

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年4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	麥片飯	香酥柳葉魚	狀元滷味	炒莪白菜	香菇冬瓜湯	水果	4.1	2.1	1.5	1		2.5	655	
2	二	紫米飯	咖哩肉片	鐵板豆腐	炒青江菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689	
3	三	胚芽飯	糖醋雞丁	綿密蒸蛋	木須高麗	蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.4	1.3	1		2.5	665	
4	四	~兒童節快樂~													
5	五	清明節放假一天													
8	一	卦包+沙茶肉絲+炒冬粉+蒜香油菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.0	1.6	1			2.5	657
9	二	燕麥飯	洋芋燒雞	三絲豆皮	清香莪白	薏米冬瓜湯	鮮乳	4.3	2.2	1.5		1	2.5	736	
10	三	五穀飯	香酥魚丁	鮮菇百頁	蒜香A菜	肉骨蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.5	1		2.5	669	
11	四	香鬆飯	五香雞翅	黃瓜總燴	炒青江菜	地瓜桂圓湯	水果	4.5	2.2	1.5	1		2.5	690	
12	五	夏威夷炒飯+古早味燒肉+蝦皮高麗+關東煮湯					水果	4.5	2.5	1.3	1		2.5	708	
15	一	胚芽飯	三杯雞丁	客家小炒	炒小白菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680	
16	二	什錦炸醬拌麵+蔥燒大排+蒜香油菜+南瓜濃湯					水果	4.2	2.5	1.3	1			2.5	687
17	三	麥片飯	茄汁炒嫩雞	香炊芋絲	蒜香莧菜	清爽蔬菜湯	水果	4.6	2.0	1.4	1		2.5	680	
18	四	地瓜飯	香酥魚排	麻婆豆腐	炒莪白菜	蘿蔔雞湯	優酪乳	4.1	2.5	1.4		1	2.5	742	
19	五	五穀飯	鹹蛋蒸肉餅	糖醋豆包	炒青江菜	海芽冬瓜湯	水果	4.1	2.4	1.5	1		2.5	677	
22	一	中饅頭+蔥爆肉片+玉米莧菜+竹筍粥					水果	5.0	2.0	1.4	1			2.5	708
23	二	燕麥飯	燒烤腿排	日式蒸蛋	炒高麗菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.4	1.1	1		2.5	730	
24	三	胚芽飯	紅燒獅子頭	香菇筍茸	炒莪白菜	結頭龍骨湯	水果	4.2	2.0	1.9	1		2.5	664	
25	四	地瓜飯	香酥豆腐	咖哩什錦	蒜香油菜	金茸粉絲湯	鮮乳	4.5	2.0	1.3		1	2.5	730	
26	五	紫米飯	海結燒肉	小瓜甜不辣	木須白菜	酸辣湯	水果	4.3	2.0	1.7	1		2.5	666	
29	一	麥片飯	雞肉親子丼	豆皮燴白菜	炒青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.3	1.6	1		2.5	672	
30	二	蕃茄肉醬麵+香酥魚排+蒜香莧菜+銀蘿玉米湯					水果	4.1	2.4	1.5	1			2.5	677

§ 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：楊桃、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：_____

102.04 董明細

4/1 (一)		4/2 (二)		4/3 (三)		4/4 (四)		4/5 (五)	
麥片飯	白米	紫米飯	白米	胚芽飯	白米				
	糙米		糙米		糙米				
	麥片		紫米		胚芽				
柳葉魚	柳葉魚	咖哩肉片	肉片	糖醋雞丁	雞丁				
			洋芋中丁		洋蔥				
狀元滷味	茼蒿		洋蔥丁		小黃瓜				
	1/4豆干		紅蘿蔔丁						
	白蘿蔔			柴魚蒸蛋	液體蛋				
		鐵板豆腐	三角油豆腐		紅蘿蔔末				
蒜香莪白	莪白菜		鮮香菇		柴魚片				
	紅蘿蔔絲		鮮筍片						
			木耳片	炒高麗菜	高麗菜				
香菇冬瓜湯	冬瓜中丁				木耳絲				
	香菇片	炒青江菜	青江菜						
	大骨		蒜末	蕃茄豆腐湯	板豆腐				
					蕃茄				
		黃瓜魚丸湯	大黃瓜		雞骨				
			花枝丸						

