

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年10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  | 一  | 夏威夷炒飯+泡菜肉片+香菇油菜+紫菜豆腐湯  |       |       |      | 水果    | 4.1  | 2.3  | 1.4 | 1   |    | 2.5 | 667 |
| 2  | 二  | 胚芽飯                    | 蘿蔔燒肉  | 木須炒蛋  | 蒜香莧菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 水果   | 4.1  | 2.3 | 1.8 | 1  | 2.5 | 677 |
| 3  | 三  | 燕麥飯                    | 糖醋雞丁  | 鮮菇百頁  | 薑絲茼蒿 | 絲瓜粉絲湯 | 水果   | 4.3  | 2.2 | 1.6 | 1  | 2.5 | 679 |
| 4  | 四  | 地瓜飯                    | 咖哩海鮮  | 哨子豆腐  | 紅絲高麗 | 海芽黃瓜湯 | 鮮乳   | 4.2  | 2.1 | 1.7 | 1  | 2.5 | 727 |
| 5  | 五  | 酢醬乾麵+塔香雞塊+三色豆芽+酸辣湯     |       |       |      | 水果    | 4.3  | 2.5  | 1.3 | 1   |    | 2.5 | 694 |
| 8  | 一  | 香鬆飯                    | 京醬肉絲  | 鳩蛋玉米  | 蒜香A菜 | 綠豆芽圓湯 | 水果   | 5.0  | 2.0 | 1.4 | 1  | 2.5 | 708 |
| 9  | 二  | 五穀飯                    | 茄汁雞丁  | 三杯油腐  | 開陽白菜 | 薏米冬瓜湯 | 水果   | 4.2  | 2.3 | 1.6 | 1  | 2.5 | 679 |
| 10 | 三  | ☺ 雙十國慶放假一天 ☺           |       |       |      |       |      |      |     |     |    |     |     |
| 11 | 四  | 中華炒麵+蔥燒大排+清香茼蒿+蘿蔔雞湯    |       |       |      | 水果    | 4.0  | 2.2  | 1.6 | 1   |    | 2.5 | 658 |
| 12 | 五  | 胚芽飯                    | 蘑菇雞翅  | 泰式粉絲  | 金草油菜 | 黃瓜排骨湯 | 鮮乳   | 4.5  | 2.2 | 1.6 | 1  | 2.5 | 753 |
| 15 | 一  | 燕麥飯                    | 雞肉親子丼 | 番茄炒豆包 | 炒青江菜 | 麻油鮮菇湯 | 水果   | 4.2  | 2.5 | 1.5 | 1  | 2.5 | 692 |
| 16 | 二  | 義式蕃茄肉醬麵+香酥魚排+雙色花椰+玉米濃湯 |       |       |      | 水果    | 4.3  | 2.5  | 1.3 | 1   |    | 2.5 | 694 |
| 17 | 三  | 紫米飯                    | 黃豆炆豬角 | 木須匏瓜  | 蒜香莧菜 | 四神蓮子湯 | 水果   | 4.5  | 2.2 | 1.6 | 1  | 2.5 | 693 |
| 18 | 四  | 芝麻飯                    | 香菇雞   | 百花豆腐  | 雙色高麗 | 金草粉絲湯 | 鮮乳   | 4.3  | 2.3 | 1.3 | 1  | 2.5 | 739 |
| 19 | 五  | 地瓜飯                    | 蠔油肉片  | 柴魚蒸蛋  | 快炒A菜 | 海芽冬瓜湯 | 水果   | 4.1  | 2.4 | 1.5 | 1  | 2.5 | 677 |
| 22 | 一  | 魚丸米粉湯+中饅頭+海結燒肉+炒茼蒿白菜   |       |       |      | 水果    | 4.5  | 2.5  | 1.4 | 1   |    | 2.5 | 710 |
| 23 | 二  | 五穀飯                    | 招牌滷豆干 | 咖哩洋芋  | 香菇油菜 | 關東煮湯  | 優酪乳  | 4.5  | 2.0 | 1.2 | 1  | 2.5 | 728 |
| 24 | 三  | 黃豆飯                    | 味噌魚片  | 白菜獅子頭 | 炒青江菜 | 薑絲南瓜湯 | 水果   | 4.3  | 2.5 | 1.4 | 1  | 2.5 | 696 |
| 25 | 四  | 燕麥飯                    | 照燒雞腿排 | 糖醋豆包  | 清香莧菜 | 蜜豆地瓜湯 | 水果   | 4.3  | 2.2 | 1.2 | 1  | 2.5 | 669 |
| 26 | 五  | 飄香油飯+芋香軟排+木須高麗+冬瓜蜆仔湯   |       |       |      | 水果    | 4.3  | 2.1  | 1.4 | 1   |    | 2.5 | 666 |
| 29 | 一  | 胚芽飯                    | 塔香雞翅  | 總燴黃瓜  | 快炒菠菜 | 營養豆芽湯 | 水果   | 4.5  | 2.1 | 1.7 | 1  | 2.5 | 688 |
| 30 | 二  | 地瓜飯                    | 海結燒肉  | 玉米豆腐  | 滷大白菜 | 海芽味噌湯 | 水果   | 4.3  | 2.3 | 1.5 | 1  | 2.5 | 684 |
| 31 | 三  | 紅豆飯                    | 客家小炒  | 日式蒸蛋  | 蒜香A菜 | 肉骨茶湯  | 水果   | 4.0  | 2.4 | 1.5 | 1  | 2.5 | 670 |

