	海帶絲		二砂					絲瓜粉絲湯	絲瓜條
	大白菜絲			竹筍龍骨湯	竹筍片				冬粉
	大骨				湯排				大骨

4/16	(一)	4/17	(二)	4/18	(三)	4/19	(四)	4/20	(五)
麥片飯	白米	台式炒麵	寬扁麵	糙米飯	白米	燕麥飯	白米	五穀飯	白米
	糙米		肉絲		糙米		糙米		糙米
	麥片		木耳絲				燕麥		五穀米
			香菇絲	青花炒嫩雞	骨腿丁				
蔥爆豬柳	豬柳		紅k絲		清雞丁(幼)	招牌滷豆干	豆干	糖醋魚丁	魚丁(炸)
	鮑魚菇		綠豆芽		青花椰		熟花生		洋蔥
	高麗菜絲				番茄中丁		海帶結		彩椒
	蔥段	洋蔥雞翅	三節翅						小口油豆腐
			洋蔥絲	哨子豆腐	板豆腐	咖哩洋芋	馬k大丁		
柴魚蒸蛋	全蛋液				絞肉		紅k大丁	玉米肉末	玉米粒
	玉米粒	莪白菜	莪白菜		洋蔥片		鵪鶉蛋		絞肉
	紅蘿蔔細丁		蒜末		碎木耳		洋蔥中丁		紅k中丁
	柴魚片	蘿蔔鮮菇湯	白蘿蔔		油菜		南瓜大丁		毛豆仁
					油菜				

青江菜	青江菜
	蒜末
紫菜黃瓜湯	大黃瓜
	紫菜
	大骨

	綜合菇
	湯排
	薑絲

	紅k絲
	蒜末
冬瓜蛤蜊湯	冬瓜中丁
	小蛤蜊
	薑絲

空心菜	空心菜
	蒜末
爽口蔬菜湯	高麗菜絲
	金針菇
	竹筍絲
	大骨

莧菜	莧菜
	蒜末
客家鹹湯圓	小湯圓
	香菇絲
	大白菜絲
	大骨
	蝦米
	芹珠

4/23 (一)

肉絲蛋炒飯	肉絲
	全蛋液
	紅蘿蔔
	玉米粒
	毛豆仁
	蔥花
五香雞腿	棒棒腿
	滷包
紅蘿高麗	高麗菜絲
	紅k絲
	木耳絲
結頭菜湯	結頭菜
	湯排

4/24 (二)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
洋芋燒肉	馬鈴薯
	肉大丁
	軟排丁
	蔥花
蝦皮瓢瓜	瓢瓜條
	鮮菇
	紅k絲
	生豆包切絲
	蝦皮
青江菜	青江菜
	薑絲
味噌豆腐湯	板豆腐
	海帶芽
	味噌

4/25 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
香酥檸檬魚	旗魚片
	蔥/香菜
	巴西里末
	檸檬汁
蠔油筍片	鮮筍片
	鮮香菇
	紅蘿蔔
	洋蔥
	肉片
空心菜	空心菜
	蒜末
肉骨茶湯	肉骨茶包
	白蘿蔔
	湯排

4/26 (四)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜小丁
泡菜豆芽炒肉片	肉片
	綠豆芽
	泡菜
	韭菜段
	洋蔥片
日式蒸蛋	全蛋液
	三島香鬆
油菜	油菜
	紅k絲
	蒜末
番茄玉米湯	番茄中丁
	玉米段
	大骨

4/27 (五)

什錦炒烏龍	小烏龍
	肉絲
	泡魷魚片
	香菇絲
	紅k絲
	大白菜絲
毛豆雞丁	骨腿丁
	毛豆
	紅椒小丁
	玉米筍
莪白菜	莪白菜
	蒜末
芹香魚丸湯	大黃瓜
	1/2魚丸
	芹珠

4/30 (一)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
咖哩海鮮	魚丁
	魚卵卷
	肉片
	花枝條
	洋蔥
	白花菜
蕃茄豆包	1/4熟豆包
	西芹
	彩椒
	蕃茄丁
大白菜	大白菜
	紅k片
	木耳片
摩摩啫啫	芋頭小丁
	西谷米
	紫米
	二砂
	椰漿

