

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年11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	五穀飯	糖醋排骨	沙茶豆干	薑絲蚵白	酸辣湯	鮮乳	4.0	2.4	1.5		1	2.5	730
2	五	客家炒寬麵+醬烤翅腿+香菇青江+芹香魚丸湯					水果	4.0	2.5	1.4	1		2.5	675
5	一	燕麥飯	香酥柳葉魚	五香滷味	金茸油菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.1	1.5	1		2.5	648
6	二	胚芽飯	咖哩雞丁	黃瓜鮮菇	清香莧菜	肉末冬粉湯	水果	4.5	2.0	1.8	1		2.5	683
7	三	紫米飯	蔥爆豬柳	五彩豆腐	炒蚵白菜	洋芋山藥湯	水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666
8	四	火腿蛋炒飯+茄汁豬排+腐皮白菜+海芽冬瓜湯					水果	4.1	2.2	1.4	1		2.5	660
9	五	地瓜飯	香菇燉雞	綿密蒸蛋	蒜炒A菜	金茸豆絲湯	鮮乳	4.0	2.3	1.5		1	2.5	723
12	一	五穀飯	鳩蛋燒肉	三絲豆皮	炒青江菜	綠豆西米露	水果	5.0	2.4	1.5	1		2.5	740
13	二	什錦炒烏龍+鹹蛋蒸肉餅+蒜炒蚵白+銀蘿玉米湯					水果	4.2	2.0	1.6	1		2.5	657
14	三	芝麻飯	豆瓣魚丁	小瓜天婦羅	蕃茄高麗	南瓜濃湯	水果	4.4	2.5	1.2	1		2.5	698
15	四	香鬆飯	五香雞腿	螞蟻上樹	紅絲油菜	羅勒洋蔥湯	鮮乳	4.7	2.0	1.3		1	2.5	744
16	五	胚芽飯	粉蒸排骨	泡菜豆腐	快炒菠菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.4	2.2	1.5	1		2.5	683
19	一	蕃茄肉醬螺旋麵+香酥魚排+蒜香A菜+玉米濃湯					水果	4.0	2.2	1.4	1		2.5	653
20	二	地瓜飯	蘿蔔燒肉	毛豆炒蛋	開陽白菜	鮮菇冬瓜湯	優酪乳	4.0	2.4	1.7		1	2.5	735
21	三	紫米飯	宮爆翅腿	西芹百頁	蒜香油菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.0	2.2	1.5	1		2.5	655
22	四	五穀飯	客家小炒	咖哩什錦	炒蚵白菜	味噌湯	水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666
23	五	古早味麵線+油腐滷肉+炒青江菜+銀絲卷					水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673
26	一	胚芽飯	芋頭燒雞	元氣蒸蛋	木須高麗	關東煮湯	水果	4.3	2.3	1.3	1		2.5	679
27	二	燕麥飯	糖醋魚片	玉米肉末	蒜香A菜	地瓜芋圓湯	水果	5.0	2.0	1.0	1		2.5	698
28	三	麥片飯	紅麴肉片	雙色海結	炒青江菜	四神湯	水果	4.5	2.0	1.8	1		2.5	683
29	四	家鄉油飯+三杯雞+清香菠菜+麻油鮮菇湯					水果	4.0	2.2	1.3	1		2.5	650
30	五	紫米飯	黑胡椒肉柳	招牌滷豆干	炒蚵白菜	三絲細粉湯	鮮乳	4.5	2.5	1.5		1	2.5	773

§ 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香蕉、柳丁、葡萄、香吉士、西瓜、芭樂、橘子... 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11月葷明細