§ 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、葡萄、香吉士、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：\_\_\_\_\_

| 10/1  | 〈一〉  | 10/2  | 〈二〉  | 10/3  | 〈三〉    | 10/4  | 〈四〉   | 10/5 | 〈五〉    |
|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|------|--------|
| 夏威夷炒飯 | 玉米粒  | 胚芽飯   | 白米   | 燕麥飯   | 白米     | 地瓜飯   | 白米    | 炸醬乾麵 | 寬扁麵    |
|       | 肉絲   |       | 糙米   |       | 糙米     |       | 糙米    |      | 豆干丁    |
|       | 紅蘿蔔丁 |       | 胚芽   |       | 燕麥     |       | 地瓜    |      | 絞肉     |
|       | 青豆仁  |       |      |       |        |       |       |      | 香菇丁    |
|       | 鳳梨丁  | 蘿蔔燒肉  | 肉大丁  | 糖醋雞丁  | 骨腿丁    | 咖哩海鮮  | 旗魚丁   |      | 鮮筍丁    |
|       | 液蛋   |       | 前排丁  |       | (幼)清雞丁 |       | 魚卵捲   |      |        |
|       |      |       | 白蘿蔔  |       | 洋蔥片    |       | 洋蔥    | 塔香雞塊 | 骨腿丁    |
| 泡菜肉片  | 肉片   |       | 紅蘿蔔  |       | 小黃瓜片   |       | 白花菜   |      | (幼)清雞丁 |
|       | 高麗菜  |       |      |       | 紅椒片    |       |       |      | 洋芋中丁   |
|       | 泡菜   | 木須炒蛋  | 液蛋   |       |        | 哨子豆腐  | 小四角油腐 |      | 九層塔    |
|       |      |       | 洋蔥絲  | 鮮菇百頁  | 鮮香菇    |       | 碎木耳   |      |        |
| 香菇油菜  | 油菜   |       | 木耳絲  |       | 芹菜段    |       | 玉米粒   | 三色豆芽 | 綠豆芽    |
|       | 鮮香菇  |       | 青豆仁  |       | 百頁豆腐   |       | 蒜末    |      | 紅蘿蔔    |
|       | 蒜末   |       |      |       | 紅蘿蔔    |       |       |      | 木耳絲    |
|       |      | 蒜香莧菜  | 莧菜   |       |        | 紅絲高麗  | 高麗菜條  |      |        |
| 紫菜豆腐湯 | 乾紫菜  |       | 紅蘿蔔絲 | 薑絲蚵白  | 蚵白菜    |       | 紅蘿蔔   | 酸辣湯  | 板豆腐    |
|       | 板豆腐  |       | 蒜末   |       | 薑絲     |       |       |      | 紅蘿蔔    |
|       | 大骨   |       |      |       |        | 海芽黃瓜湯 | 大黃瓜片  |      | 黑木耳    |
|       | 芹珠   | 番茄蔬菜湯 | 蕃茄   | 絲瓜粉絲湯 | 絲瓜     |       | 海帶芽   |      | 筍絲     |
|       |      |       | 高麗菜絲 |       | 粉絲     |       | 大骨    |      | 雞蛋     |
|       |      |       | 洋芋中丁 |       | 紅蘿蔔    |       |       |      | 蔥花     |
|       |      |       | 雞骨   |       | 大骨     |       |       |      |        |

| 10/8  | 〈一〉  | 10/9  | 〈二〉    | 10/10 | 〈三〉 | 10/11 | 〈四〉 | 10/12 | 〈五〉   |
|-------|------|-------|--------|-------|-----|-------|-----|-------|-------|
| 香鬆飯   | 白米   | 五穀飯   | 白米     |       |     | 中華炒麵  | 白油麵 | 胚芽飯   | 白米    |
|       | 糙米   |       | 糙米     |       |     |       | 肉絲  |       | 糙米    |
|       | 三島香鬆 |       | 五穀米    |       |     |       | 木耳絲 |       | 胚芽    |
|       |      |       |        |       |     |       | 紅蘿蔔 |       |       |
| 京醬肉絲  | 肉條   | 茄汁雞丁  | 骨腿丁    |       |     |       | 高麗菜 | 蘑菇雞翅  | 三節翅   |
|       | 洋蔥條  |       | (幼)清雞丁 |       |     |       | 香菇絲 |       | 蘑菇    |
|       | 綠豆芽  |       | 蕃茄大丁   |       |     |       |     |       | 紅蘿蔔絲  |
|       | 香菇絲  |       | 洋芋大丁   |       |     | 蔥燒大排  | 豬大排 |       | 滷包    |
|       |      |       |        |       |     |       | 洋蔥條 |       |       |
| 鳩蛋玉米  | 鳩蛋   | 三杯油腐  | 小三角油腐  |       |     |       | 蔥段  | 泰式粉絲  | 冬粉    |
|       | 玉米粒  |       | 杏鮑菇    |       |     |       |     |       | 黃豆芽   |
|       | 青豆仁  |       | 九層塔    |       |     | 清香蚵白  | 蚵白菜 |       | 洋蔥絲   |
|       | 紅椒   |       | 薑片     |       |     |       | 薑絲  |       | 芹菜    |
|       |      |       |        |       |     |       |     |       | 火腿絲   |
| A菜    | A菜   | 開陽白菜  | 大白菜    |       |     | 蘿蔔雞湯  | 綜合菇 |       | 泰式酸辣醬 |
|       | 蒜末   |       | 木耳片    |       |     |       | 白蘿蔔 |       |       |
|       |      |       | 紅蘿蔔    |       |     |       | 雞丁  | 金茸油菜  | 金茸    |
| 綠豆芋圓湯 | 綠豆   |       | 蝦皮     |       |     |       |     |       | 油菜    |
|       | 芋圓   |       |        |       |     |       |     |       |       |
|       | 二砂   | 薏米冬瓜湯 | 冬瓜     |       |     |       |     | 黃瓜排骨湯 | 大黃瓜   |
|       |      |       | 薏米     |       |     |       |     |       | 湯排    |
|       |      |       | 薑絲     |       |     |       |     |       |       |
|       |      |       | 大骨     |       |     |       |     |       |       |

