

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年1月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀根莖	蛋魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
1	二	元旦放假一天											
2	三	麥片飯	雞肉親子丼	銀芽豆干	炒青江菜	山藥洋芋湯	水果	4.4	2.4	1.5	1	2.5	698
3	四	燕麥飯	香菇燉肉	黃瓜鳩蛋	紅絲油菜	清爽蔬菜湯	鮮乳	4.0	2.0	1.8	1	2.5	708
4	五	柴魚烏龍麵+糖醋魚片+清香茼白+關東煮湯					水果	4.1	2.3	1.4	1	2.5	667
7	一	胚芽飯	芋頭燒肉	玉米炒蛋	木耳高麗	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.2	1	2.5	698
8	二	五穀飯	咖哩雞肉	三絲豆皮	清香菠菜	雙色西米露	優酪乳	5.0	2.0	1.6	1	2.5	773
9	三	紫米飯	蔥爆豬柳	南瓜豆腐煲	蒜香A菜	香菇雞湯	水果	4.3	2.1	1.6	1	2.5	671
10	四	什錦酢醬拌麵+香酥魚排+炒青江菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.5	1.2	1	2.5	691
11	五	地瓜飯	紅麴肉片	雙色海結	紅絲油菜	結頭魚丸湯	水果	4.5	2.2	1.8	1	2.5	698
14	一	香鬆飯	蠔油雞丁	螞蟻上樹	炒茼白菜	金茸三絲湯	鮮乳	4.5	2.3	1.5	1	2.5	758
15	二	茄汁蛋炒飯+蘑菇豬排+蒜香A菜+南瓜濃湯					水果	4.4	2.0	1.2	1	2.5	661
16	三	五穀飯	豆瓣魚丁	白菜獅子頭	炒青江菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
17	四	地瓜飯	喀啦雞排	毛豆干丁	清香菠菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.0	2.4	1.2	1	2.5	733
18	五	~結業式~放寒假囉~新年快樂~											

§ 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橘子、柳丁、葡萄、香蕉、哈密瓜、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.uschoolnet.com/>

~美味小常識~

螞蟻上樹是中國四川和重慶地區常見的食品，是用粉絲和肉末加辣豆瓣醬炒。因煮好後，有細小的肉末沾在粉絲上，看上去正如一行行螞蟻在樹上慢慢地往上爬，故名為螞蟻上樹。

雞肉親子丼，又稱滑蛋雞肉飯，是日本的一種飯，以雞肉、雞蛋、洋蔥等覆蓋在飯上，再以碗盛裝而成的丼物。「親子丼」的名稱是因為丼物裡面同時包含雞肉與雞蛋而來。同時包含魚與魚卵的丼物也稱為「海鮮親子丼」。

肉骨茶為新加坡、馬來西亞著名的美食。「肉骨」如其名，是以肉與骨配合中藥煲成的湯品。因為福建話中的「塊」與「茶」音近，故後來被稱為「肉骨茶」，而小吃本身並不含茶葉。

~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)102年1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	二	元旦放假一天											
2	三	麥片飯	雞肉親子丼	銀芽豆干	炒青江菜	山藥洋芋湯	水果	4.4	2.4	1.5	1	2.5	698
3	四	燕麥飯	香菇燉肉	黃瓜鳩蛋	紅絲油菜	清爽蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.8	1	2.5	648
4	五	柴魚烏龍麵+糖醋魚片+清香茼白+關東煮湯					水果	4.1	2.3	1.4	1	2.5	667
7	一	胚芽飯	芋頭燒肉	玉米炒蛋	木耳高麗	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.2	1	2.5	698
8	二	五穀飯	咖哩雞肉	三絲豆皮	清香菠菜	雙色西米露	水果	5.0	2.0	1.6	1	2.5	713
9	三	紫米飯	蔥爆豬柳	南瓜豆腐煲	蒜香A菜	香菇雞湯	水果	4.3	2.1	1.6	1	2.5	671
10	四	什錦酢醬拌麵+香酥魚排+炒青江菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.5	1.2	1	2.5	691
11	五	地瓜飯	紅麴肉片	雙色海結	紅絲油菜	結頭魚丸湯	水果	4.5	2.2	1.8	1	2.5	698
14	一	香鬆飯	蠔油雞丁	螞蟻上樹	炒茼白菜	金草三絲湯	水果	4.5	2.3	1.5	1	2.5	698
15	二	茄汁蛋炒飯+蘑菇豬排+蒜香A菜+南瓜濃湯					水果	4.4	2.0	1.2	1	2.5	661
16	三	五穀飯	豆瓣魚丁	白菜獅子頭	炒青江菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
17	四	地瓜飯	喀啦雞排	毛豆干丁	清香菠菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.0	2.4	1.2	1	2.5	733
18	五	~結業式~放寒假囉~新年快樂~											

