

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年8~9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
30	四	燕麥飯	鳩蛋燒肉	麻婆豆腐	蒜香油菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689
31	五	麻醬麵+毛豆雞丁+豆芽三絲+酸辣湯					水果	4.5	2.2	1.2	1		2.5	683
3	一	芝麻飯	咖哩肉片	香菇蒸蛋	炒青江菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.2	2.5	1.3	1		2.5	687
4	二	地瓜飯	醬爆雞丁	家常豆腐	蒜香莧菜	胡瓜大骨湯	水果	4.0	2.3	1.6	1		2.5	665
5	三	胚芽飯	糖醋魚片	海帶干絲	開陽白菜	南瓜肉末湯	水果	4.3	2.1	1.5	1		2.5	669
6	四	什錦炒烏龍麵+鹹蛋蒸肉餅+炒蚵白菜+玉米大骨湯					水果	4.2	2.0	1.6	1		2.5	657
7	五	紫米飯	沙茶肉絲	招牌滷豆干	炒空心菜	黃豆芽蔬菜湯	鮮乳	4.1	2.5	1.5		1	2.5	745
10	一	燕麥飯	醬烤翅腿	木須瓠瓜	蒜香A菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.1	1.8	1		2.5	725
11	二	五穀飯	瓜仔肉	香拌豆包	炒高麗菜	竹筍大骨湯	水果	4.0	2.4	1.6	1		2.5	673
12	三	糙米飯	粉蒸排骨	紅蔘炒蛋	炒莧菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.5	1.2	1		2.5	691
13	四	胚芽飯	茄汁魚片	銀芽豆干	炒空心菜	海芽黃瓜湯	鮮乳	4.0	2.3	1.7		1	2.5	728
14	五	黃金蛋炒飯+香滷雞腿+蒜香油菜+柴魚蘿蔔湯					水果	4.5	2.0	1.2	1		2.5	668
17	一	芝麻飯	迷迭香燉肉	玉米豆腐	開陽白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.3	2.2	1.7	1		2.5	681
18	二	燕麥飯	咖哩魚丁	黃瓜鳩蛋	炒蚵白菜	肉末冬粉湯	鮮乳	4.5	2.0	1.7		1	2.5	740
19	三	黃豆飯	糖醋豬排	塔香豆干	炒高麗菜	海結大骨湯	水果	4.0	2.3	1.5	1		2.5	663
20	四	蕃茄肉醬麵+去骨雞排+炒莧菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.3	1.5	1		3	699
21	五	地瓜飯	黑胡椒肉片	三絲豆皮	蒜香A菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.0	1.8	1		2.5	683
24	一	胚芽飯	海結豆干	芙蓉滑蛋	炒高麗菜	山藥洋芋湯	優酪乳	4.3	2.0	1.0		1	2.5	709
25	二	台式炒麵+蠔油雞排+金茸油菜+芹香魚丸湯					水果	4.0	2.0	1.6	1		2.5	643
26	三	紫米飯	香酥魚排	蘿蔔茼蒿	炒空心菜	四神雪蓮湯	水果	4.5	2.0	1.4	1		3	695
27	四	燕麥飯	紅麴燉肉	鐵板豆腐	炒蚵白菜	菇菇雞湯	水果	4.0	2.4	1.6	1		2.5	673
28	五	五穀飯	三杯雞	玉米洋芋	炒莧菜	客家鹹湯圓	水果	5.0	2.0	1.2	1		2.5	703