4/8 (一)		4/9 (二)		4/10 (三)		4/11 (四)		4/12 (五)	
卦包	卦包	燕麥飯	白米	五穀飯	白米	香鬆飯	白米	夏威夷炒飯	肉絲
			糙米		糙米		糙米		玉米粒
沙茶肉絲	肉絲		燕麥		五穀米		香鬆		紅蘿蔔
(乾)	洋蔥絲								青豆仁
	綠豆芽	洋芋燒雞	雞丁	香酥魚丁	旗魚丁	五香雞翅	三節翅		液體蛋
	黑豆干		馬鈴薯		地瓜條		洋蔥		鳳梨丁
			紅蘿蔔						
炒冬粉	粉絲			鮮菇百頁	百頁豆腐	黃瓜總燴	黃金魚蛋	古早味燒肉	肉大丁
	絞肉	三絲豆皮	豆皮切絲		鮑魚菇		大黃瓜片		小四角豆干
	紅蘿蔔絲		小黃瓜		西芹片		金茸		
	乾香菇絲		金茸		紅蘿蔔		紅蘿蔔片	蝦皮高麗	高麗菜絲
	大白菜絲		高麗菜絲						紅蘿蔔絲
									蝦皮
蒜香油菜	油菜	清香莪白	莪白菜	蒜香A菜	A菜	青江菜	青江菜		
玉米濃湯	玉米粒	薏米冬瓜湯	冬瓜	肉骨蘿蔔湯	蘿蔔中丁	地瓜桂圓湯	地瓜中丁	關東煮湯	白蘿蔔大丁
	玉米醬		小薏仁		肉骨茶包		西谷米		海帶結
	馬鈴薯		大骨		大骨		桂圓		板豆腐
	紅蘿蔔						二砂		柴魚片
	大骨								大骨

4/15 (一)		4/16 (二)		4/17 (三)		4/18 (四)		4/19 (五)	
胚芽飯	白米	酢醬拌麵	白油麵	麥片飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米
	糙米	(醬分開)	絞肉		糙米		糙米		糙米
	胚芽米		碎干丁		麥片		地瓜		五穀米
			筍丁						
三杯雞丁	雞丁		香菇丁	茄汁炒嫩雞	雞丁	香酥魚排	多利魚排	蛋黃蒸肉餅	鹹蛋黃
	清胸丁(幼)		紅K小丁		清胸丁(幼)				肉末
	杏鮑菇				洋蔥丁	麻婆豆腐	板豆腐		豆腐
	九層塔	蔥燒大排	豬肉排		小黃瓜片		紅蘿蔔		紅蘿蔔細丁
			洋蔥條				碎木耳		涼薯細丁
客家小炒	茼蒿		蔥段	香炊芋絲	洋芋條		玉米粒		香菇片
	豆干片				香菇丁		洋蔥丁		
	洋芹段	蒜香油菜	油菜		絞肉			糖醋豆包	小豆包
	紅K絲		蒜末		紅小丁	蒜香莪白	莪白菜		紅蘿蔔

