

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年6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	五	紫米飯	蔥燒雞肉	芙蓉滑蛋	木須高麗	冬瓜蜆仔湯	水果	4.1	2.2	1.5	1		2.5	662
4	一	什錦醬拌麵+茄汁豬排+莪白菜+海芽黃瓜湯					水果	4.1	2.4	1.4	1		2.5	675
5	二	胚芽飯	瓜仔雞	鐵板豆腐	青江菜	肉末冬粉湯	水果	4.3	2.1	1.5	1		2.5	669
6	三	地瓜飯	塔香小翅腿	客家小炒	空心菜	鮮筍龍骨湯	水果	4.1	2.5	1.2	1		2.5	677
7	四	五穀飯	香酥魚片	糖醋豆包	油菜	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.3	1		3.0	695
8	五	火腿蛋炒飯+蔥爆豬柳+莧菜+酸辣湯					鮮乳	4.1	2.1	1.5		1	2.5	715
11	一	香鬆飯	咖哩雞肉	三絲豆皮	小白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.2	2.1	1.8	1		2.5	669
12	二	燕麥飯	鳩蛋燒肉	玉米豆腐	香菇高麗	綠豆芋圓湯	水果	4.5	2.1	1.2	1		2.5	675
13	三	紫米飯	豆瓣魚丁	茭白筍炒肉絲	莧菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.3	2.4	1.7	1		2.5	696
14	四	蕃茄肉醬義大利麵+洋蔥雞排+金草油菜+玉米濃湯					優酪乳	4.2	2.2	1.4		1	2.5	727
15	五	胚芽飯	泡菜肉片	黃瓜魚丸	空心菜	香菇冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.8	1		2.5	683
18	一	夏威夷炒飯+海結燒肉+莧菜+紫菜豆腐湯					水果	4.2	2.1	1.5	1		2.5	662
19	二	五穀飯	招牌滷豆干	咖哩洋芋	莪白菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮乳	4.4	2.0	1.4		1	2.5	726
20	三	地瓜飯	毛豆雞丁	壽喜燒	青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.1	1.6	1		2.5	650
21	四	燕麥飯	香菇肉燥	元氣蒸蛋	高麗菜	鮮筍三絲湯	水果	4.0	2.4	1.3	1		2.5	665
22	五	古早味麵線羹+鍋貼*5+銀絲卷+綜合滷味					水果	4.5	2.0	1.0	1		2.5	663
25	一	五穀飯	香滷雞翅	木須瓢瓜	空心菜	綠豆西米露	水果	4.5	2.2	1.4	1		2.5	688
26	二	燕麥飯	香酥柳葉魚	柴魚蘿蔔煮	油菜	玉米海結湯	水果	4.1	2.0	1.4	1		3.0	667
27	三	胚芽飯	紅糟排骨	香拌豆包	長豆	洋芋山藥湯	水果	4.2	2.4	1.5	1		2.5	684
28	四	麻醬麵+黃瓜三絲+喀啦雞排+洋芋薯條+味噌湯					鮮乳	5.0	2.0	1.0		1	3.0	780
29	五	結業式~快樂過暑假囉!												

