

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年12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
3	一	蠔油炒麵+毛豆雞丁+蒜香A菜+結頭排骨湯				水果	4.0	2.0	1.8	1		2.5	648
4	二	五穀飯	蕃茄燉肉	麻醬豆包	清香菠菜	黃瓜魚丸湯	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682
5	三	胚芽飯	糖醋魚片	塔香豆干	紅蘿油菜	海結蘿蔔湯	4.0	2.4	1.5	1		2.5	670
6	四	地瓜飯	照燒雞腿排	玉米鳩蛋	蒜香莪白	薏仁冬瓜湯	4.5	2.0	1.3		1	2.5	730
7	五	黃金蛋炒飯+豉汁排骨+木須高麗+山藥洋芋湯				水果	4.4	2.2	1.3	1		2.5	678
10	一	燕麥飯	沙茶肉片	黃瓜總燴	蒜香菠菜	味噌豆腐湯	4.0	2.3	1.9	1		2.5	673
11	二	香鬆飯	鮮菇蠔油雞	元氣蒸蛋	蒜香A菜	瓢瓜粉絲湯	4.3	2.3	1.5	1		2.5	684
12	三	紫米飯	紅麴燉肉	三杯豆腐	炒青江菜	海芽冬瓜湯	4.0	2.3	1.8	1		2.5	670
13	四	肉燥家常麵+五香雞翅+蛋酥白菜+關東煮湯				水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
14	五	地瓜飯	香料魚丁	鮮菇百頁	快炒油菜	綠豆西米露	5.0	2.3	1.2		1	2.5	785
17	一	五穀飯	蘿蔔燒雞	紅參炒蛋	蕃茄高麗	薑絲南瓜湯	4.3	2.2	1.5	1		2.5	676
18	二	咖哩義大利麵+招牌滷豆干+炒莪白菜+銀蘿玉米湯				水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673
19	三	胚芽飯	黃豆燒排骨	木須匏瓜	蒜香A菜	香菇雞湯	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
20	四	燕麥飯	茄汁魚片	家常豆腐	炒青江菜	客家鹹湯圓	4.5	2.2	1.4		1	2.5	748
21	五	香鬆飯	宮保雞丁	日式蒸蛋	清香菠菜	紅豆芋圓湯	5.0	2.3	1.2	1		2.5	725
22	六	夏威夷炒飯+蔥燒大排+金茸油菜+酸辣湯				水果	4.2	2.2	1.3	1		2.5	664
24	一	番茄肉醬麵+蘑菇雞翅+鮮菇花椰+南瓜濃湯				水果	4.4	2.5	1.5	1		2.5	706
25	二	地瓜飯	鳩蛋瓜仔肉	五彩豆腐	木須白菜	肉骨冬瓜湯	4.2	2.4	1.4		1	2.5	742
26	三	紫米飯	韓國雞	芋香什錦	炒莪白菜	麻油鮮菇湯	4.2	2.0	1.8	1		2.5	662
27	四	胚芽飯	香酥柳葉魚	咖哩洋芋	紅蘿菠菜	營養豆芽湯	4.4	2.0	1.3	1		2.5	663
28	五	卦包+照燒肉絲+炒冬粉+炒青江菜+芹香魚丸湯				水果	4.0	2.0	1.7	1		2.5	645

§ 12/31(一)彈性放假，於 12/22(六)補課

§ 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柳丁、橘子、葡萄、木瓜、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: \_\_\_\_\_