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2308-8698

§ 本月份提供水果種類為香蕉、蘋果、李子、桃子、西瓜、芭樂、小蕃茄...等

§ 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：_____

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年8~9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
30	四	燕麥飯	鳩蛋燒肉	麻婆豆腐	蒜香油菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.3	2.4	1.4	1	2.5	689
31	五	麻醬麵+毛豆雞丁+豆芽三絲+酸辣湯					水果	4.5	2.2	1.2	1	2.5	683
3	一	芝麻飯	咖哩肉片	香菇蒸蛋	炒青江菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.2	2.5	1.3	1	2.5	687
4	二	地瓜飯	醬爆雞丁	家常豆腐	蒜香莧菜	胡瓜大骨湯	水果	4.0	2.3	1.6	1	2.5	665
5	三	胚芽飯	糖醋魚片	海帶干絲	開陽白菜	南瓜肉末湯	水果	4.3	2.1	1.5	1	2.5	669
6	四	什錦炒烏龍麵+鹹蛋蒸肉+炒蚵白菜+玉米大骨湯					水果	4.2	2.0	1.6	1	2.5	657
7	五	紫米飯	沙茶肉絲	招牌滷豆干	炒空心菜	黃豆芽蔬菜湯	水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	685
10	一	燕麥飯	醬烤翅腿	木須瓠瓜	蒜香A菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.1	1.8	1	2.5	725
11	二	五穀飯	瓜仔肉	香拌豆包	炒高麗菜	竹筍大骨湯	水果	4.0	2.4	1.6	1	2.5	673
12	三	糙米飯	粉蒸排骨	紅蔘炒蛋	炒莧菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.5	1.2	1	2.5	691
13	四	胚芽飯	茄汁魚片	銀芽豆干	炒空心菜	海芽黃瓜湯	水果	4.0	2.3	1.7	1	2.5	668
14	五	黃金蛋炒飯+香滷雞腿+蒜香油菜+柴魚蘿蔔湯					水果	4.5	2.0	1.2	1	2.5	668
17	一	芝麻飯	迷迭香嫩肉	玉米豆腐	開陽白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.3	2.2	1.7	1	2.5	681
18	二	燕麥飯	咖哩魚丁	黃瓜鳩蛋	炒蚵白菜	肉末冬粉湯	水果	4.5	2.0	1.7	1	2.5	680
19	三	黃豆飯	糖醋豬排	塔香豆干	炒高麗菜	海結大骨湯	水果	4.0	2.3	1.5	1	2.5	663
20	四	蕃茄肉醬麵+去骨雞排+炒莧菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.3	1.5	1	2.5	677
21	五	地瓜飯	黑胡椒肉片	三絲豆皮	蒜香A菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.0	1.8	1	2.5	683
24	一	胚芽飯	海結豆干	芙蓉滑蛋	炒高麗菜	山藥洋芋湯	水果	4.3	2.0	1.0	1	2.5	649
25	二	台式炒麵+蠔油雞排+金茸油菜+芹香魚丸湯					水果	4.0	2.0	1.6	1	2.5	643
26	三	紫米飯	香酥魚排	蘿蔔茼蒿	炒空心菜	四神雪蓮湯	水果	4.5	2.0	1.4	1	2.5	673
27	四	燕麥飯	紅麴燉肉	鐵板豆腐	炒蚵白菜	菇菇雞湯	水果	4.0	2.4	1.6	1	2.5	673
28	五	五穀飯	三杯雞	玉米洋芋	炒莧菜	客家鹹湯圓	水果	5.0	2.0	1.2	1	2.5	703

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2308-8698

§ 本月份提供水果種類為香蕉、蘋果、李子、桃子、西瓜、芭樂、小蕃茄...等

§ 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：_____

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年8-9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
30	四	燕麥飯	麻婆豆腐	什錦菇繪	清炒油菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689
31	五	麻醬麵+毛豆干丁+豆芽三絲+炒小白菜+酸辣湯					水果	4.5	2.2	1.2	1		2.5	683
3	一	芝麻飯	醬燒百頁	椰汁咖哩	炒青江菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.2	2.5	1.3	1		2.5	687
4	二	地瓜飯	黃瓜拌素雞	紹子劍筍	清炒莧菜	薑絲胡瓜湯	水果	4.0	2.3	1.6	1		2.5	665
5	三	胚芽飯	紅麴豆腸	海帶干絲	滷大白菜	薑絲南瓜湯	水果	4.3	2.1	1.5	1		2.5	669
6	四	炒烏龍麵+花生滷豆干+樹子燒冬瓜+炒蚵白菜+海結玉米湯					水果	4.2	2.0	1.6	1		2.5	657
7	五	紫米飯	三杯油腐	清炒時蔬	炒空心菜	黃豆芽蔬菜湯	鮮乳	4.1	2.5	1.5		1	2.5	745
10	一	燕麥飯	素食滷味	木須瓠瓜	清炒A菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.1	1.8	1		2.5	725
11	二	五穀飯	茄汁豆包	金草花椰	炒高麗菜	香菇竹筍湯	水果	4.0	2.4	1.6	1		2.5	673
12	三	糙米飯	粉蒸素排	香菇燴絲瓜	炒莧菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.5	1.2	1		2.5	691
13	四	胚芽飯	京醬豆干	繽紛金瓜	炒空心菜	海芽黃瓜湯	鮮乳	4.0	2.3	1.7		1	2.5	728
14	五	黃金炒飯+打拋豆腐丁+塔香茄子+炒油菜+芹香蘿蔔湯					水果	4.5	2.0	1.2	1		2.5	668
17	一	芝麻飯	玉米豆腐	紅燒筍片	芋香白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.3	2.2	1.7	1		2.5	681
18	二	燕麥飯	和風咖哩	素肚雙拼	炒蚵白菜	黃瓜冬粉湯	鮮乳	4.5	2.0	1.7		1	2.5	740
19	三	黃豆飯	糖醋豆包	麻油杏鮑菇	炒高麗菜	海結蘿蔔湯	水果	4.0	2.3	1.5	1		2.5	663
20	四	番茄拌貝殼麵+滷素雞+海茸珍菇+炒莧菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.3	1.5	1		3	699
21	五	地瓜飯	沙茶蘭花干	三絲豆皮	清炒A菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.0	1.8	1		2.5	683
24	一	胚芽飯	海結豆干	鮮菇綠椰	炒高麗菜	山藥洋芋湯	優酪乳	4.3	2.0	1.0		1	2.5	665
25	二	台式炒麵+味噌燒豆腐+野菜什錦+金草油菜+紫菜冬瓜湯					水果	4.0	2.0	1.6	1		2.5	643
26	三	紫米飯	酸甜豆腸	蘿蔔茼蒿	炒空心菜	四神蓮子湯	水果	4.5	2.0	1.4	1		3	695
27	四	燕麥飯	紅麴百頁	鮮炒三蔬	炒蚵白菜	綜合菇湯	水果	4.0	2.4	1.6	1		2.5	673
28	五	五穀飯	塔香油腐	玉米洋芋	炒莧菜	客家鹹湯圓	水果	5.0	2.0	1.2	1		2.5	703