10/29 (一)		10/30 (二)		10/31 (三)		11/1 (四)		11/2 (五)	
						五穀飯	白米	客家炒麵	寬麵
							糙米		綠豆芽
							五穀米		韭菜
									肉片
						糖醋排骨	軟排丁		豆乾丁
							肉角		蛋液
							彩椒		蘿蔔乾
							洋蔥		
							鳳梨	醬烤翅腿	翅小腿
									洋蔥
						沙茶豆干	杏鮑菇		
							1/4豆干	青江菜	青江菜
							九層塔		鮮菇絲
							薑/蒜粒		蒜末
						薑絲蚵白	蚵白菜	芹香魚丸湯	蘿蔔中丁
							薑絲		魚丸1/2
									芹珠
						酸辣湯	板豆腐		
							紅K絲		
							木耳絲		
							鮮筍絲		
							雞蛋		

11/5 (一)		11/6 (二)		11/7 (三)		11/8 (四)		11/9 (五)	
燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	火腿蛋炒飯	玉米粒	地瓜飯	白米
	燕麥		糙米		糙米		火腿丁		糙米
	糙米		胚芽		紫米		雞蛋		地瓜
							毛豆仁		
香酥柳葉魚	柳葉魚	咖哩雞丁	胛腿丁	蔥爆豬柳	肉條		紅K小丁	香菇雞	胛腿丁
			清雞丁(幼)		洋蔥條		蔥花		清雞丁(幼)
五香滷味	四角油腐		紅K丁		綠豆芽				香菇
	杏鮑菇		馬中丁		蔥段	茄汁豬排	豬排		白蘿蔔
	鳩蛋		洋蔥大丁				洋蔥條		
	紅蘿蔔			五彩豆腐	板豆腐		蕃茄醬	綿密蒸蛋	蛋液
		黃瓜鮮菇	香菇		紅蘿蔔				玉米粒
金茸油菜	金茸		大黃瓜		木耳	腐皮白菜	白菜大丁		魚板絲
	油菜		魚卵卷		玉米粒		紅K片		柴魚片
			紅蘿蔔		青豆仁		油豆片		
蕃茄蔬菜湯	蕃茄丁						木耳片	A菜	A菜
	高麗菜絲	清香莧菜	莧菜	蒜香蚵白	蚵白菜				蒜末
	海帶絲		玉米粒		蒜末	海芽冬瓜湯	冬瓜		
	大骨						海帶芽	金茸豆絲湯	金茸
		肉末冬粉湯	絞肉	洋芋山藥湯	馬鈴薯		湯排		豆薯絲
			冬粉		山藥				紅蘿蔔
			瓢瓜絲		大骨				湯排
			鮮菇						
			芹珠						

11/12 (一)		11/13 (二)		11/14 (三)		11/15 (四)		11/16 (五)	
五穀飯	白米	什錦炒烏龍	小烏龍	芝麻飯	白米	香鬆飯	白米	胚芽飯	白米
	糙米		肉絲		糙米		糙米		糙米
	五穀米		發泡魷魚		黑白芝麻		三島香鬆		胚芽
			乾香菇						
鳩蛋燒肉	肉角		紅K絲	豆瓣魚丁	旗魚丁	五香雞腿	棒棒腿	粉蒸排骨	肉角
	前排丁		大白菜絲		板豆腐		滷包		軟排丁
	鳩蛋		柴魚片		蔥段				地瓜大丁
	海帶結		紅蔥頭			螞蟻上樹	粉絲		毛豆仁
				小瓜天婦羅	天婦羅切		肉末		蒸肉粉
三絲豆皮	小黃瓜	蛋黃蒸肉餅	鹹蛋黃		小黃瓜		紅蘿蔔絲		
	金針菇		肉末		紅蘿蔔		木耳絲	泡菜豆腐	泡菜
	綠豆芽		豆腐				大白菜絲		三角油豆腐