| 10/15 | 〈一〉    | 10/16 | 〈二〉 | 10/17 | 〈三〉   | 10/18 | 〈四〉    | 10/19 | 〈五〉 |
|-------|--------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
| 燕麥飯   | 白米     | 蕃茄肉醬麵 | 螺旋麵 | 紫米飯   | 白米    | 芝麻飯   | 白米     | 地瓜飯   | 白米  |
|       | 燕麥     |       | 蘑菇  |       | 糙米    |       | 糙米     |       | 糙米  |
|       | 糙米     |       | 絞肉  |       | 紫米    |       | 黑白芝麻   |       | 地瓜  |
|       |        |       | 洋蔥  |       |       |       |        |       |     |
| 雞肉親子丼 | 骨腿丁    |       | 蕃茄  | 黃豆炆豬腳 | 豬腳丁   |       |        | 蠔油肉片  | 肉片  |
|       | (幼)清雞丁 |       |     |       | 肉角    | 香菇雞   | 骨腿丁    |       | 鮑魚菇 |
|       | 液蛋     | 香酥魚排  | 旗魚排 |       | (幼)肉角 |       | (幼)清雞丁 |       | 紅蘿蔔 |
|       | 洋蔥     |       |     |       | 黃豆    |       | 小朵鮮菇   |       | 蔥段  |
|       | 青豆仁    | 雙色花椰  | 花椰菜 |       | 白蘿蔔   |       | 白蘿蔔    |       |     |
|       | 紅蘿蔔絲   |       | 紅蘿蔔 |       |       | 百花豆腐  | 豆腐     | 柴魚蒸蛋  | 液蛋  |
|       |        |       | 香菇片 | 木須瓢瓜  | 瓢瓜條   |       | 液蛋     |       | 魚板絲 |

|       |       |
|-------|-------|
| 蕃茄豆包  | 豆包1/4 |
|       | 蕃茄    |
|       | 玉米粒   |
|       |       |
| 青江菜   | 青江菜   |
|       |       |
| 麻油鮮菇湯 | 香菇    |
|       | 鮑魚菇   |
|       | 高麗菜   |
|       | 薑片    |
|       | 湯排    |
|       |       |

|      |     |
|------|-----|
|      |     |
| 玉米濃湯 | 玉米粒 |
|      | 玉米醬 |
|      | 馬鈴薯 |
|      | 紅蘿蔔 |
|      |     |
|      |     |
|      |     |
|      |     |
|      |     |
|      |     |
|      |     |

|       |      |
|-------|------|
|       | 木耳絲  |
|       | 紅k絲  |
|       | 豆皮絲  |
|       | 蝦皮   |
|       |      |
| 蒜香莧菜  | 莧菜   |
|       | 紅蘿蔔絲 |
|       | 蒜末   |
|       |      |
|       |      |
| 四神蓮子湯 | 四神料  |
|       | 雪蓮   |
|       | 大骨   |

|       |     |
|-------|-----|
|       | 青豆仁 |
|       | 玉米粒 |
|       |     |
| 雙色高麗  | 高麗菜 |
|       | 紅蘿蔔 |
|       | 蒜末  |
|       |     |
| 金茸粉絲湯 | 絞肉  |
|       | 冬粉  |
|       | 紅蘿蔔 |
|       | 金針菇 |
|       | 芹珠  |

|       |     |
|-------|-----|
|       | 玉米粒 |
|       | 柴魚  |
|       |     |
|       | A菜  |
|       | A菜  |
|       | 蒜末  |
|       |     |
| 海芽冬瓜湯 | 冬瓜  |
|       | 海帶芽 |
|       | 湯排  |
|       | 薑絲  |
|       |     |
|       |     |

10/22 (一)

|       |       |
|-------|-------|
| 魚丸米粉湯 | 粗米粉   |
|       | 香菇絲   |
|       | 肉絲    |
|       | 芋頭中丁  |
|       | 紅蘿蔔   |
|       | 綠豆芽   |
|       | 魚丸片   |
|       | 韭菜    |
|       | 芹珠    |
|       |       |
| 中饅頭   | 中饅頭   |
| (奇美)  |       |
|       |       |
| 海結燒肉  | 肉角    |
| (紅燒)  | 小四角油腐 |
|       | 海帶結   |
|       |       |
| 炒莪白菜  | 莪白菜   |
|       | 紅蘿蔔   |
|       | 蒜末    |
|       |       |
|       |       |

10/23 (二)

|       |      |
|-------|------|
| 五穀飯   | 白米   |
|       | 糙米   |
|       | 五穀米  |
|       |      |
| 招牌滷豆干 | 豆干   |
|       | 熟花生  |
|       | 米血糕  |
|       |      |
| 咖哩洋芋  | 馬k大丁 |
|       | 紅k大丁 |
|       | 鳩蛋   |
|       | 洋蔥中丁 |
|       | 南瓜大丁 |
|       |      |
| 香菇油菜  | 油菜   |
|       | 鮮菇絲  |
|       |      |
| 關東煮湯  | 白蘿蔔  |
|       | 玉米段  |
|       | 甜不辣  |
|       | 柴魚片  |
|       | 大骨   |

10/24 (三)

|       |      |
|-------|------|
| 黃豆飯   | 白米   |
|       | 糙米   |
|       | 黃豆   |
|       |      |
| 味噌魚片  | 魷魚片  |
|       | 板豆腐  |
|       | 味噌   |
|       | 蔥花紅絲 |
|       |      |
| 白菜獅子頭 | 獅子頭  |
|       | 大白菜  |
|       | 木耳片  |
|       | 紅k片  |
|       |      |
| 青江菜   | 青江菜  |
|       |      |
| 薑絲南瓜湯 | 南瓜大丁 |
|       | 絞肉   |
|       | 薑絲   |
|       |      |
|       |      |