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2308-8698

§ 本月份提供水果種類為香蕉、蘋果、李子、桃子、西瓜、芭樂、小蕃茄...等

§ 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：_____

101年8-9月素明細

8/27 (一)		8/28 (二)		8/29 (三)		8/30 (四)		8/31 (五)	
						燕麥飯	白米	麻醬麵	白油麵
							糙米		芝麻醬
							燕麥粒		
								毛豆干丁	1/4豆干丁
						麻婆豆腐	板豆腐		毛豆仁
							紅K小丁		玉米粒
							碎木耳		紅K小丁
							素絞肉		
								豆芽三絲	生豆包切絲
						什錦菇燴	杏鮑菇		綠豆芽
							鴻喜菇		小黃瓜
							鮮香菇		
							綠蘆筍		
								炒小白菜	小白菜
									薑絲
						清炒油菜	油菜	酸辣湯	板豆腐
							薑絲		紅蘿蔔
						冬瓜薏仁湯	小薏仁		黑木耳
							冬瓜		筍絲
							薑絲		

9/3 (一)		9/4 (二)		9/5 (三)		9/6 (四)		9/7 (五)	
芝麻飯	白米	地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	什錦炒烏龍	小烏龍	紫米飯	白米
	糙米		糙米		糙米		素肉絲		糙米
	黑芝麻		地瓜		胚芽米		金茸		紫米
							綠豆芽		
醬燒百頁	百頁豆腐	黃瓜拌素雞	素雞片	紅麴豆腸	豆腸		紅蘿蔔	三杯油腐	杏鮑菇
	青椒		小黃瓜		紅麴		木耳絲		三角小油腐
	紅蘿蔔		紅椒片		四季豆段				九層塔
	豆豉					花生滷豆干	豆干丁		薑片
		紹子劍筍	碎木耳	海帶干絲	海帶絲		熟花生	清炒時蔬	花椰菜
椰汁咖哩	南瓜大丁		劍筍		干絲	樹子燒冬瓜	冬瓜厚片		鴻禧菇
	馬大丁		香菇絲		芹菜絲		香菇		玉米筍
	紅中丁		紅k絲		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔		山藥片
	綠花椰	清炒莧菜	莧菜	滷大白菜	大白菜				紅蘿蔔
	椰漿		薑絲		豆皮絲	炒蚵白菜	蚵白菜	炒空心菜	空心菜
炒青江菜	青江菜	薑絲胡瓜湯	胡瓜		香菇絲		薑絲		薑絲
			紅蘿蔔	薑絲南瓜湯	南瓜大丁	海結玉米湯	玉米片	黃豆芽蔬菜湯	黃豆芽
香菇蘿蔔湯	香菇		金茸		薑絲		海帶結		馬鈴薯
	蘿蔔大丁		薑絲						紅蘿蔔
	芹珠								