12/3 <一>		12/4 <二>		12/5 (三)		12/6 (四)		12/7 (五)	
蠔油炒麵	白油麵	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	地瓜飯	白米	黃金蛋炒飯	肉絲
	肉絲		糙米		糙米		糙米		全蛋液
	高麗菜條		五穀米		胚芽		地瓜		紅蘿蔔
	鮑魚菇								玉米粒
	紅K絲	番茄燉肉	肉大丁	糖醋魚片	旗魚片(80)	照燒雞腿排	雞腿排		毛豆仁
	紅蔥頭		前排丁	★	青椒		白芝麻		咖哩粉
			番茄大丁		紅甜椒				
毛豆雞丁	骨腿丁		馬鈴薯		洋蔥	玉米鳩蛋	鳩蛋	豉汁排骨	肉大丁
	(幼)清雞丁						玉米粒		前排丁
	洋蔥	麻醬豆包	1/4豆包	塔香豆干	1/4豆干		涼薯小丁		白蘿蔔
	毛豆仁		紅蘿蔔		杏鮑菇		毛豆仁		小朵香菇
	紅椒		小黃瓜絲		薑片				豆豉
					九層塔	蒜香莪白	莪白菜		
A菜	A菜	菠菜	菠菜				蒜末	木須高麗	高麗菜絲
	蒜末		蒜末	紅蘿油菜	油菜				木耳絲
					紅蘿蔔絲	薏仁冬瓜湯	冬瓜		紅蘿蔔
結頭排骨湯	結頭菜片	黃瓜魚丸湯	大黃瓜				薏仁		
	生香菇		花枝丸切	海結蘿蔔湯	海帶結		薑絲	山藥芋湯	馬鈴薯
	芹珠				白蘿蔔		大骨		山藥大丁
	大骨				大骨				大骨

12/10 <一>		12/11 (二)		12/12 (三)		12/13 (四)		12/14 (五)	
燕麥飯	白米	香鬆飯	白米	紫米飯	白米	肉燥家常麵	家常麵	地瓜飯	白米
	燕麥		糙米		糙米		肉末		糙米
	糙米		三島香鬆		紫米		芹菜段		地瓜
							紅蘿蔔絲		
沙茶肉片	肉片	鮮菇蠔油雞	骨腿丁	紅麴燉肉	肉大丁		綠豆芽	香料魚丁	旗魚丁
	洋蔥條		清雞丁(幼)		前排丁		乾香菇絲	★	馬鈴薯
	綠豆芽		鮑魚菇		大白菜片		紅蔥頭		巴西里末
	蔥段		紅蘿蔔		蔥段				
						五香雞翅	三節翅	鮮菇百頁	百頁豆腐
黃瓜總燴	大黃瓜	元氣蒸蛋	蛋液	三杯豆腐	三角油豆腐				肉片
	木耳片		玉米粒		杏鮑菇	蛋酥白菜	白菜大丁		鮑魚菇
	魚卵卷		柴魚片		茼蒿		紅K片		西芹片
	香菇片				九層塔.薑片		雞蛋		紅蘿蔔
		A菜	A菜				木耳片		
菠菜	菠菜		蒜末	青江菜	青江菜		蝦皮	油菜	油菜
	蒜末				紅蘿蔔				紅蘿蔔絲
		瓢瓜粉絲湯	瓢瓜絲			關東煮湯	白蘿蔔大丁		
味噌豆腐湯	豆腐		粉絲	海芽冬瓜湯	冬瓜		玉米段	綠豆西米露	綠豆
	味噌		絞肉		海帶芽		海帶結		西谷米
	蔥		紅蘿蔔絲		大骨		大骨		椰漿
	海帶芽				薑絲		柴魚片		二砂

12/17 <一>		12/18 (二)		12/19 (三)		12/20 (四)		12/21 (五)	
五穀飯	白米	咖哩義大利麵	螺旋麵	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	香鬆飯	白米
	糙米		(吉)小烏龍		糙米		燕麥		糙米
	五穀米		洋芋		胚芽		糙米		三島香鬆
			紅蘿蔔						
蘿蔔燒雞	骨腿丁		洋蔥	黃豆燒排骨	肉大丁	茄汁魚片	旗魚片	宮保雞丁	雞胸丁
	清雞丁(幼)		鳩蛋		前排丁	★	番茄糊		小黃瓜
	白蘿蔔丁				黃豆		洋蔥		熟花生
	鮮香菇	招牌滷豆干	1/4豆干		涼薯丁		毛豆仁		紅蘿蔔
			熟花生						
紅參炒蛋	雞蛋		海帶結	木須匏瓜	匏瓜絲	家常豆腐	板豆腐	日式蒸蛋	雞蛋
	洋蔥條				木耳絲		鮑魚菇		魚板
	紅蘿蔔絲	蒜香莪白	莪白菜		紅蘿蔔絲		鮮筍片		柴魚片
			香菇絲		蝦皮		木耳片		
蕃茄高麗	高麗菜絲				油片絲		紅K片	菠菜	菠菜
	蕃茄小丁	銀蘿玉米湯	白蘿蔔						紅蘿蔔



## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年12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
3	一	蠔油炒麵+毛豆雞丁+蒜香A菜+結頭排骨湯					水果	4.0	2.0	1.8	1	2.5	648
4	二	五穀飯	蕃茄燉肉	麻醬豆包	清香菠菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
5	三	胚芽飯	糖醋魚片	塔香豆干	紅蘿油菜	海結蘿蔔湯	水果	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670
6	四	地瓜飯	照燒雞腿排	玉米鳩蛋	蒜香莪白	薏仁冬瓜湯	鮮乳	4.5	2.0	1.3	1	2.5	670
7	五	黃金蛋炒飯+豉汁排骨+木須高麗+山藥洋芋湯					水果	4.4	2.2	1.3	1	2.5	678
10	一	燕麥飯	沙茶肉片	黃瓜總燴	蒜香菠菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.3	1.9	1	2.5	673
11	二	香鬆飯	鮮菇蠔油雞	元氣蒸蛋	蒜香A菜	瓢瓜粉絲湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	2.5	684
12	三	紫米飯	紅麴燉肉	三杯豆腐	炒青江菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.8	1	2.5	670
13	四	肉燥家常麵+五香雞翅+蛋酥白菜+關東煮湯					水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
14	五	地瓜飯	香料魚丁	鮮菇百頁	快炒油菜	綠豆西米露	鮮乳	5.0	2.3	1.2	1	2.5	725
17	一	五穀飯	蘿蔔燒雞	紅參炒蛋	蕃茄高麗	薑絲南瓜湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
18	二	咖哩義大利麵+招牌滷豆干+炒莪白菜+銀蘿玉米湯					水果	4.5	2.0	1.4	1	2.5	673
19	三	胚芽飯	黃豆燒排骨	木須匏瓜	蒜香A菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650
20	四	燕麥飯	茄汁魚片	家常豆腐	炒青江菜	客家鹹湯圓	優酪乳	4.5	2.2	1.4	1	2.5	688
21	五	香鬆飯	宮保雞丁	日式蒸蛋	清香菠菜	紅豆芋圓湯	水果	5.0	2.3	1.2	1	2.5	725
22	六	夏威夷炒飯+蔥燒大排+金茸油菜+酸辣湯					水果	4.2	2.2	1.3	1	2.5	664
24	一	番茄肉醬麵+蘑菇雞翅+鮮菇花椰+南瓜濃湯					水果	4.4	2.5	1.5	1	2.5	706
25	二	地瓜飯	鳩蛋瓜仔肉	五彩豆腐	木須白菜	肉骨冬瓜湯	鮮乳	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
26	三	紫米飯	韓國雞	芋香什錦	炒莪白菜	麻油鮮菇湯	水果	4.2	2.0	1.8	1	2.5	662
27	四	胚芽飯	香酥柳葉魚	咖哩洋芋	紅蘿菠菜	營養豆芽湯	水果	4.4	2.0	1.3	1	2.5	663
28	五	卦包+照燒肉絲+炒冬粉+炒青江菜+芹香魚丸湯					水果	4.0	2.0	1.7	1	2.5	645