10/25 (四)

|       |       |
|-------|-------|
| 燕麥飯   | 白米    |
|       | 糙米    |
|       | 燕麥    |
|       |       |
| 照燒雞腿排 | 雞腿排   |
|       | 芝麻    |
|       |       |
| 糖醋豆包  | 1/4豆包 |
|       | 小黃瓜   |
|       | 彩椒    |
|       |       |
| 清香莧菜  | 莧菜    |
|       | 紅蘿蔔絲  |
|       |       |
| 蜜豆地瓜湯 | 地瓜    |
|       | 蜜豆    |
|       | 二砂    |
|       |       |
|       |       |
|       |       |

10/26 (五)

|       |      |
|-------|------|
| 飄香油飯  | 白米   |
|       | 長糯米  |
|       | 香菇絲  |
|       | 肉絲   |
|       | 蝦米   |
|       | 青豆仁  |
|       |      |
| 芋香軟排  | 芋頭中丁 |
|       | 軟排丁  |
|       | 肉丁   |
|       | 蔥花   |
|       |      |
|       | 木須高麗 |
|       | 高麗菜絲 |
|       | 木耳絲  |
|       | 紅k絲  |
|       |      |
| 冬瓜蚵仔湯 | 冬瓜   |
|       | 蚵仔   |
|       | 薑絲   |
|       |      |
|       |      |

10/29 (一)

|       |     |
|-------|-----|
| 胚芽飯   | 白米  |
|       | 糙米  |
|       | 胚芽  |
|       |     |
| 塔香雞翅  | 三節翅 |
|       | 米血糕 |
|       | 薑片  |
|       | 九層塔 |
|       |     |
| 總燴黃瓜  | 大黃瓜 |
|       | 鮑魚菇 |
|       | 蠔棒  |
|       | 木耳片 |
|       |     |
| 菠菜    | 菠菜  |
|       | 蒜末  |
|       |     |
| 營養豆芽湯 | 黃豆芽 |
|       | 紅絲  |
|       | 蕃茄  |
|       | 雞骨  |
|       |     |

10/30 (二)

|       |     |
|-------|-----|
| 地瓜飯   | 白米  |
|       | 糙米  |
|       | 地瓜  |
|       |     |
| 海結燒肉  | 肉角  |
|       | 前排丁 |
|       | 海結  |
|       | 紅蘿蔔 |
|       |     |
| 玉米豆腐  | 板豆腐 |
|       | 玉米粒 |
|       | 青豆仁 |
|       | 紅小丁 |
|       |     |
| 滷大白菜  | 大白菜 |
|       | 紅蘿蔔 |
|       | 蝦皮  |
|       |     |
| 海芽味噌湯 | 味噌  |
|       | 海帶芽 |
|       | 金針菇 |
|       | 油豆絲 |

10/31 (三)

|      |      |
|------|------|
| 紅豆飯  | 白米   |
|      | 糙米   |
|      | 紅豆   |
|      |      |
| 客家小炒 | 肉絲   |
|      | 豆干片  |
|      | 魷魚   |
|      | 芹菜段  |
|      | 蔥段   |
|      |      |
| 日式蒸蛋 | 液蛋   |
|      | 魚板   |
|      | 柴魚片  |
|      |      |
| A菜   | A菜   |
|      | 蒜末   |
|      |      |
| 肉骨茶湯 | 白蘿蔔  |
|      | 肉骨茶包 |
|      | 湯排   |
|      |      |
|      |      |

## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年10月份菜單~幼兒園

| 日期 | 星期 | 主食                     | 主菜    | 副菜    | 湯    | 水果    | 五穀<br>根莖 | 蛋豆<br>魚肉 | 蔬菜  | 水果  | 油脂  | 熱量  |     |
|----|----|------------------------|-------|-------|------|-------|----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 一  | 夏威夷炒飯+泡菜肉片+香菇油菜+紫菜豆腐湯  |       |       |      | 水果    | 4.1      | 2.3      | 1.4 | 1   | 2.5 | 667 |     |
| 2  | 二  | 胚芽飯                    | 蘿蔔燒肉  | 木須炒蛋  | 蒜香莧菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 水果       | 4.1      | 2.3 | 1.8 | 1   | 2.5 | 677 |
| 3  | 三  | 燕麥飯                    | 糖醋雞丁  | 鮮菇百頁  | 薑絲莖白 | 絲瓜粉絲湯 | 水果       | 4.3      | 2.2 | 1.6 | 1   | 2.5 | 679 |
| 4  | 四  | 地瓜飯                    | 咖哩海鮮  | 哨子豆腐  | 紅絲高麗 | 海芽黃瓜湯 | 水果       | 4.2      | 2.1 | 1.7 | 1   | 2.5 | 667 |
| 5  | 五  | 酢醬乾麵+塔香雞塊+三色豆芽+酸辣湯     |       |       |      | 水果    | 4.3      | 2.5      | 1.3 | 1   | 2.5 | 694 |     |
| 8  | 一  | 香鬆飯                    | 京醬肉絲  | 鳩蛋玉米  | 蒜香A菜 | 綠豆芋圓湯 | 水果       | 5.0      | 2.0 | 1.4 | 1   | 2.5 | 708 |
| 9  | 二  | 五穀飯                    | 茄汁雞丁  | 三杯油腐  | 開陽白菜 | 薏米冬瓜湯 | 水果       | 4.2      | 2.3 | 1.6 | 1   | 2.5 | 679 |
| 10 | 三  | ☺ 雙十國慶放假一天 ☺           |       |       |      |       |          |          |     |     |     |     |     |
| 11 | 四  | 中華炒麵+蔥燒大排+清香莖白+蘿蔔雞湯    |       |       |      | 水果    | 4.0      | 2.2      | 1.6 | 1   | 2.5 | 658 |     |
| 12 | 五  | 胚芽飯                    | 蘑菇雞翅  | 泰式粉絲  | 金茸油菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果       | 4.5      | 2.2 | 1.6 | 1   | 2.5 | 693 |
| 15 | 一  | 燕麥飯                    | 雞肉親子丼 | 番茄炒豆包 | 炒青江菜 | 麻油鮮菇湯 | 水果       | 4.2      | 2.5 | 1.5 | 1   | 2.5 | 692 |
| 16 | 二  | 義式蕃茄肉醬麵+香酥魚排+雙色花椰+玉米濃湯 |       |       |      | 水果    | 4.3      | 2.5      | 1.3 | 1   | 2.5 | 694 |     |
| 17 | 三  | 紫米飯                    | 黃豆炆豬角 | 木須匏瓜  | 蒜香莧菜 | 四神蓮子湯 | 水果       | 4.5      | 2.2 | 1.6 | 1   | 2.5 | 693 |
| 18 | 四  | 芝麻飯                    | 香菇雞   | 百花豆腐  | 雙色高麗 | 金茸粉絲湯 | 水果       | 4.3      | 2.3 | 1.3 | 1   | 2.5 | 679 |
| 19 | 五  | 地瓜飯                    | 蠔油肉片  | 柴魚蒸蛋  | 快炒A菜 | 海芽冬瓜湯 | 水果       | 4.1      | 2.4 | 1.5 | 1   | 2.5 | 677 |
| 22 | 一  | 魚丸米粉湯+中饅頭+海結燒肉+炒莖白菜    |       |       |      | 水果    | 4.5      | 2.5      | 1.4 | 1   | 2.5 | 710 |     |
| 23 | 二  | 五穀飯                    | 招牌滷豆干 | 咖哩洋芋  | 香菇油菜 | 關東煮湯  | 水果       | 4.5      | 2.0 | 1.2 | 1   | 2.5 | 668 |
| 24 | 三  | 黃豆飯                    | 味噌魚片  | 白菜獅子頭 | 炒青江菜 | 薑絲南瓜湯 | 水果       | 4.3      | 2.5 | 1.4 | 1   | 2.5 | 696 |
| 25 | 四  | 燕麥飯                    | 照燒雞腿排 | 糖醋豆包  | 清香莧菜 | 蜜豆地瓜湯 | 水果       | 4.3      | 2.2 | 1.2 | 1   | 2.5 | 669 |
| 26 | 五  | 飄香油飯+芋香軟排+木須高麗+冬瓜蜆仔湯   |       |       |      | 水果    | 4.3      | 2.1      | 1.4 | 1   | 2.5 | 666 |     |
| 29 | 一  | 胚芽飯                    | 塔香雞翅  | 總燴黃瓜  | 快炒菠菜 | 營養豆芽湯 | 水果       | 4.5      | 2.1 | 1.7 | 1   | 2.5 | 688 |
| 30 | 二  | 地瓜飯                    | 海結燒肉  | 玉米豆腐  | 滷大白菜 | 海芽味噌湯 | 水果       | 4.3      | 2.3 | 1.5 | 1   | 2.5 | 684 |
| 31 | 三  | 紅豆飯                    | 客家小炒  | 日式蒸蛋  | 蒜香A菜 | 肉骨茶湯  | 水果       | 4.0      | 2.4 | 1.5 | 1   | 2.5 | 670 |

§ 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、葡萄、香吉士、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10月份菜單~素食