§ 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橘子、柳丁、葡萄、香蕉、哈密瓜、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.uschoolnet.com/>

~美味小常識~

螞蟻上樹是中國四川和重慶地區常見的食品，是用粉絲和肉末加辣豆瓣醬炒。因煮好後，有細小的肉末沾在粉絲上，看上去正如一行行螞蟻在樹上慢慢地往上爬，故名為螞蟻上樹。

雞肉親子丼，又稱滑蛋雞肉飯，是日本的一種飯，以雞肉、雞蛋、洋蔥等覆蓋在飯上，再以碗盛裝而成的丼物。「親子丼」的名稱是因為丼物裡面同時包含雞肉與雞蛋而來。同時包含魚與魚卵的丼物也稱為「海鮮親子丼」。

肉骨茶為新加坡、馬來西亞著名的美食。「肉骨」如其名，是以肉與骨配合中藥煲成的湯品。因為福建話中的「塊」與「茶」音近，故後來被稱為「肉骨茶」，而小吃本身並不含茶葉。

~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)102年1月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀 根莖	蛋 魚 肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
1	二	元旦放假一天											
2	三	麥片飯	銀芽豆干	鮮菇蘿蔔	炒青江菜	山藥洋芋湯	水果	4.4	2.4	1.5	1	2.5	698
3	四	燕麥飯	紅燒豆腐	黃瓜豆皮	紅絲油菜	清爽蔬菜湯	鮮乳	4.0	2.0	1.8	1	2.5	708
4	五	野菜烏龍麵+糖醋百頁+樹子冬瓜+清香茼蒿+關東煮湯				水果	4.1	2.3	1.4	1		2.5	667
7	一	胚芽飯	粉蒸素肉	雪裡春曉	木耳高麗	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.2	1	2.5	698
8	二	五穀飯	三絲豆皮	咖哩鮮蔬	清香菠菜	雙色西米露	優酪乳	5.0	2.0	1.6	1	2.5	773
9	三	紫米飯	黑椒素排	南瓜豆腐煲	快炒A菜	香菇冬瓜湯	水果	4.3	2.1	1.6	1	2.5	671
10	四	什錦酢醬拌麵+素肚雙拼+木耳筍+炒青江菜+玉米濃湯				水果	4.3	2.5	1.2	1		2.5	691
11	五	地瓜飯	紅麴豆腸	雙色海結	紅絲油菜	結頭菜湯	水果	4.5	2.2	1.8	1	2.5	698
14	一	香鬆飯	招牌滷豆干	木須瓢瓜	炒茼蒿菜	金茸三絲湯	鮮乳	4.5	2.3	1.5	1	2.5	758
15	二	茄汁炒飯+打拋豆腐丁+清炒時蔬+炒A菜+南瓜濃湯				水果	4.4	2.0	1.2	1		2.5	661
16	三	五穀飯	豆瓣豆腐	腐皮白菜	炒青江菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
17	四	地瓜飯	酸甜百頁	鮮菇芥膽	清香菠菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.0	2.4	1.2	1	2.5	733
18	五	~結業式~放寒假囉~新年快樂~											

§ 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橘子、柳丁、葡萄、香蕉、哈密瓜、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.uschoolnet.com/>

~美味小常識~

螞蟻上樹是中國四川和重慶地區常見的食品，是用粉絲和肉末加辣豆瓣醬炒。因煮好後，有細小的肉末沾在粉絲上，看上去正如一行行螞蟻在樹上慢慢地往上爬，故名為螞蟻上樹。

雞肉親子丼，又稱滑蛋雞肉飯，是日本的一種飯，以雞肉、雞蛋、洋蔥等覆蓋在飯上，再以碗盛裝而成的丼物。「親子丼」的名稱是因為丼物裡面同時包含雞肉與雞蛋而來。同時包含魚與魚卵的丼物也稱為「海鮮親子丼」。

肉骨茶為新加坡、馬來西亞著名的美食。「肉骨」如其名，是以肉與骨配合中藥煲成的湯品。因為福建話中的「塊」與「茶」音近，故後來被稱為「肉骨茶」，而小吃本身並不含茶葉。