§ 12/31(一)彈性放假，於 12/22(六)補課

§ 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柳丁、橘子、葡萄、木瓜、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12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	
3	一	蠔油炒麵+毛豆素雞+脆炒海茸+清香A菜+結頭菜湯				水果	4.0	2.0	1.8	1		2.5	648	
4	二	五穀飯	麻醬豆包	羅宋清蔬	快炒菠菜	黃瓜豆腐湯	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682	
5	三	胚芽飯	塔香豆干	彩椒三絲	紅蘿油菜	海結蘿蔔湯	4.0	2.4	1.5	1		2.5	670	
6	四	地瓜飯	玉米百頁	什錦菇燴	薑絲莪白	薏仁冬瓜湯	4.5	2.0	1.3		1	2.5	730	
7	五	黃金炒飯+豉汁油腐+燴芥菜心+木須高麗+山藥洋芋湯				水果	4.4	2.2	1.3	1		2.5	678	
10	一	燕麥飯	沙茶干片	黃瓜鮮燴	香炒菠菜	味噌豆腐湯	4.0	2.3	1.9	1		2.5	673	
11	二	香鬆飯	鐵板豆腐	養生南瓜煲	薑絲A菜	瓢瓜粉絲湯	4.3	2.3	1.5	1		2.5	684	
12	三	紫米飯	紅麴豆腸	三杯鮮菇	炒青江菜	海芽冬瓜湯	4.0	2.3	1.8	1		2.5	670	
13	四	素肉燥家常麵+香滷雙拼+芋頭白菜+蠔油芥藍+關東煮湯				水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680	
14	五	地瓜飯	香料豆腐	蕃茄燴蔬菜	快炒油菜	綠豆西米露	5.0	2.3	1.2		1	2.5	785	
17	一	五穀飯	紅燒豆輪	雪裡春曉	蕃茄高麗	薑絲南瓜湯	4.3	2.2	1.5	1		2.5	676	
18	二	咖哩義大利麵+招牌滷豆干+炒莪白菜+拌海帶絲+銀蘿素丸湯				水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673	
19	三	胚芽飯	宮保百頁	木須匏瓜	清香A菜	香菇冬瓜湯	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650	
20	四	燕麥飯	茄汁素魚	清炒時蔬	炒青江菜	客家鹹湯圓	優酪乳	4.5	2.2	1.4		1	2.5	748
21	五	香鬆飯	小瓜拌素雞	蘿蔔佃煮	紅蘿菠菜	紅豆芋圓湯	5.0	2.3	1.2	1		2.5	725	
22	六	夏威夷炒飯+糖醋豆包+塔香茄子+金草油菜+酸辣湯				水果	4.2	2.2	1.3	1		2.5	664	
24	一	番茄螺旋麵+香椿豆腐+雙耳冬瓜+鮮菇花椰+南瓜濃湯				水果	4.4	2.5	1.5	1		2.5	706	
25	二	地瓜飯	素瓜仔肉	野菜什錦	木須白菜	養生冬瓜湯	4.2	2.4	1.4		1	2.5	742	
26	三	紫米飯	酸甜麵腸	芋香什錦	炒莪白菜	麻油鮮菇湯	4.2	2.0	1.8	1		2.5	662	
27	四	胚芽飯	咖哩百頁	素炒雙茸	紅蘿菠菜	營養豆芽湯	4.4	2.0	1.3	1		2.5	663	
28	五	卦包+京醬豆干+炒冬粉+炒青江菜+芹香蘿蔔湯				水果	4.0	2.0	1.7	1		2.5	645	

§ 12/31(一)彈性放假，於 12/22(六)補課

§ 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柳丁、橘子、葡萄、木瓜、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: \_\_\_\_\_