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年4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 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量	
2	一	金瓜米粉炒+糖醋肉塊+莪白菜+酸辣湯				水果	4.2	2.0	1.3	1			2.5	649
3	二	五穀飯	香酥柳葉魚*2	麻婆豆腐	雙色花椰	結頭菜魚丸湯	4.0	2.1	1.3	1			2.5	643
4	三	兒童節放假一天												
5	四	紫米飯	蘑菇雞排	仲夏炒三色	菠菜	薑絲南瓜湯	4.5	2.1	1.3	1			2.5	678
6	五	火腿蛋炒飯+香滷肉丁+青江菜+關東煮湯				水果	4.1	2.1	1.4	1			2.5	652
9	一	地瓜飯	塔香翅腿	香拌豆包	A菜	番茄蔬菜湯	4.4	2.1	1.5	1			2.5	676
10	二	燕麥飯	鳩蛋燒肉	鮮燴黃瓜	油菜	綠豆芋圓湯	4.7	2.1	1.7	1			2.5	702
11	三	五穀飯	蛋黃蒸肉餅	小瓜天婦羅	高麗菜	竹筍龍骨湯	4.1	2.2	1.5	1			2.5	662
12	四	義式茄汁螺旋麵+蒜香魚丁+雙色花椰+玉米濃湯				水果	4.3	2.3	1.3	1			2.5	679
13	五	胚芽飯	蘿蔔燒雞	客家炒豆干片	小白菜	絲瓜粉絲湯	4.4	2.3	1.5	1			2.5	691
16	一	麥片飯	蔥爆豬柳	柴魚蒸蛋	青江菜	紫菜黃瓜湯	4.2	2.3	1.4	1			2.5	674
17	二	台式炒麵+洋蔥雞翅+莪白菜+蘿蔔鮮菇湯				水果	4.0	2.1	1.7	1			2.5	653
18	三	糙米飯	青花炒嫩雞	哨子豆腐	油菜	冬瓜蛤蜊湯	4.0	2.1	1.6	1			2.5	650
19	四	燕麥飯	招牌滷豆干	咖哩洋芋	空心菜	爽口蔬菜湯	4.4	2.0	1.5	1			2.5	668
20	五	五穀飯	糖醋魚丁	玉米肉末	莧菜	客家鹹湯圓	5.0	2.1	1.4	1			2.5	715
23	一	肉絲蛋炒飯+五香雞腿+紅蘿高麗+青木瓜湯				水果	4.2	2.0	1.3	1			2.5	649
24	二	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	蝦皮瓢瓜	青江菜	味噌豆腐湯	4.5	2.1	1.5	1			2.5	683
25	三	紫米飯	香酥檸檬魚	蠔油筍片	空心菜	肉骨茶湯	4.0	2.2	1.7	1			2.5	660
26	四	地瓜飯	泡菜豆芽炒肉片	日式蒸蛋	油菜	蕃茄玉米湯	4.2	2.3	1.4	1			2.5	674
27	五	什錦炒烏龍+毛豆雞丁+莪白菜+芹香魚丸湯				水果	4.2	2.0	1.5	1			2.5	654
30	一	燕麥飯	咖哩海鮮	蕃茄豆包	大白菜	摩摩喳喳	4.5	2.2	1.6	1			2.5	693