	豆包切絲		紅蘿蔔細丁	蕃茄高麗	高麗菜				高麗菜片
			香菇片		蕃茄	紅絲油茶	油茶		紅蘿蔔片
青江菜	青江菜		涼薯細丁				紅蘿蔔		
	紅蘿蔔			南瓜濃湯	南瓜			菠菜	菠菜
		莪白菜	莪白菜		馬鈴薯	羅勒洋蔥湯	蕃茄		
綠豆西米露	綠豆				南瓜泥		洋蔥	紫菜黃瓜湯	大黃瓜
	西谷米	銀蘿玉米湯	玉米粒		大骨		馬鈴薯		紫菜
	椰奶		白蘿蔔				羅勒		湯排
	二砂		大骨						

11/19 (一)		11/20 (二)		11/21 (三)		11/22 (四)		11/23 (五)	
蕃茄肉醬麵	螺旋麵	地瓜飯	白米	紫米飯	白米	五穀飯	白米	古早味麵線	紅麵線
	絞肉		糙米		糙米		糙米		生香菇
	洋蔥中丁		地瓜		紫米		五穀米		鮮筍絲
	蕃茄大丁								木耳絲
	蘑菇片	蘿蔔燒肉	肉角	宮爆翅腿	翅小腿	客家小炒	蒟蒻		紅絲
	義式香料		前排丁		小黃瓜		豆干片		花枝丸片
			白蘿蔔		紅椒		洋芹段		柴魚片
酥炸魚排	旗魚排		紅蘿蔔				紅K絲		
				西芹百頁	西芹			油腐滷肉	肉角
A菜	A菜	毛豆炒蛋	液蛋		杏鮑菇	咖哩什錦	南瓜		四角油腐
	蒜末		毛豆		百頁豆腐		馬鈴薯		海帶結
			洋蔥小丁		紅蘿蔔		紅蘿蔔		
玉米濃湯	玉米粒		火腿丁				洋蔥	青江菜	青江菜
	玉米醬			油菜	油菜		鳩蛋		紅蘿蔔
	馬鈴薯	滷大白菜	大白菜						
	紅蘿蔔		紅蘿蔔	絲瓜蛋花湯	絲瓜條	莪白菜	莪白菜	銀絲卷	銀絲卷
			木耳		雞蛋				
			蝦皮		大骨	味噌豆腐湯	豆腐		
		鮮菇冬瓜湯	香菇				金針菇		
			冬瓜				味噌		
			雞骨						

11/26 (一)		11/27 (二)		11/28 (三)		11/29 (四)		11/30 (五)	
胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	麥片飯	白米	家鄉油飯	白米	紫米飯	白米
	糙米		糙米		糙米		長糯米		糙米
	胚芽		燕麥		麥片		香菇絲		紫米
							肉絲		
芋頭燒雞	骨腿丁	糖醋魚片	旗魚片	紅麴肉片	肉片		蝦米	黑胡椒肉條	肉條
	清胸丁(幼)		彩椒片		鮑魚菇		青豆仁		黃豆芽
	芋頭中丁		小黃瓜片		大白菜片		紅蔥頭		洋蔥條
	洋蔥大丁				蔥段				
		玉米肉末	玉米粒			三杯雞	骨腿丁	招牌滷豆干	1/4豆干
元氣蒸蛋	全蛋液		洋芋小丁	雙色海結	海帶結		(幼)清胸丁		花生
	紅蘿蔔末		毛豆		白豆干結		三角油豆腐		
	香菇丁		肉末		紅蘿蔔		蒜.薑.九層塔	莪白菜	莪白菜
木須高麗	高麗菜絲	A菜	A菜	炒青江菜	香菇絲	菠菜	菠菜	三絲細粉湯	大白菜絲
	木耳絲		蒜末		青江菜				金針菇
	紅k絲					麻油鮮菇湯	高麗菜		紅k絲
		地瓜芋圓湯	地瓜小丁	四神蓮子湯	四神料		綜合菇		冬粉
關東煮湯	白蘿蔔		芋圓		雪蓮		雞骨		大骨
	玉米段		二砂		大骨		薑片		
	柴魚片								
	大骨								

