

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年2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
18	一	玉米飯	咖哩肉片	塔香豆干	炒莪白菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	1.5	1		2.5	699
19	二	番茄肉醬麵+三杯雞+鮮菇花椰+南瓜濃湯					水果	4.0	2.5	1.4	1		2.5	675
20	三	燕麥飯	蛋黃蒸肉餅	麻醬豆包	蒜香A菜	清爽蔬菜湯	水果	4.1	2.5	1.6	1		2.5	687
21	四	麥片飯	孜然魚片	五香滷味	金草油菜	肉末冬粉湯	鮮乳	4.5	2.5	1.4		1	2.5	770
22	五	黃金蛋炒飯+黃豆炆豬腳+蒜香菠菜+鮮菇冬瓜湯					水果	4.2	2.5	1.6	1		2.5	694
23	六	香鬆飯	糖醋雞丁	綿密蒸蛋	炒青江菜	紅豆小湯圓	水果	5.0	2.3	1.2	1		2.5	725
25	一	地瓜飯	客家小炒	黃瓜魚丸	蒜香A菜	酸辣湯	水果	4.0	2.2	1.8	1		2.5	663
26	二	芝麻飯	香酥魚排	咖哩什錦	清香菠菜	銀蘿玉米湯	水果	4.5	2.3	1.3	1		2.5	693
27	三	紫米飯	毛豆雞丁	家常豆腐	紅蘿油菜	四神山藥湯	水果	4.3	2.2	1.3	1		2.5	671
28	四	228紀念日放假一天												

§ 2/15(五)彈性放假，於2/23(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橘子、香蕉、柳丁、葡萄、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.urlifelinks.com/>

~美味小常識~ 背面尚有猜謎語哦~

孜然為傘形科孜然芹屬1年生或2年生草本植物的果實，又名香早芹、馬芹、羅馬香早芹菜。「孜然」名稱來自維吾爾語，又叫「安息茴香」。安息據說是古時的中亞地區，現屬伊朗一帶，因而也叫「阿拉伯茴香」。由於孜然富油性，氣味芳香而濃烈，而且祛除腥膻異味的作用很強，還能解除肉類的油膩，因此它成為伊斯蘭民眾必不可少的重要調味料。

四神湯相傳源自清朝乾隆皇帝下江南時，身旁伺候的四位大臣由於過度操勞，相繼病倒。經人開出「芡實、蓮子、淮山(山藥)、茯苓」等四種藥材燉豬肚的藥方，四人服用後即告痊癒，乾隆大悅，昭告天下「四臣，事成！」，宣示四位大臣一切安好。「四臣湯」從此在民間廣為流傳，日久因發音轉變，成為今日的「四神湯」。

元宵VS湯圓：元宵一般用素的固體甜餡料，將餡料切成小塊，蘸上水，在盛滿糯米面的筲籠內滾，一邊滾一邊洒水(也有滾了一圈糯米粉後蘸水，再繼續在糯米面中滾)，使其自然沾滿糯米面滾成圓球。一般元宵表面是乾的，下鍋煮時皮才吸收水份變糊。而湯圓為水磨糯米粉加水成團，用手揪一小團濕面，擠壓成圓片形狀，內放上一團餡，再用雙手邊轉邊收口做成湯圓。在台灣，湯圓通常是比較小的，且並無包餡，烹調時通常是加紅糖和水一起煮，或是加入蔬菜和肉類等材料煮成鹹湯圓。在台灣，冬至時吃湯圓而元宵節吃元宵。