§ 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://css00000025014.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4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	
2	一	金瓜米粉炒+糖醋豆包+莪白菜+酸辣湯				水果	4.2	2.0	1.3	1			2.5	649
3	二	五穀飯	麻婆豆腐	香菇燴絲瓜	雙色花椰	結頭菜素丸湯	水果	4.0	2.1	1.3	1		2.5	643
4	三	兒童節放假一天												
5	四	紫米飯	鮑菇肚絲	仲夏炒三色	菠菜	薑絲南瓜湯	優酪乳	4.5	2.1	1.3		1	2.5	738
6	五	青蔬炒飯+醬炒麵腸+樹子燒冬瓜+青江菜+關東煮湯				水果	4.1	2.1	1.4	1			2.5	652
9	一	地瓜飯	香拌豆包	燻燒杏鮑菇	A菜	番茄蔬菜湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.5	676
10	二	燕麥飯	酸甜豆干片	鮮燴黃瓜	油菜	綠豆芋圓湯	鮮乳	4.7	2.1	1.7		1	2.5	762
11	三	五穀飯	小瓜拌素雞	素羅漢齋	高麗菜	鳳梨竹筍湯	水果	4.1	2.2	1.5	1		2.5	662
12	四	鮮茄拌螺旋麵+滷油豆腐+什錦素絲+雙色花椰+玉米濃湯				水果	4.3	2.3	1.3	1			2.5	679
13	五	胚芽飯	黑胡椒素魚	龍鬚蒼蠅頭	小白菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.4	2.3	1.5	1		2.5	691
16	一	麥片飯	鐵板豆腐	魚香茄子	青江菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674
17	二	台式炒麵+茄汁豆腸+白菜滷+炒莪白菜+蘿蔔鮮菇湯				水果	4.0	2.1	1.7	1			2.5	653
18	三	糙米飯	青花拌百頁	哨子劍筍	油菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.0	2.1	1.6	1		2.5	650
19	四	燕麥飯	招牌滷豆干	咖哩蔬菜	空心菜	爽口蔬菜湯	鮮乳	4.4	2.0	1.5		1	2.5	728
20	五	五穀飯	豆豉豆腐	清炒時蔬	莧菜	客家鹹湯圓	水果	5.0	2.1	1.4	1		2.5	715
23	一	香椿炒飯+綜合素滷+小瓜珍菇+紅蘿高麗+結頭菜湯				水果	4.2	2.0	1.3	1			2.5	649
24	二	胚芽飯	回鍋干片	鮮菇瓢瓜	青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683
25	三	紫米飯	樹子蒸豆腐	蠔油筍片	空心菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.0	2.2	1.7	1		2.5	660
26	四	地瓜飯	泡菜油腐	翠玉冬瓜	油菜	蕃茄玉米湯	鮮乳	4.2	2.3	1.4		1	2.5	734
27	五	素肉醬烏龍+夏藕清拌+莪白菜+海芽黃瓜湯				水果	4.2	2.0	1.5	1			2.5	654
30	一	燕麥飯	咖哩杏鮑菇	蕃茄豆包	大白菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.2	1.6	1		2.5	693

§ 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://css00000025014.tw.class.uschoolnet.com/>

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

4/23	(一)	4/24	(二)	4/25	(三)	4/26	(四)	4/27	(五)
香椿炒飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	地瓜飯	白米	素肉醬烏龍	小烏龍
	糙米		糙米		糙米		糙米		
	毛豆仁		胚芽米		紫米		地瓜小丁	(素肉醬)	素絞肉
	玉米粒								豆干丁
	豆干丁	回鍋干片	豆干片	樹子蒸豆腐	板豆腐	泡菜油腐	小三角油腐		香菇丁
	紅k小丁		高麗菜		紅蘿蔔末		泡菜		紅蘿蔔
	香椿		紅k片		樹子		綠豆芽		
								夏藕清拌	蓮藕片
綜合素滷	素雞	鮮菇瓢瓜	瓢瓜條	蠔油筍片	桂竹筍	翠玉冬瓜	冬瓜厚片		玉米筍
	素肚		鮮菇		鮮香菇		秀珍菇		紅椒
	白蘿蔔		紅k絲		素肉絲		1/4生豆包		小小朵菇
			油皮絲				豌豆夾		毛豆仁
小瓜珍菇	秀珍菇			空心菜	空心菜		紅k片		
	紅k片	青江菜	青江菜					莪白菜	莪白菜
	小黃瓜片		薑絲	芹香蘿蔔湯	白k中丁	油菜	油菜		
					芹珠		紅k絲	海芽黃瓜湯	大黃瓜
紅蘿高麗	高麗菜絲	味噌豆腐湯	板豆腐						海帶芽
	紅k絲		海帶芽			番茄玉米湯	番茄中丁		
	木耳絲		味噌				玉米段		
青木瓜湯	青木瓜								
	芹末								

4/30	(一)
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
咖哩杏鮑菇	杏鮑菇
	芹珠
蕃茄豆包	1/4熟豆包
	西芹
	彩椒
	蕃茄丁
大白菜	大白菜
	紅k片
	木耳片
摩摩喳喳	芋頭小丁
	西谷米
	紫米
	二砂
	椰漿