12月素食菜單明細

12/3 (一)		12/4 (二)		12/5 (三)		12/6 (四)		12/7 (五)	
蔬菜炒麵	白油麵	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	地瓜飯	白米	黃金蛋炒飯	豆干丁
	油豆片絲		糙米		糙米		糙米		紅蘿蔔
	高麗菜條		五穀米		胚芽		地瓜		玉米粒
	鮑魚菇								毛豆仁
	紅K絲	麻醬豆包	熟豆包	塔香豆干	小豆干	玉米百頁	百頁豆腐切丁		咖哩粉
	木耳絲		紅蘿蔔		杏鮑菇		玉米粒		
毛豆素雞	素雞		小黃瓜絲		薑片		涼薯小丁	豉汁油腐	三角油豆腐
	毛豆仁		白芝麻		九層塔		毛豆仁		白蘿蔔
	紅椒	羅宋清蔬	西洋芹	彩椒三絲	青椒絲	什錦菇燴	鴻喜菇		小朵香菇
	鴻喜菇		高麗菜		彩椒絲		鮑魚菇		豆豉
			番茄大丁		綠豆芽		雪白菇	燴芥菜心	芥菜心
脆炒海茸	海茸		馬鈴薯		素火腿絲		紅蘿蔔		金茸
	劍筍		白花椰				綠花椰		油豆片絲
	薑絲			紅蘿油菜	油菜				
		菠菜	菠菜		紅蘿蔔絲	薑絲莪白	莪白菜	木須高麗	高麗菜絲
A菜	A菜								木耳絲
		黃瓜豆腐湯	大黃瓜	海結蘿蔔湯	海帶結	薏仁冬瓜湯	冬瓜		紅蘿蔔
結頭菜湯	結頭菜片		板豆腐		白蘿蔔		薏仁		
	生香菇						薑絲	山藥芋湯	馬鈴薯
	芹珠								山藥大丁

12/10 (一)		12/11 (二)		12/12 (三)		12/13 (四)		12/14 (五)	
燕麥飯	白米	香鬆飯	白米	紫米飯	白米	素肉燥家常麵	家常麵	地瓜飯	白米
	燕麥		糙米		糙米		豆干丁		糙米
	糙米		素香鬆		紫米		芹菜段		地瓜
							紅蘿蔔絲		
沙茶干片	大溪豆干	鐵板豆腐	板豆腐	紅麴豆腸	豆腸		綠豆芽	香料豆腐	板豆腐
	綠豆芽		鮑魚菇		大白菜片		乾香菇絲	★	馬鈴薯
	西芹片		筍片		紅蘿蔔				巴西里末
			紅蘿蔔		紅麴	香滷雙拼	素雞		
黃瓜鮮燴	大黃瓜						素肚	蕃茄燴蔬菜	蕃茄
	木耳片	養生南瓜煲	南瓜	三杯鮮菇	杏鮑菇		香菜		鮑魚菇
	香菇片		鴻喜菇		鮮香菇				西芹片
	蒟蒻刻花		毛豆仁		磨菇	蠔油芥藍	小芥藍		玉米筍
	紅蘿蔔		金針菇		甜豆莢				涼薯片
					紅椒	芋頭白菜	白菜大丁		
菠菜	菠菜	A菜	A菜				紅K片	油菜	油菜
				青江菜	青江菜		木耳片		紅蘿蔔絲
味噌豆腐湯	豆腐	瓢瓜粉絲湯	瓢瓜絲		紅蘿蔔		芋頭		
	味噌		粉絲					綠豆西米露	綠豆
	海帶芽		紅蘿蔔絲	海芽冬瓜湯	冬瓜	關東煮湯	白蘿蔔大丁		西谷米
					海帶芽		玉米段		椰漿
					薑絲		海帶結		二砂

12/17 (一)		12/18 (二)		12/19 (三)		12/20 (四)		12/21 (五)	
五穀飯	白米	咖哩義大利麵	螺旋麵	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	香鬆飯	白米
	糙米		(吉)小烏龍		糙米		燕麥		糙米
	五穀米	(咖哩醬)	洋芋		胚芽		糙米		素香鬆
			紅蘿蔔						
紅燒豆輪	小香菇		毛豆仁	宮保百頁	百頁豆腐	茄汁素魚	素魚切	小瓜拌素雞	素雞
	白蘿蔔		玉米粒		小黃瓜		番茄糊		小黃瓜
	紅蘿蔔				紅椒		玉米粒		紅蘿蔔
	豆輪	招牌滷豆干	1/4豆干		熟花生		毛豆仁		
			熟花生					日式蘿蔔煮	白蘿蔔
雪裡春曉	生豆包切丁		海帶結	木須匏瓜	匏瓜絲	清炒時蔬	山藥片		小三角豆腐
	雪菜切				木耳絲		鴻喜菇		蒟蒻
	毛豆仁	香菇莪白	莪白菜		紅蘿蔔絲		黃椒片		杏鮑菇
	紅椒丁		香菇絲		油片絲		綠花椰		