| 日期 | 星期 | 主食                          | 主菜    | 副菜    | 湯    | 水果     | 五穀<br>根莖 | 蛋豆<br>魚肉 | 蔬菜  | 水果  | 奶類 | 油脂  | 熱量  |
|----|----|-----------------------------|-------|-------|------|--------|----------|----------|-----|-----|----|-----|-----|
| 1  | 一  | 香椿炒飯+糖醋豆腸+雙耳冬瓜+香菇油菜+紫菜豆腐湯   |       |       |      | 水果     | 4.1      | 2.3      | 1.4 | 1   |    | 2.5 | 667 |
| 2  | 二  | 胚芽飯                         | 海結豆干  | 日式蘿蔔煮 | 清炒莧菜 | 蕃茄蔬菜湯  | 水果       | 4.1      | 2.3 | 1.8 | 1  | 2.5 | 677 |
| 3  | 三  | 燕麥飯                         | 小瓜拌素雞 | 鮮菇百頁  | 薑絲茼蒿 | 絲瓜粉絲湯  | 水果       | 4.3      | 2.2 | 1.6 | 1  | 2.5 | 679 |
| 4  | 四  | 地瓜飯                         | 鮮蔬咖哩  | 哨子豆腐  | 紅絲高麗 | 海芽黃瓜湯  | 鮮乳       | 4.2      | 2.1 | 1.7 | 1  | 2.5 | 727 |
| 5  | 五  | 酢醬乾麵+塔香麵腸+三色豆芽+炒青江菜+酸辣湯     |       |       |      | 水果     | 4.3      | 2.5      | 1.3 | 1   |    | 2.5 | 694 |
| 8  | 一  | 香鬆飯                         | 香拌豆包  | 木耳劍筍  | 清炒A菜 | 綠豆芋圓湯  | 水果       | 5.0      | 2.0 | 1.4 | 1  | 2.5 | 708 |
| 9  | 二  | 五穀飯                         | 三杯油腐  | 什錦菇燴  | 豆皮白菜 | 薏米冬瓜湯  | 水果       | 4.2      | 2.3 | 1.6 | 1  | 2.5 | 679 |
| 10 | 三  | ☺ 雙十國慶放假一天 ☺                |       |       |      |        |          |          |     |     |    |     |     |
| 11 | 四  | 中華炒麵+沙茶蘭花干+和風秋葵+清香莧白+鮮菇蘿蔔湯  |       |       |      | 水果     | 4.0      | 2.2      | 1.6 | 1   |    | 2.5 | 658 |
| 12 | 五  | 胚芽飯                         | 素肚雙拼  | 鮮菇黃瓜  | 金草油菜 | 蕃茄黃豆芽湯 | 鮮乳       | 4.5      | 2.2 | 1.6 | 1  | 2.5 | 753 |
| 15 | 一  | 燕麥飯                         | 蕃茄燒豆腐 | 五彩清蔬  | 炒青江菜 | 麻油鮮菇湯  | 水果       | 4.2      | 2.5 | 1.5 | 1  | 2.5 | 692 |
| 16 | 二  | 蕃茄拌螺旋麵+層香豆皮+蒟蒻燴蔬菜+雙色花椰+玉米濃湯 |       |       |      | 水果     | 4.3      | 2.5      | 1.3 | 1   |    | 2.5 | 694 |
| 17 | 三  | 紫米飯                         | 宮爆素丁  | 木須匏瓜  | 清炒莧菜 | 四神蓮子湯  | 水果       | 4.5      | 2.2 | 1.6 | 1  | 2.5 | 693 |
| 18 | 四  | 芝麻飯                         | 豌豆素雞  | 雪裡春曉  | 雙色高麗 | 金草粉絲湯  | 鮮乳       | 4.3      | 2.3 | 1.3 | 1  | 2.5 | 739 |
| 19 | 五  | 地瓜飯                         | 雪菇四季豆 | 銀芽三絲  | 快炒A菜 | 海芽冬瓜湯  | 水果       | 4.1      | 2.4 | 1.5 | 1  | 2.5 | 677 |
| 22 | 一  | 芋頭米粉湯+中饅頭+滷油豆腐+朴菜筍片+炒莧白菜    |       |       |      | 水果     | 4.5      | 2.5      | 1.4 | 1   |    | 2.5 | 710 |
| 23 | 二  | 五穀飯                         | 招牌滷豆干 | 咖哩洋芋  | 香菇油菜 | 關東煮湯   | 優酪乳      | 4.5      | 2.0 | 1.2 | 1  | 2.5 | 728 |
| 24 | 三  | 黃豆飯                         | 味噌豆腐  | 腐皮白菜  | 炒青江菜 | 薑絲南瓜湯  | 水果       | 4.3      | 2.5 | 1.4 | 1  | 2.5 | 696 |
| 25 | 四  | 燕麥飯                         | 酸甜豆包  | 素炒雙苣  | 清香莧菜 | 蜜豆地瓜湯  | 水果       | 4.3      | 2.2 | 1.2 | 1  | 2.5 | 669 |
| 26 | 五  | 飄香油飯+芽菜干片+塔香茄子+木耳高麗+薑絲冬瓜湯   |       |       |      | 水果     | 4.3      | 2.1      | 1.4 | 1   |    | 2.5 | 666 |
| 29 | 一  | 胚芽飯                         | 麻油杏鮑菇 | 金草黃瓜  | 快炒菠菜 | 營養豆芽湯  | 水果       | 4.5      | 2.1 | 1.7 | 1  | 2.5 | 688 |
| 30 | 二  | 地瓜飯                         | 玉米豆腐  | 素炒什錦  | 滷大白菜 | 海芽味噌湯  | 水果       | 4.3      | 2.3 | 1.5 | 1  | 2.5 | 684 |
| 31 | 三  | 紅豆飯                         | 沙茶豆干片 | 鮮菇芥膽  | 清香A菜 | 肉骨茶湯   | 水果       | 4.0      | 2.4 | 1.5 | 1  | 2.5 | 670 |

§ 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、葡萄、香吉士、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：\_\_\_\_\_

| 10/1  | 〈一〉  | 10/2  | 〈二〉  | 10/3  | 〈三〉  | 10/4  | 〈四〉   | 10/5 | 〈五〉  |
|-------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|------|------|
| 香椿炒飯  | 玉米粒  | 胚芽飯   | 白米   | 燕麥飯   | 白米   | 地瓜飯   | 白米    | 炸醬乾麵 | 寬扁麵  |
|       | 小豆干丁 |       | 糙米   |       | 糙米   |       | 糙米    |      | 豆干丁  |
|       | 紅蘿蔔丁 |       | 胚芽   |       | 燕麥   |       | 地瓜    |      | 素絞肉  |
|       | 豌豆仁  |       |      |       |      |       |       |      | 香菇丁  |
|       | 香菇丁  | 海結豆干  | 小香菇  | 小瓜拌素雞 | 素雞   | 鮮蔬咖哩  | 馬k大丁  |      | 鮮筍丁  |
|       | 香椿   |       | 小四角  |       | 小黃瓜片 |       | 南瓜大丁  |      |      |
|       |      |       | 海結   |       | 紅椒片  |       | 紅k大丁  | 塔香麵腸 | 麵腸   |
| 糖醋豆腸  | 豆腸   |       |      |       |      |       | 綠花椰   |      | 洋芋中丁 |
|       | 彩椒   | 日式蘿蔔煮 | 白蘿蔔  | 鮮菇百頁  | 鮮香菇  |       | 白花椰   |      | 九層塔  |
|       | 鳳梨丁  |       | 紅蘿蔔  |       | 金針菇  |       |       |      |      |
|       |      |       | 杏鮑菇  |       | 百頁   | 哨子豆腐  | 小四角油腐 | 三色豆芽 | 綠豆芽  |
| 雙耳冬瓜  | 黑木耳  |       | 海苔蒟蒻 |       | 玉米筍  |       | 碎木耳   |      | 紅蘿蔔  |
|       | 白木耳  |       |      |       | 芹菜段  |       | 玉米粒   |      | 木耳絲  |
|       | 冬瓜   | 清炒莧菜  | 莧菜   |       |      |       |       |      | 豆皮絲  |
|       | 薑片   |       | 紅蘿蔔絲 | 薑絲蚵白  | 蚵白菜  | 紅絲高麗  | 高麗菜條  |      |      |
|       |      |       |      |       | 薑絲   |       | 紅蘿蔔   | 青江菜  | 青江菜  |
| 香菇油菜  | 油菜   | 番茄蔬菜湯 | 蕃茄   |       |      |       |       |      |      |
|       | 鮮香菇  |       | 高麗菜絲 | 絲瓜粉絲湯 | 絲瓜   | 海芽黃瓜湯 | 大黃瓜片  | 酸辣湯  | 板豆腐  |
|       |      |       | 洋芋中丁 |       | 粉絲   |       | 海帶芽   |      | 紅蘿蔔  |
| 紫菜豆腐湯 | 乾紫菜  |       |      |       | 紅蘿蔔  |       |       |      | 黑木耳  |
|       | 板豆腐  |       |      |       |      |       |       |      | 筍絲   |
|       | 芹珠   |       |      |       |      |       |       |      |      |