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年11月份菜單~幼兒園

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	五穀飯	糖醋排骨	沙茶豆干	薑絲蚵白	酸辣湯	水果	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670
2	五	客家炒寬麵+醬烤翅腿+香菇青江+芹香魚丸湯					水果	4.0	2.5	1.4	1	2.5	675
5	一	燕麥飯	香酥柳葉魚	五香滷味	金茸油菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.1	1.5	1	2.5	648
6	二	胚芽飯	咖哩雞丁	黃瓜鮮菇	清香莧菜	肉末冬粉湯	水果	4.5	2.0	1.8	1	2.5	683
7	三	紫米飯	蔥爆豬柳	五彩豆腐	炒蚵白菜	洋芋山藥湯	水果	4.4	2.0	1.4	1	2.5	666
8	四	火腿蛋炒飯+茄汁豬排+腐皮白菜+海芽冬瓜湯					水果	4.1	2.2	1.4	1	2.5	660
9	五	地瓜飯	香菇燉雞	綿密蒸蛋	蒜炒A菜	金茸豆絲湯	水果	4.0	2.3	1.5	1	2.5	663
12	一	五穀飯	鳩蛋燒肉	三絲豆皮	炒青江菜	綠豆西米露	水果	5.0	2.4	1.5	1	2.5	740
13	二	什錦炒烏龍+鹹蛋蒸肉餅+蒜炒蚵白+銀蘿玉米湯					水果	4.2	2.0	1.6	1	2.5	657
14	三	芝麻飯	豆瓣魚丁	小瓜天婦羅	蕃茄高麗	南瓜濃湯	水果	4.4	2.5	1.2	1	2.5	698
15	四	香鬆飯	五香雞腿	螞蟻上樹	紅絲油菜	羅勒洋蔥湯	水果	4.7	2.0	1.3	1	2.5	684
16	五	胚芽飯	粉蒸排骨	泡菜豆腐	快炒菠菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.4	2.2	1.5	1	2.5	683
19	一	蕃茄肉醬螺旋麵+香酥魚排+蒜香A菜+玉米濃湯					水果	4.0	2.2	1.4	1	2.5	653
20	二	地瓜飯	蘿蔔燒肉	毛豆炒蛋	開陽白菜	鮮菇冬瓜湯	水果	4.0	2.4	1.7	1	2.5	675
21	三	紫米飯	宮爆翅腿	西芹百頁	蒜香油菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.0	2.2	1.5	1	2.5	655
22	四	五穀飯	客家小炒	咖哩什錦	炒蚵白菜	味噌湯	水果	4.4	2.0	1.4	1	2.5	666
23	五	古早味麵線+油腐滷肉+炒青江菜+銀絲卷					水果	4.5	2.0	1.4	1	2.5	673
26	一	胚芽飯	芋頭燒雞	元氣蒸蛋	木須高麗	關東煮湯	水果	4.3	2.3	1.3	1	2.5	679
27	二	燕麥飯	糖醋魚片	玉米肉末	蒜香A菜	地瓜芋圓湯	水果	5.0	2.0	1.0	1	2.5	698
28	三	麥片飯	紅麴肉片	雙色海結	炒青江菜	四神湯	水果	4.5	2.0	1.8	1	2.5	683
29	四	家鄉油飯+三杯雞+清香菠菜+麻油鮮菇湯					水果	4.0	2.2	1.3	1	2.5	650
30	五	紫米飯	黑胡椒肉柳	招牌滷豆干	炒蚵白菜	三絲細粉湯	水果	4.5	2.5	1.5	1	2.5	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香蕉、柳丁、葡萄、香吉士、西瓜、芭樂、橘子...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：_____