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

102年1月素菜單明細

12/31 <一>		1/1 <二>		1/2 (三)		1/3 (四)		1/4 (五)	
				胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	野菜烏龍麵	小烏龍
					糙米		糙米		素肉絲
					胚芽		燕麥		大白菜絲
									紅蘿蔔絲
				銀芽豆干	豆干片	紅燒豆腐	鮮香菇		鴻喜菇
					綠豆芽		結頭菜中丁		彩椒絲
					芹菜段		三角油腐		
					紅K絲			糖醋百頁	百頁豆腐
								(乾的)	紫菜絲
				鮮菇蘿蔔	鮮香菇	黃瓜豆皮	大黃瓜		
					白蘿蔔		木耳		
					海帶結		紅蘿蔔	樹子冬瓜	冬瓜厚片
					茼蒿		豆皮絲		鮮香菇
									紅蘿蔔片
				青江菜	青江菜	紅蘿油菜	油菜		
					薑絲		紅蘿蔔絲	炒莪白菜	莪白菜
									薑絲
						清爽蔬菜湯	高麗菜絲		
				山藥芋湯	山藥中丁		金針菇	關東煮湯	白蘿蔔大丁
					馬中丁		番茄中丁		玉米段
					小薏仁				茼蒿丸子
					薑絲				海結

1/7 <一>		1/8 (二)		1/9 (三)		1/10 (四)		1/11 (五)	
胚芽飯	白米	五穀飯	白米	紫米飯	白米	什錦碎醬拌麵	白油麵	地瓜飯	白米
	糙米		糙米		糙米		碎干丁		糙米
	胚芽		五穀米		紫米		筍丁		地瓜中丁
							香菇丁		
粉蒸素排	麵腸	三絲豆皮	小黃瓜	黑椒素排	素排切絲		紅K小丁	紅麴豆腸	豆腸
	芋頭大丁		金針菇		青椒絲				鮑魚菇
	毛豆仁		綠豆芽		高麗菜絲	素肚雙拼	素肚		大白菜片
	蒸肉粉		豆包切絲		鮑魚菇		大溪豆乾		紅麴
							香菜		
雪裡春曉	生豆包切丁	鮮蔬咖哩	洋芋	南瓜豆腐煲	南瓜中丁			雙色海結	海帶結
	雪菜切		南瓜		板豆腐	木耳劍筍	劍筍		白豆干結
	玉米粒		紅蘿蔔		紅椒片		木耳絲		紅蘿蔔
	紅椒丁		綠花椰		毛豆仁		紅蘿蔔		
			白花椰					紅蘿油菜	油菜
木耳高麗	高麗菜絲			A菜	A菜	青江菜	青江菜		紅蘿蔔絲
	木耳	菠菜	菠菜				薑絲		
	紅絲							芹香結頭湯	結頭菜片
		雙色西米露	綠豆	鮮菇冬瓜湯	香菇				香菇
味噌豆腐湯	板豆腐		地瓜中丁		冬瓜	玉米濃湯	玉米粒		芋珠
	白K中丁		西谷米		薑片		玉米醬		
	海芽		二砂				馬鈴薯		
	味噌						紅蘿蔔		

1/14 <一>		1/15 (二)		1/16 (三)		1/17 (四)		1/18 (五)	
香鬆飯	白米	茄汁炒飯	玉米粒	五穀飯	白米	地瓜飯	白米		
	糙米		素火腿丁		糙米		糙米		
	素香鬆		紅蘿蔔丁		五穀米		地瓜大丁		
			豌豆仁						
招牌滷豆干	豆干		香菇丁	豆瓣燒豆腐	板豆腐	酸甜百頁	百頁豆腐		
	熟花生		蕃茄醬		玉米筍		番茄		
	杏鮑菇				柳松菇		四季豆		
		打拋油腐丁	小油腐丁		豌豆莢				
木須瓢瓜	瓢瓜條		素絞肉			鮮菇芥膽	鮮香菇		
	木耳絲		豆薯細丁	腐皮白菜	豆皮		美白菇		
	紅K絲		九層塔		大白菜		芥菜膽		
	油豆絲	清炒時蔬	綠花茶		木耳片		紅蘿蔔絲		
	粉絲		鴻喜菇		紅K片		金針菇		
			紅黃椒片		芋頭片				
炒莪白菜	莪白菜		菜心			菠菜	菠菜		
	薑絲			青江菜	青江菜				
		A菜	A菜		薑絲	紅豆紫米湯	紅豆		
金茸三絲湯	金茸						紫米		
	白K絲	南瓜濃湯	南瓜	肉骨茶湯	冬瓜		麥片		
	紅K絲		馬鈴薯		肉骨茶包		西谷米		
	大白菜		南瓜泥				二砂		