§ 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西瓜、小蕃茄、哈密瓜、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.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6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	五	紫米飯	蔥燒雞肉	芙蓉滑蛋	木須高麗	冬瓜蚵仔湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	2.5	662
4	一	什錦醬拌麵+茄汁豬排+莪白菜+海芽黃瓜湯					水果	4.1	2.4	1.4	1	2.5	675
5	二	胚芽飯	瓜仔雞	鐵板豆腐	青江菜	肉末冬粉湯	水果	4.3	2.1	1.5	1	2.5	669
6	三	地瓜飯	塔香小翅腿	客家小炒	空心菜	鮮筍龍骨湯	水果	4.1	2.5	1.2	1	2.5	677
7	四	五穀飯	香酥魚片	糖醋豆包	油菜	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.3	1	3.0	695
8	五	火腿蛋炒飯+蔥爆豬柳+莧菜+酸辣湯					水果	4.1	2.1	1.5	1	2.5	655
11	一	香鬆飯	咖哩雞肉	三絲豆皮	小白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.2	2.1	1.8	1	2.5	669
12	二	燕麥飯	鳩蛋燒肉	玉米豆腐	香菇高麗	綠豆芋圓湯	水果	4.5	2.1	1.2	1	2.5	675
13	三	紫米飯	豆瓣魚丁	茭白筍炒肉絲	莧菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.3	2.4	1.7	1	2.5	696
14	四	蕃茄肉醬義大利麵+洋蔥雞排+金茸油菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.2	1.4	1	2.5	667
15	五	胚芽飯	泡菜肉片	黃瓜魚丸	空心菜	香菇冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.8	1	2.5	683
18	一	夏威夷炒飯+海結燒肉+莧菜+紫菜豆腐湯					水果	4.2	2.1	1.5	1	2.5	662
19	二	五穀飯	招牌滷豆干	咖哩洋芋	莪白菜	蘿蔔鮮菇湯	水果	4.4	2.0	1.4	1	2.5	666
20	三	地瓜飯	毛豆雞丁	壽喜燒	青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.1	1.6	1	2.5	650
21	四	燕麥飯	香菇肉燥	元氣蒸蛋	高麗菜	鮮筍三絲湯	水果	4.0	2.4	1.3	1	2.5	665
22	五	古早味麵線羹+鍋貼*5+銀絲卷+綜合滷味					水果	4.5	2.0	1.0	1	2.5	663
25	一	五穀飯	香滷雞翅	木須瓢瓜	空心菜	綠豆西米露	水果	4.5	2.2	1.4	1	2.5	688
26	二	燕麥飯	香酥柳葉魚	柴魚蘿蔔煮	油菜	玉米海結湯	水果	4.1	2.0	1.4	1	3.0	667
27	三	胚芽飯	紅糟排骨	香拌豆包	長豆	洋芋山藥湯	水果	4.2	2.4	1.5	1	2.5	684
28	四	麻醬麵+黃瓜三絲+喀啦雞排+洋芋薯條+味噌湯					水果	5.0	2.0	1.0	1	3.0	720
29	五	結業式~快樂過暑假囉!											

§ 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西瓜、小蕃茄、哈密瓜、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.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6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	五	紫米飯	紅燒芋塊	寶黃豆腐	木須高麗	冬瓜薏仁湯	水果	4.1	2.2	1.5	1	2.5	662
4	一	什錦醬拌麵+香拌素雞+滷冬瓜+莪白菜+海芽黃瓜				湯	水果	4.1	2.4	1.4	1	2.5	675
5	二	胚芽飯	翠玉杏鮑菇	鐵板豆腐	青江菜	瓢瓜粉絲湯	水果	4.3	2.1	1.5	1	2.5	669
6	三	地瓜飯	三杯筴白筍	芹香豆干	空心菜	朴菜鮮筍湯	水果	4.1	2.5	1.2	1	2.5	677
7	四	五穀飯	糖醋豆包	哨子香茄	油菜	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.3	1	3.0	695
8	五	青蔬炒飯+醬炒麵腸+快炒豆芽+莧菜+酸辣湯				湯	鮮乳	4.1	2.1	1.5	1	2.5	715
11	一	香鬆飯	咖哩百頁	三絲豆皮	小白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.2	2.1	1.8	1	2.5	669
12	二	燕麥飯	紅燒烤芙	玉米豆腐	香菇高麗	綠豆芋圓湯	水果	4.5	2.1	1.2	1	2.5	675
13	三	紫米飯	大溪豆干	木須筴白筍	莧菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.3	2.4	1.7	1	2.5	696
14	四	蕃茄義大利麵+鮮蔬肚絲+毛豆筴筍+金茸油菜+玉米濃湯				湯	優酪乳	4.2	2.2	1.4	1	2.5	727
15	五	胚芽飯	泡菜油腐	黃瓜蒟蒻	空心菜	香菇冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.8	1	2.5	683
18	一	翡翠炒飯+糖醋豆腸+海結燒蘿蔔+莧菜+紫菜豆腐湯				湯	水果	4.2	2.1	1.5	1	2.5	662
19	二	五穀飯	招牌滷豆干	咖哩蔬菜	莪白菜	蘿蔔鮮菇湯	鮮乳	4.4	2.0	1.4	1	2.5	726
20	三	地瓜飯	玉米筍炒百頁	壽喜燒	青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.1	1.6	1	2.5	650
21	四	燕麥飯	麻婆豆腐	什錦菇燴	高麗菜	鮮筍三絲湯	水果	4.0	2.4	1.3	1	2.5	665
22	五	古早味麵線+銀絲捲+素水餃*5+綜合滷味				湯	水果	4.5	2.0	1.0	1	2.5	663
25	一	五穀飯	沙茶豆干	鮮菇瓢瓜	空心菜	綠豆西米露	水果	4.5	2.2	1.4	1	2.5	688
26	二	燕麥飯	秋葵拌油腐	日式蘿蔔煮	油菜	玉米海結湯	水果	4.1	2.0	1.4	1	3.0	667
27	三	胚芽飯	香拌豆包	芋香白菜	長豆	洋芋山藥湯	水果	4.2	2.4	1.5	1	2.5	684
28	四	麻醬麵(附黃瓜三絲)+西芹素雞+酥炸馬蹄條+味噌湯				湯	鮮乳	5.0	2.0	1.0	1	3.0	780
29	五	結業式~快樂過暑假囉!											