101/11素明細

10/29	〈一〉	10/30	〈二〉	10/31	〈三〉	11/1	〈四〉	11/2	〈五〉
						五穀飯	白米	客家炒河粉	寬麵
							糙米		綠豆芽
							五穀米		木耳絲
									豆乾丁
						茄汁豆腸	豆腸		蘿蔔乾
							蕃茄		紅蘿蔔絲
							西芹		
								打拋豆腐丁	小四角油腐
						清炒時蔬	花椰菜		素絞肉
							鴻禧菇		豆薯細丁
							紅黃椒		九層塔
							山藥片		
							紅蘿蔔	繽紛金瓜	南瓜大丁
									金茸
						薑絲蚵白	蚵白菜		毛豆仁
							薑絲		
								青江菜	青江菜
						酸辣湯	板豆腐		鮮菇絲
							紅K絲		
							木耳絲	芹香素丸湯	蘿蔔中丁
							鮮筍絲		苧蕪素丸
									芹珠

11/5	〈一〉	11/6	〈二〉	11/7	〈三〉	11/8	〈四〉	11/9	〈五〉
燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	香椿炒飯	玉米粒	地瓜飯	白米
	燕麥		糙米		糙米		小豆干丁		糙米
	糙米		胚芽		紫米		紅蘿蔔丁		地瓜
							豌豆仁		
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	咖哩百頁	百頁豆腐	五彩豆腐	板豆腐		香菇丁	香菇豆輪	香菇
	麵腸		馬中丁		紅蘿蔔		香椿		白蘿蔔
	薑片		紅K丁		木耳				麵輪
	九層塔		南瓜中丁		玉米粒	糖醋豆包	1/4豆包		
					青豆仁		小黃瓜	玉米三色	玉米粒
苧蕪燴白菜	苧蕪結	鮮菇黃瓜	大黃瓜				彩椒		洋芋小丁
	鮑魚菇		鮮菇	海帶雙結	海帶結				毛豆仁
	大白菜		紅K絲		白豆干結	腐皮白菜	白菜大丁		紅椒小丁
	木耳片		油豆片		白蘿蔔		紅K片		
	紅蘿蔔						油豆片	A菜	A菜
		清香莧菜	莧菜	蚵白菜	蚵白菜		木耳片		
金茸油菜	金茸		玉米粒					金茸豆絲湯	金茸
	油菜			洋芋山藥湯	馬鈴薯	炒菠菜	菠菜		豆薯絲
		瓢瓜冬粉湯	冬粉		山藥		薑絲		紅蘿蔔
蕃茄蔬菜湯	蕃茄丁		瓢瓜絲		小薏仁				
	高麗菜絲		鮮菇			海芽冬瓜湯	冬瓜		
	海帶絲		芹珠				海帶芽		

11/12	〈一〉	11/13	〈二〉	11/14	〈三〉	11/15	〈四〉	11/16	〈五〉
五穀飯	白米	什錦炒烏龍	小烏龍	芝麻飯	白米	香鬆飯	白米	胚芽飯	白米
	糙米		油豆絲		糙米		糙米		糙米
	五穀米		香菇絲		黑白芝麻		素香鬆		胚芽
			紅K絲						
五味干片	大溪豆干		大白菜絲	豌豆素雞	鴻喜菇	招牌滷豆干	小豆干	粉蒸素排	麵腸
	素肚		木耳絲		素雞		花生		地瓜大丁
	香菜				荸薺(片)				毛豆仁
		宮爆豆腐	小四角油腐		甜椒	蕃茄燴蔬菜	蕃茄		蒸肉粉
三絲銀芽	小黃瓜		青椒		豌豆莢		生香菇		
	金針菇		紅椒				玉米筍	羅漢素齋	白蘿蔔
	綠豆芽		花生	雪菜毛豆	雪裡紅		綠花椰		紅蘿蔔
	豆皮絲				毛豆		白花椰		馬鈴薯
		芝麻海結	海帶結						鮮香菇
青江菜	青江菜		白芝麻		紅蘿蔔	紅絲油菜	油菜		小黃瓜
	紅蘿蔔						紅蘿蔔		竹筍片