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

102年2月葷明細

2/18 (一)		2/19 (二)		2/20 (三)		2/21 (四)		2/22 (五)	
玉米飯	白米	番茄肉醬麵	螺旋麵	燕麥飯	白米	麥片飯	白米	黃金蛋炒飯	肉絲
	玉米粒		(吉)小烏龍		糙米		糙米		玉米粒
			絞肉		燕麥飯		麥片		紅蘿蔔丁
咖哩肉片	肉片		洋蔥丁						毛豆仁
	洋芋		番茄小丁	蛋黃蒸肉餅	鹹蛋黃	孜然魚片	白旗片		雞蛋
	紅蘿蔔		三色豆		肉末		地瓜		
	洋蔥		番茄糊		豆腐		孜然粉	黃豆豉豬腳	豬腳丁
					紅蘿蔔細丁				肉角
塔香豆干	1/4豆干	三杯雞	骨腿丁		香菇片	五香滷味	四角油腐		肉角(幼)
	杏鮑菇		清胸丁(幼)		涼薯細丁		杏鮑菇		黃豆
	薑片		小四角油豆腐				鳩蛋		白蘿蔔
	九層塔		竹筍丁	麻醬豆包	1/4豆包		紅蘿蔔		
					紅蘿蔔			蒜香菠菜	菠菜
莪白菜	莪白菜	鮮菇花椰	花椰菜		小黃瓜絲	金茸油菜	金茸		薑絲
	蒜末		鮮香菇				油菜		
			紅蘿蔔	A菜	A菜			鮮菇冬瓜湯	冬瓜中丁
雙色蘿蔔湯	白中丁					肉末冬粉湯	絞肉		香菇片
	紅蘿蔔	南瓜濃湯	南瓜	清爽蔬菜湯	高麗菜絲		冬粉		大骨
	大骨		馬鈴薯		洋芋		紅蘿蔔		
			南瓜泥		番茄中丁		大白菜		
			大骨		大骨		芹珠		

2/25 (一)		2/26 (二)		2/27 (三)		2/28 (四)		2/15 (五)	
地瓜飯	白米	芝麻飯	白米	紫米飯	白米			香鬆飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	地瓜小丁		黑芝麻		紫米				三島香鬆
客家小炒	肉絲	香酥魚排	魚排	毛豆雞丁	骨腿丁			糖醋雞丁	骨腿丁
	豆干片				(幼)清雞丁				雞胸丁(幼)
	魷魚	咖哩什錦	南瓜		洋蔥				洋蔥丁
	芹菜段		馬鈴薯		毛豆仁				小黃瓜片
	蔥段		紅蘿蔔		紅椒				紅椒片
			洋蔥						鳳梨缶
黃瓜魚丸	花枝丸		鳩蛋	家常豆腐	板豆腐				
	大黃瓜片				鮑魚菇			綿密蒸蛋	蛋液
	木耳片	清香菠菜	菠菜		筍片				玉米粒
	紅k片		紅蘿蔔		木耳片				魚板絲
					紅蘿蔔片				柴魚片
A菜	A菜	銀蘿玉米湯	玉米粒						
	蒜末		白蘿蔔	紅絲油菜	油菜			青江菜	青江菜
			大骨		紅蘿蔔絲				紅蘿蔔
酸辣湯	板豆腐								
	紅K絲			四神山藥湯	四神料			紅豆小湯圓	紅豆
	金針菇				山藥中丁				小湯圓
	鮮筍絲				大骨				二砂
	雞蛋								

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年2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	
18	一	玉米飯	咖哩肉片	塔香豆干	炒莪白菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	1.5	1	2.5	699
19	二	番茄肉醬麵+三杯雞+鮮菇花椰+南瓜濃湯					水果	4.0	2.5	1.4	1	2.5	675
20	三	燕麥飯	蛋黃蒸肉餅	麻醬豆包	蒜香A菜	清爽蔬菜湯	水果	4.1	2.5	1.6	1	2.5	687
21	四	麥片飯	孜然魚片	五香滷味	金茸油菜	肉末冬粉湯	水果	4.5	2.5	1.4	1	2.5	710
22	五	黃金蛋炒飯+黃豆炆豬腳+蒜香菠菜+鮮菇冬瓜湯					水果	4.2	2.5	1.6	1	2.5	694
23	六	香鬆飯	糖醋雞丁	綿密蒸蛋	炒青江菜	紅豆小湯圓	水果	5.0	2.3	1.2	1	2.5	725
25	一	地瓜飯	客家小炒	黃瓜魚丸	蒜香A菜	酸辣湯	水果	4.0	2.2	1.8	1	2.5	663
26	二	芝麻飯	香酥魚排	咖哩什錦	清香菠菜	銀蘿玉米湯	水果	4.5	2.3	1.3	1	2.5	693
27	三	紫米飯	毛豆雞丁	家常豆腐	紅蘿油菜	四神山藥湯	水果	4.3	2.2	1.3	1	2.5	671
28	四	228紀念日放假一天											

§ 2/15(五)彈性放假，於2/23(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橘子、香蕉、柳丁、葡萄、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.urlifelinks.com/>