§ 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西瓜、小蕃茄、哈密瓜、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.uschoolnet.com/>

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

素食

		〈一〉		〈二〉		(三)		(四)		6/1	(五)
										紫米飯	白米
											糙米
											紫米
										紅燒芋塊	芋頭大丁
											紅k大丁
											芹菜珠
											烤麩
										寶黃豆腐	豆腐
											小小朵香菇
											毛豆
										木須高麗	高麗菜
											木耳絲
											紅k絲
										冬瓜薏仁湯	冬瓜大丁
											小薏仁
											薑絲

6/4	〈一〉	6/5	(二)	6/6	(三)	6/7	(四)	6/8	(五)
什錦醬拌麵	白油麵	胚芽飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	青蔬炒飯	白米
	素絞肉		糙米		糙米		糙米		玉米粒
	碎豆干丁		胚芽米		地瓜中丁		五穀米		香菇丁
	筍丁								豆干切丁
	香菇丁	翠玉杏鮑菇	杏鮑菇	三杯筍白筍	筍白筍	糖醋豆包	熟豆包		素火腿丁
	紅k丁		綠蘆筍		杏鮑菇		青椒		紅黃椒小丁
			紅椒		素腰花		甜椒		芹末
香拌素雞	素雞		玉米筍		薑片		鳳梨片		
	西芹		素肚小片		九層塔			醬炒麵腸	麵腸
	紅蘿蔔								碎木耳
		鐵板豆腐	三角油豆腐	芹香豆干	豆干片	哨子番茄	茄子		薑絲
滷冬瓜	冬瓜		鮑魚菇		芹菜段		碎干丁		
	薑絲		紅蘿蔔		紅k絲		薑末	快炒豆芽	綠豆芽
			毛豆仁				九層塔		紅蘿蔔
莪白菜	莪白菜			空心菜	空心菜	油菜	油菜		
		青江菜	青江菜					莧菜	莧菜
海芽黃瓜湯	大黃瓜片			鮮筍湯	鮮筍片	關東煮湯	白k大丁		
	海芽	瓢瓜粉絲湯	瓢瓜絲		朴菜絲		海苔蒟蒻	酸辣湯	板豆腐
	薑絲		冬粉				玉米段		紅k絲
			紅蘿蔔						木耳絲
			鮮菇						鮮筍絲
			芹珠						大骨

6/11	(一)	6/12	(二)	6/13	(三)	6/14	(四)	6/15	(五)
香鬆飯	白米	燕麥飯	白米	紫米飯	白米	蕃茄義大利麵	螺旋麵	胚芽飯	白米
	糙米		糙米		糙米		三色蔬		糙米
	素三島香鬆		燕麥粒		紫米		素絞肉		胚芽米
							蕃茄小丁		
咖哩百頁	百頁豆腐	紅燒烤芙	烤芙	大溪豆干	大溪豆干		義式香料	泡菜油腐	三角油豆腐
	洋芋中丁		香菇片		杏鮑菇				高麗菜
	南瓜中丁		紅k片		海帶結	鮮蔬肚絲	素肚		素泡菜
	豆段		芹珠				小黃瓜絲		
	咖哩粉			木須筍白筍	筍白筍絲		香菇絲	黃瓜蒟蒻	蒟蒻小卷
		玉米豆腐	板豆腐		油豆絲		紅k絲		大黃瓜
三絲豆皮	小黃瓜		玉米粒		紅k絲				木耳片