9/10 (一)		9/11 (二)		9/12 (三)		9/13 (四)		9/14 (五)	
燕麥飯	白米	五穀飯	白米	糙米飯	白米	胚芽飯	白米	黃金炒飯	紅蘿蔔
	糙米		糙米		糙米		糙米		玉米粒
	燕麥		五穀米				胚芽米		毛豆仁
				粉蒸素排骨	芋頭大丁				豆干細丁
素食滷味	大溪豆干	茄汁豆包	豆包		麵腸	京醬豆干	豆干片		蕃茄醬
	白蘿蔔		彩椒		薑末		綠豆芽		
	海帶結		西芹片		蒸肉粉		紅絲	打拋豆腐丁	豆腐丁
					毛豆仁		芹菜段		素絞肉
木須瓢瓜	瓢瓜條	金茸花椰	素火腿						甜椒
	木耳絲		美白菇	香菇燴絲瓜	絲瓜	繽紛金瓜	南瓜大丁		小黃瓜
	紅k絲		金茸		香菇絲		素火腿小丁		
	豆皮絲		綠花椰		粉絲		金茸	塔香茄子	茄子
					紅蘿蔔		毛豆仁		九層塔
清炒A菜	A菜	炒高麗菜	高麗菜絲						
	薑絲		木耳絲	炒莧菜	莧菜	炒空心菜	空心菜	清炒油菜	油菜
			紅絲		薑絲		薑絲		薑絲
綠豆麥片湯	綠豆	香菇竹筍湯	生香菇絲						
	麥片		麻竹筍絲	味噌豆腐湯	板豆腐	海芽黃瓜湯	大黃瓜片	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔
	二砂				金茸		海芽		芹珠
					味噌				

9/17 (一)		9/18 (二)		9/19 (三)		9/20 (四)		9/21 (五)	
芝麻飯	白米	燕麥飯	白米	黃豆飯	白米	蕃茄拌貝殼麵	貝殼麵	地瓜飯	白米
	糙米		糙米		糙米		鮮洋菇		糙米
	黑芝麻		燕麥		黃豆		玉米筍		地瓜
							小黃瓜		
玉米豆腐	板豆腐	和風咖哩	馬鈴薯	糖醋豆包	豆包		蕃茄	沙茶蘭花干	蘭花干
	玉米粒		紅蘿蔔		鳳梨片		義式香料		毛豆
	毛豆仁		小洋菇		紅甜椒				紅蘿蔔
	碎木耳		四季豆						熟花生
			南瓜	麻油杏鮑菇	杏鮑菇	滷素雞	素雞		
紅燒筍片	鮮筍片				鮑魚菇		西芹	三絲豆皮	小黃瓜
	鮮香菇	素肚雙拼	素肚		薑片	海茸珍菇	海茸		金針菇
	紅蘿蔔		大溪豆干				金茸		綠豆芽
			香菜	炒高麗菜	高麗菜絲		薑絲		豆包切絲
芋香白菜	大白菜				玉米粒				
	紅蘿蔔	炒蚵白菜	蚵白菜			炒莧菜	莧菜	清炒A菜	A菜
	芋頭			海結蘿蔔湯	海帶結		紅絲		薑絲
	油豆絲	黃瓜冬粉湯	大黃瓜		白蘿蔔				
			冬粉			玉米濃湯	玉米粒	芋頭西米露	芋頭小丁
清爽蔬菜湯	高麗菜絲		紅蘿蔔				洋芋小丁		西谷米
	海帶絲		鮮菇				紅k小丁		椰漿
	番茄中丁		芹珠				玉米醬		二砂

9/24 (一)		9/25 (二)		9/26 (三)		9/27 (四)		9/28 (五)	
胚芽飯	白米	台式炒麵	寬扁麵	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	五穀飯	白米
	糙米		素肉絲		糙米		糙米		糙米
	胚芽米		綠豆芽		紫米		燕麥		五穀米
			香菇絲						
海結滷豆干	豆干		紅k絲	酸甜豆腸	豆腸	紅麴百頁	百頁豆腐	塔香油腐	油豆腐
	海帶結				蕃茄		大白菜片		杏鮑菇
		味噌燒豆腐	板豆腐		四季豆		紅蘿蔔		薑九層塔
鮮菇綠椰	鮮香菇		木耳片				紅麴		
	美白菇		紅蘿蔔	蘿蔔茼蒿	白蘿蔔	鮮炒三蔬	秀珍菇	玉米洋芋	玉米粒
	綠花椰				紅蘿蔔		玉米筍		洋芋小丁
	紅蘿蔔	炒野菜什錦	青椒		小三角油腐		竹筍片		毛豆
	豆皮絲		南瓜		茼蒿切片		青椒		紅椒丁
			玉米筍						
炒高麗菜	高麗菜絲		筍片	炒空心菜	空心菜			炒莧菜	莧菜
	木耳絲				薑絲	炒蚵白菜	蚵白菜		紅絲
	紅絲	金茸油菜	金針菇				薑絲		薑絲
			油菜	四神蓮子湯	四神料				
山藥洋芋湯	馬k大丁		薑絲		雪蓮	綜合菇湯	白蘿蔔	客家鹹湯圓	小湯圓
	山藥大丁						綜合菇		香菇絲
		紫菜冬瓜湯	紫菜				薑片		高麗菜絲
			冬瓜						芹珠