~美味小常識~ 背面尚有猜謎語哦~

孜然為傘形科孜然芹屬1年生或2年生草本植物的果實，又名香早芹、馬芹、羅馬香早芹菜。「孜然」名稱來自維吾爾語，又叫「安息茴香」。安息據說是古時的中亞地區，現屬伊朗一帶，因而也叫「阿拉伯茴香」。由於孜然富油性，氣味芳香而濃烈，而且祛除腥膻異味的的作用很強，還能解除肉類的油膩，因此它成為伊斯蘭民眾必不可少的重要調味料。

四神湯相傳源自清朝乾隆皇帝下江南時，身旁伺候的四位大臣由於過度操勞，相繼病倒。經人開出「芡實、蓮子、淮山(山藥)、茯苓」等四種藥材燉豬肚的藥方，四人服用後即告痊癒，乾隆大悅，昭告天下「四臣，事成！」，宣示四位大臣一切安好。「四臣湯」從此在民間廣為流傳，日久因發音轉變，成為今日的「四神湯」。

元宵VS湯圓：元宵一般用素的固體甜餡料，將餡料切成小塊，蘸上水，在盛滿糯米面的筥籬內滾，一邊滾一邊洒水(也有滾了一圈糯米粉後蘸水，再繼續在糯米面中滾)，使其自然沾滿糯米面滾成圓球。一般元宵表面是乾的，下鍋煮時皮才吸收水份變糊。而湯圓為水磨糯米粉加水和成團，用手揪一小團濕面，擠壓成圓片形狀，內放上一團餡，再用雙手邊轉邊收口做成湯圓。在台灣，湯圓通常是比較小的，且並無包餡，烹調時通常是加紅糖和水一起煮，或是加入蔬菜和肉類等材料煮成鹹湯圓。在台灣，冬至時吃湯圓而元宵節吃元宵。

~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2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
18	一	玉米飯	塔香豆干	咖哩蔬菜	炒莪白菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	1.5	1		2.5	699
19	二	番茄螺旋麵+香料豆腐+雙耳冬瓜+鮮菇花椰+南瓜濃湯					水果	4.0	2.5	1.4	1		2.5	675
20	三	燕麥飯	麻醬豆包	什錦菇燴	快炒A菜	清爽蔬菜湯	水果	4.1	2.5	1.6	1		2.5	687
21	四	麥片飯	五香滷味	野菜天婦羅	金草油菜	白菜冬粉湯	鮮乳	4.5	2.5	1.4		1	2.5	770
22	五	黃金炒飯+紅燒豆輪+彩椒三絲+清香菠菜+鮮菇冬瓜湯					水果	4.2	2.5	1.6	1		2.5	694
23	六	香鬆飯	茄汁素魚	清炒時蔬	炒青江菜	紅豆小湯圓	水果	5.0	2.3	1.2	1		2.5	725
25	一	地瓜飯	客家小炒	鮮菇黃瓜	快炒A菜	酸辣湯	水果	4.0	2.2	1.8	1		2.5	663
26	二	芝麻飯	咖哩百頁	素炒雙茸	清香菠菜	銀蘿玉米湯	水果	4.5	2.3	1.3	1		2.5	693
27	三	紫米飯	毛豆素雞	家常豆腐	紅蘿油菜	四神山藥湯	水果	4.3	2.2	1.3	1		2.5	671
28	四	228紀念日放假一天												

§ 2/15(五)彈性放假，於2/23(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橘子、香蕉、柳丁、葡萄、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.urlifelinks.com/>

~美味小常識~ 背面尚有猜謎語哦~

孜然為傘形科孜然芹屬1年生或2年生草本植物的果實，又名香早芹、馬芹、羅馬香早芹菜。「孜然」名稱來自維吾爾語，又叫「安息茴香」。安息據說是古時的中亞地區，現屬伊朗一帶，因而也叫「阿拉伯茴香」。由於孜然富油性，氣味芳香而濃烈，而且祛除腥膻異味的的作用很強，還能解除肉類的油膩，因此它成為伊斯蘭民眾必不可少的重要調味料。

四神湯相傳源自清朝乾隆皇帝下江南時，身旁伺候的四位大臣由於過度操勞，相繼病倒。經人開出「芡實、蓮子、淮山(山藥)、茯苓」等四種藥材燉豬肚的藥方，四人服用後即告痊癒，乾隆大悅，昭告天下「四臣，事成！」，宣示四位大臣一切安好。「四臣湯」從此在民間廣為流傳，日久因發音轉變，成為今日的「四神湯」。