| 10/8  | 〈一〉    | 10/9  | 〈二〉   | 10/10 | 〈三〉 | 10/11 | 〈四〉   | 10/12  | 〈五〉  |
|-------|--------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|--------|------|
| 香鬆飯   | 白米     | 五穀飯   | 白米    |       |     | 中華炒麵  | 白油麵   | 胚芽飯    | 白米   |
|       | 糙米     |       | 糙米    |       |     |       | 木耳絲   |        | 糙米   |
|       | 素三島香鬆  |       | 五穀米   |       |     |       | 紅蘿蔔   |        | 胚芽   |
|       |        |       |       |       |     |       | 高麗菜   |        |      |
| 香拌豆包  | 1/4熟豆包 | 三杯油腐  | 小三角油腐 |       |     |       | 香菇絲   | 素肚雙拼   | 素肚   |
|       | 西芹片    |       | 素腰花   |       |     |       | 素肉絲   |        | 大溪豆干 |
|       | 鮮香菇片   |       | 九層塔   |       |     |       |       |        | 香菜   |
|       | 紅椒     |       | 薑片    |       |     | 沙茶蘭花干 | 蘭花干   |        |      |
|       |        |       |       |       |     |       | 毛豆仁   | 鮮菇黃瓜   | 大黃瓜  |
| 木耳劍筍  | 劍筍     | 什錦菇燴  | 杏鮑菇   |       |     |       | 紅蘿蔔   |        | 鮮菇   |
|       | 木耳絲    |       | 鴻喜菇   |       |     |       | 熟花生   |        | 紅k絲  |
|       | 紅蘿蔔    |       | 鮮香菇   |       |     |       |       |        | 油豆片  |
|       |        |       | 綠蘆筍   |       |     | 和風秋葵  | 秋葵    |        |      |
| A菜    | A菜     |       |       |       |     |       | 整朵小香菇 | 金茸油菜   | 金茸   |
|       |        | 豆皮白菜  | 大白菜   |       |     |       |       |        | 油菜   |
| 綠豆芋圓湯 | 綠豆     |       | 油豆片   |       |     | 清香蚵白  | 蚵白菜   |        |      |
|       | 芋圓     |       | 紅蘿蔔   |       |     |       |       | 蕃茄黃豆芽湯 | 蕃茄   |
|       | 二砂     |       |       |       |     | 鮮菇蘿蔔湯 | 綜合菇   |        | 黃豆芽  |
|       |        | 薏米冬瓜湯 | 冬瓜    |       |     |       | 白蘿蔔   |        | 馬鈴薯  |
|       |        |       | 薏米    |       |     |       |       |        |      |

| 10/15 | 〈一〉 | 10/16  | 〈二〉    | 10/17 | 〈三〉 | 10/18 | 〈四〉   | 10/19 | 〈五〉   |
|-------|-----|--------|--------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 燕麥飯   | 白米  | 蕃茄拌螺旋麵 | 螺旋麵    | 紫米飯   | 白米  | 芝麻飯   | 白米    | 地瓜飯   | 白米    |
|       | 燕麥  |        | 蕃茄     |       | 糙米  |       | 糙米    |       | 糙米    |
|       | 糙米  |        | 蘑菇片    |       | 紫米  |       | 黑白芝麻  |       | 地瓜    |
|       |     |        | 小黃瓜    |       |     |       |       |       |       |
| 蕃茄燒豆腐 | 板豆腐 |        | 玉米粒    | 宮爆素丁  | 圓麵腸 | 豌豆素雞  | 鴻喜菇   | 雪菇四季豆 | 百頁豆腐  |
|       | 蕃茄  |        |        |       | 小黃瓜 |       | 素雞    |       | 四季豆   |
|       | 豌豆仁 | 層香豆皮   | 豆包切絲   |       | 紅椒  |       | 豌豆莢   |       | 紅蘿蔔絲  |
|       |     |        | 九層塔末   |       | 熟花生 |       | 紅蘿蔔   |       | 雪白菇   |
| 五彩清蔬  | 黃椒  |        |        |       |     |       | 荸薺(片) |       |       |
|       | 筍白筍 | 蒟蒻燴蔬菜  | 蒟蒻絲(結) | 木須瓢瓜  | 瓢瓜條 |       |       | 銀芽三絲  | 小黃瓜   |
|       | 珊瑚菇 |        | 秀珍菇    |       | 木耳絲 | 雪裡春曉  | 生豆包切丁 |       | 金針菇   |
|       | 山藥片 |        | 大白菜    |       | 紅k絲 |       | 雪菜切   |       | 綠豆芽   |
|       | 紅蘿蔔 |        | 木耳片    |       | 豆皮絲 |       | 毛豆仁   |       | 黑豆干切絲 |
|       |     |        | 紅蘿蔔    |       |     |       | 紅椒丁   |       |       |

|       |     |
|-------|-----|
| 青江菜   | 青江菜 |
| 麻油鮮菇湯 | 香菇  |
|       | 鮑魚菇 |
|       | 高麗菜 |
|       | 薑片  |
|       |     |
|       |     |

|      |     |
|------|-----|
| 雙色花椰 | 花椰菜 |
|      | 香菇片 |
|      |     |
| 玉米濃湯 | 玉米粒 |
|      | 玉米醬 |
|      | 馬鈴薯 |
|      | 紅蘿蔔 |

|       |      |
|-------|------|
| 清炒莧菜  | 莧菜   |
|       | 紅蘿蔔絲 |
|       |      |
| 四神蓮子湯 | 四神料  |
|       | 雪蓮   |
|       |      |
|       |      |