		莪白菜	莪白菜	蕃茄高麗	高麗菜				
綠豆西米露	綠豆				蕃茄	白菜冬粉湯	大白菜	菠菜	菠菜
	西谷米	銀蘿玉米湯	玉米粒				冬粉		
	椰奶		白蘿蔔	南瓜濃湯	南瓜		木耳絲	紫菜黃瓜湯	大黃瓜
	二砂				馬鈴薯		紅蘿蔔		紫菜
					南瓜泥				

11/19 (一)		11/20 (二)		11/21 (三)		11/22 (四)		11/23 (五)	
蕃茄螺旋麵	螺旋麵	地瓜飯	白米	紫米飯	白米	五穀飯	白米	古早味麵線	紅麵線
(拌炒)	蕃茄大丁		糙米		糙米		糙米		生香菇
	磨菇片		地瓜		紫米		五穀米		鮮筍絲
	黃椒								木耳絲
	蕃茄醬	蘿蔔滷豆干	大溪豆干	西芹百頁	百頁豆腐	客家小炒	茼蒿		紅絲
			白蘿蔔		秀珍菇		豆干片		油豆絲
黑椒豆包	熟豆包		紅蘿蔔		西芹		洋芹段		
	小黃瓜				紅蘿蔔		紅K絲	海結油腐	四角油腐
	金針菇	雪菇四季豆	雪白菇						海帶結
			四季豆	麻油杏鮑菇	杏鮑菇	咖哩蔬菜	白花菜		
木耳劍筍	劍筍		紅甜椒		鴻喜菇		綠花菜	薑味南瓜煮	南瓜大丁
	黑木耳		玉米筍		茼蒿腰花		馬鈴薯		素火腿小丁
	紅蘿蔔				薑片		紅蘿蔔		毛豆仁
		滷大白菜	大白菜				南瓜		
A菜	A菜		紅蘿蔔	油菜	油菜			青江菜	青江菜
			木耳			莪白菜	莪白菜		紅蘿蔔
玉米濃湯	玉米粒			紅蘿絲瓜湯	絲瓜				
	玉米醬	鮮菇冬瓜湯	香菇		紅蘿蔔絲	味噌豆腐湯	豆腐	銀絲卷	銀絲卷
	馬鈴薯		冬瓜		薑絲		金針菇		
	紅蘿蔔						味噌		

11/26 (一)		11/27 (二)		11/28 (三)		11/29 (四)		11/30 (五)	
胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	麥片飯	白米	家鄉油飯	白米	紫米飯	白米
	糙米		糙米		糙米		長糯米		糙米
	胚芽		燕麥		麥片		香菇絲		紫米
							素肉絲		
京醬肚絲	素肚切絲	糖醋素魚	素魚切	紅麴豆腸	豆腸		芋頭小丁	招牌滷豆干	1/4豆干
	小黃瓜絲		彩椒(丁)		鮑魚菇				花生
	紅k絲		小黃瓜(丁)		大白菜片	味噌豆腐	板豆腐		
					木耳片		味噌	什錦珍菇	大黃瓜
素炒雙茸	海茸	玉米干丁	玉米粒				毛豆仁		鮑魚菇
	金茸		洋芋小丁	雙色海結	海帶結		玉米粒		柳松菇
	薑絲		毛豆		白豆干結				紅蘿蔔
	芹菜段		豆干丁		紅蘿蔔	木須瓢瓜	木耳		豆皮絲
							瓢瓜		
木須高麗	高麗菜絲	A菜	A菜	炒青江菜	香菇絲		紅絲	莪白菜	莪白菜
	木耳絲				青江菜				
	紅k絲	地瓜芋圓湯	地瓜小丁			菠菜	菠菜	三絲細粉湯	大白菜絲
			芋圓	四神蓮子湯	四神料				金針菇
關東煮湯	白蘿蔔		二砂		雪蓮	麻油鮮菇湯	高麗菜		紅k絲
	玉米段						綜合菇		冬粉
	茼蒿素丸						薑片		