元宵VS湯圓：元宵一般用素的固體甜餡料，將餡料切成小塊，蘸上水，在盛滿糯米面的筲籠內滾，一邊滾一邊洒水(也有滾了一圈糯米粉後蘸水，再繼續在糯米面中滾)，使其自然沾滿糯米面滾成圓球。一般元宵表面是乾的，下鍋煮時皮才吸收水份變糊。而湯圓為水磨糯米粉加水成團，用手揪一小團濕面，擠壓成圓片形狀，內放上一團餡，再用雙手邊轉邊收口做成湯圓。在台灣，湯圓通常是比較小的，且並無包餡，烹調時通常是加紅糖和水一起煮，或是加入蔬菜和肉類等材料煮成鹹湯圓。在台灣，冬至時吃湯圓而元宵節吃元宵。

~營養午餐意見欄~ _____年 _____班 _____號 姓名：_____

2月素菜單明細

2/18 <一>		2/19 <二>		2/20 (三)		2/21 (四)		2/22 (五)	
玉米飯	白米	番茄肉醬麵	螺旋麵	燕麥飯	白米	麥片飯	白米	黃金炒飯	豆干丁
	玉米粒		(吉)小烏龍		糙米		糙米		紅蘿蔔
			素絞肉		燕麥飯		麥片		玉米粒
塔香豆干	1/4豆干		番茄小丁						毛豆仁
	杏鮑菇		毛豆仁	麻醬豆包	1/4豆包	五香滷味	三角油腐		咖哩粉
	薑片		番茄糊		紅蘿蔔		杏鮑菇		
	九層塔				小黃瓜絲		茼蒿	紅燒豆輪	小香菇
		香椿豆腐	板豆腐				紅蘿蔔		白蘿蔔
鮮蔬咖哩	馬k大丁		香椿	什錦菇燴	鴻喜菇				紅蘿蔔
	南瓜大丁		四季豆		鮑魚菇	野菜天婦羅	地瓜片		豆輪
	紅k大丁				雪白菇	★	芋頭片		
	綠花椰	雙耳冬瓜	黑木耳		紅蘿蔔		青椒	彩椒三絲	青椒絲
	白花椰		白木耳		菜心		茄子		彩椒絲
			冬瓜						綠豆芽
莪白菜	莪白菜			A菜	A菜	金茸油菜	金茸		素火腿絲
	薑絲	鮮菇花椰	花椰菜				油菜		
			鮮香菇	清爽蔬菜湯	高麗菜絲			清香菠菜	菠菜
雙色蘿蔔湯	白中丁		紅蘿蔔		洋芋	白菜冬粉湯	冬粉		
	紅蘿蔔				番茄中丁		紅蘿蔔	鮮菇冬瓜湯	冬瓜中丁
	玉米段	南瓜濃湯	南瓜				大白菜		香菇片
			馬鈴薯				芹珠		
			南瓜泥						

2/25 <一>		2/26 (二)		2/27 (三)		2/28 (四)		2/15 (五)	
地瓜飯	白米	芝麻飯	白米	紫米飯	白米			香鬆飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	地瓜小丁		黑芝麻		紫米				三島香鬆
客家小炒	豆干片	咖哩百頁	百頁豆腐	毛豆素雞	素雞			茄汁素魚	素魚切
	茼蒿片		南瓜		毛豆仁				番茄糊
	芹菜段		馬鈴薯		紅椒				玉米粒
	紅蘿蔔絲		紅蘿蔔		鴻喜菇				毛豆仁
鮮菇黃瓜	大黃瓜	素炒雙茸	海茸	家常豆腐	板豆腐			清炒時蔬	山藥
	鮮香菇		雪白菇		鮑魚菇				鴻喜菇
	油豆片		芹菜段		筍片				黃椒片
	木耳片		薑絲		木耳片				綠花椰
	紅k片				甜豆莢				紅蘿蔔
		清香菠菜	菠菜						
A菜	A菜		紅蘿蔔	紅絲油菜	油菜			青江菜	青江菜
					紅蘿蔔絲				紅蘿蔔
酸辣湯	板豆腐	銀蘿玉米湯	玉米粒						
	紅K絲		白蘿蔔	四神山藥湯	四神料			紅豆小湯圓	紅豆
	金針菇				山藥中丁				小湯圓
	鮮筍絲								二砂