|       |     |
|-------|-----|
| 雙色高麗  | 高麗菜 |
|       | 紅蘿蔔 |
|       |     |
| 金茸粉絲湯 | 冬粉  |
|       | 紅蘿蔔 |
|       | 金針菇 |
|       | 芹珠  |

|       |     |
|-------|-----|
| A菜    | A菜  |
|       |     |
| 海芽冬瓜湯 | 冬瓜  |
|       | 海帶芽 |
|       | 薑絲  |
|       |     |
|       |     |

|       |       |
|-------|-------|
| 10/22 | (一)   |
| 芋頭米粉湯 | 粗米粉   |
|       | 香菇絲   |
|       | 芋頭中丁  |
|       | 紅蘿蔔   |
|       | 綠豆芽   |
|       | 油豆絲   |
|       | 芹珠    |
|       |       |
| 中饅頭   | 中饅頭   |
|       |       |
| 滷油豆腐  | 大四角油腐 |
|       | 海帶結   |
|       |       |
| 朴菜筍片  | 桂竹筍   |
|       | 朴菜    |
|       |       |
| 炒莧白菜  | 莧白菜   |
|       | 紅蘿蔔   |
|       |       |

|       |      |
|-------|------|
| 10/23 | (二)  |
| 五穀飯   | 白米   |
|       | 糙米   |
|       | 五穀米  |
|       |      |
| 招牌滷豆干 | 豆干   |
|       | 熟花生  |
|       | 杏鮑菇  |
|       |      |
| 咖哩洋芋  | 馬k大丁 |
|       | 紅k大丁 |
|       | 南瓜大丁 |
|       | 花椰菜  |
|       |      |
| 香菇油菜  | 油菜   |
|       | 鮮菇絲  |
|       |      |
| 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔  |
|       | 玉米段  |
|       |      |

|       |      |
|-------|------|
| 10/24 | (三)  |
| 黃豆飯   | 白米   |
|       | 糙米   |
|       | 黃豆   |
|       |      |
| 味噌豆腐  | 板豆腐  |
|       | 味噌   |
|       | 玉米筍  |
|       | 柳松菇  |
|       |      |
| 腐皮白菜  | 豆皮   |
|       | 大白菜  |
|       | 木耳片  |
|       | 紅k片  |
|       |      |
| 青江菜   | 青江菜  |
|       |      |
| 薑絲南瓜湯 | 南瓜大丁 |
|       | 薑絲   |
|       |      |

|       |      |
|-------|------|
| 10/25 | (四)  |
| 燕麥飯   | 白米   |
|       | 糙米   |
|       | 燕麥   |
|       |      |
| 酸甜豆包  | 豆包   |
|       | 青椒   |
|       | 彩椒   |
|       | 鳳梨丁  |
|       |      |
| 素炒雙茸  | 海茸   |
|       | 金茸   |
|       | 芹菜段  |
|       |      |
| 清香莧菜  | 莧菜   |
|       | 紅蘿蔔絲 |
|       |      |
| 蜜豆地瓜湯 | 地瓜   |
|       | 蜜豆   |
|       | 二砂   |

|       |      |
|-------|------|
| 10/26 | (五)  |
| 飄香油飯  | 白米   |
|       | 長糯米  |
|       | 香菇絲  |
|       | 素肉絲  |
|       | 豌豆仁  |
|       |      |
| 芽菜干片  | 豆干片  |
|       | 黃豆芽  |
|       | 淡榨菜絲 |
|       | 紅k絲  |
|       |      |
| 塔香茄子  | 茄子   |
|       | 九層塔  |
|       |      |
| 木須高麗  | 高麗菜絲 |
|       | 木耳絲  |
|       |      |
| 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜   |
|       | 蒟蒻素丸 |

|       |     |
|-------|-----|
| 10/29 | (一) |
| 胚芽飯   | 白米  |
|       | 糙米  |
|       | 胚芽  |
|       |     |
| 麻油杏鮑菇 | 素肚  |
|       | 杏鮑菇 |
|       | 鮑魚菇 |
|       | 薑片  |
|       |     |
| 金茸黃瓜  | 大黃瓜 |
|       | 金針菇 |
|       | 素火腿 |
|       | 鴻喜菇 |
|       |     |
| 菠菜    | 菠菜  |
|       |     |
| 營養豆芽湯 | 黃豆芽 |
|       | 紅絲  |
|       | 蕃茄  |
|       |     |

|       |      |
|-------|------|
| 10/30 | (二)  |
| 地瓜飯   | 白米   |
|       | 糙米   |
|       | 地瓜   |
|       |      |
| 玉米豆腐  | 板豆腐  |
|       | 玉米粒  |
|       | 毛豆仁半 |
|       | 紅小丁  |
|       |      |
| 素炒什錦  | 素排切絲 |
|       | 青椒絲  |
|       | 綠豆芽  |
|       |      |
| 滷大白菜  | 大白菜  |
|       | 紅蘿蔔  |
|       | 黑木耳  |
|       |      |
| 海芽味噌湯 | 味噌   |
|       | 海帶芽  |
|       | 金針菇  |
|       | 油豆絲  |

|       |      |
|-------|------|
| 10/31 | (三)  |
| 紅豆飯   | 白米   |
|       | 糙米   |
|       | 紅豆   |
|       |      |
| 沙茶豆干片 | 豆干片  |
|       | 芹菜段  |
|       | 紅蘿蔔  |
|       |      |
| 鮮菇芥膽  | 鮮香菇  |
|       | 美白菇  |
|       | 芥菜膽  |
|       | 紅蘿蔔  |
|       | 豆皮絲  |
|       |      |
| A菜    | A菜   |
|       |      |
| 肉骨茶湯  | 肉骨茶包 |
|       | 白蘿蔔  |
|       |      |

(or絲瓜or美生菜)