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年4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	一	麥片飯	香酥柳葉魚	狀元滷味	炒莪白菜	香菇冬瓜湯	水果	4.1	2.1	1.5	1	2.5	655
2	二	紫米飯	咖哩肉片	鐵板豆腐	炒青江菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.3	2.4	1.4	1	2.5	689
3	三	胚芽飯	糖醋雞丁	綿密蒸蛋	木須高麗	蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.4	1.3	1	2.5	665
4	四	~兒童節快樂~											
5	五	清明節放假一天											
8	一	卦包+沙茶肉絲+炒冬粉+蒜香油菜+玉米濃湯					水果	4.2	2.0	1.6	1	2.5	657
9	二	燕麥飯	洋芋燒雞	三絲豆皮	清香莪白	薏米冬瓜湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
10	三	五穀飯	香酥魚丁	鮮菇百頁	蒜香A菜	肉骨蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	2.5	669
11	四	香鬆飯	五香雞翅	黃瓜總燴	炒青江菜	地瓜桂圓湯	水果	4.5	2.2	1.5	1	2.5	690
12	五	夏威夷炒飯+古早味燒肉+蝦皮高麗+關東煮湯					水果	4.5	2.5	1.3	1	2.5	708
15	一	胚芽飯	三杯雞丁	客家小炒	炒小白菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
16	二	什錦炸醬拌麵+蔥燒大排+蒜香油菜+南瓜濃湯					水果	4.2	2.5	1.3	1	2.5	687
17	三	麥片飯	茄汁炒嫩雞	香炊芋絲	蒜香莧菜	清爽蔬菜湯	水果	4.6	2.0	1.4	1	2.5	680
18	四	地瓜飯	香酥魚排	麻婆豆腐	炒莪白菜	蘿蔔雞湯	水果	4.1	2.5	1.4	1	2.5	682
19	五	五穀飯	鹹蛋蒸肉餅	糖醋豆包	炒青江菜	海芽冬瓜湯	水果	4.1	2.4	1.5	1	2.5	677
22	一	中饅頭+蔥爆肉片+玉米莧菜+竹筍粥					水果	5.0	2.0	1.4	1	2.5	708
23	二	燕麥飯	燒烤腿排	日式蒸蛋	炒高麗菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.4	1.1	1	2.5	730
24	三	胚芽飯	紅燒獅子頭	香菇筍茸	炒莪白菜	結頭龍骨湯	水果	4.2	2.0	1.9	1	2.5	664
25	四	地瓜飯	香酥豆腐	咖哩什錦	蒜香油菜	金茸粉絲湯	水果	4.5	2.0	1.3	1	2.5	670
26	五	紫米飯	海結燒肉	小瓜甜不辣	木須白菜	酸辣湯	水果	4.3	2.0	1.7	1	2.5	666
29	一	麥片飯	雞肉親子丼	豆皮燴白菜	炒青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.3	1.6	1	2.5	672
30	二	蕃茄肉醬麵+香酥魚排+蒜香莧菜+銀蘿玉米湯					水果	4.1	2.4	1.5	1	2.5	677

§ 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：楊桃、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)102年4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	麥片飯	狀元滷味	木須瓢瓜	香菇莪白	海芽冬瓜湯	水果	4.1	2.1	1.5	1		2.5	655	
2	二	紫米飯	鐵板豆腐	咖哩什錦	炒青江菜	黃瓜素丸湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689	
3	三	胚芽飯	糖醋豆包	金菇海茸	蕃茄高麗	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.4	1.3	1		2.5	665	
4	四	~兒童節快樂~													
5	五	清明節放假一天													
8	一	卦包+沙茶豆干+炒冬粉+清香油菜+玉米洋芋湯					水果	4.2	2.0	1.6	1			2.5	657
9	二	燕麥飯	香椿素雞	三絲豆皮	清香莪白	薏米冬瓜湯	鮮乳	4.3	2.2	1.5		1	2.5	736	
10	三	五穀飯	鮮菇百頁	魚香茄子	快炒A菜	肉骨蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.5	1		2.5	669	
11	四	香鬆飯	麻醬豆包	黃瓜總燴	炒青江菜	地瓜桂圓湯	水果	4.5	2.2	1.5	1		2.5	690	
12	五	鮮蔬炒飯+招牌滷豆干+美白絲瓜+紅蘿高麗+關東煮湯					水果	4.5	2.5	1.3	1		2.5	708	
15	一	胚芽飯	客家小炒	燜燒杏鮑菇	炒小白菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680	
16	二	素炸醬拌麵+滷油豆腐+西芹清拌+清香油菜+薑絲南瓜湯					水果	4.2	2.5	1.3	1		2.5	687	
17	三	麥片飯	茄汁素魚	香炊芋絲	快炒莧菜	清爽蔬菜湯	水果	4.6	2.0	1.4	1		2.5	680	
18	四	地瓜飯	麻婆豆腐	紅燒筍片	炒莪白菜	鮮菇蘿蔔湯	優酪乳	4.1	2.5	1.4		1	2.5	742	
19	五	五穀飯	蕃茄豆包	銀芽三絲	炒青江菜	海芽冬瓜湯	水果	4.1	2.4	1.5	1		2.5	677	
22	一	中饅頭+打拋豆干丁+蘿蔔麵輪+玉米莧菜+竹筍粥					水果	5.0	2.0	1.4	1		2.5	708	
23	二	燕麥飯	粉蒸素排	翠玉冬瓜	炒高麗菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.4	1.1	1		2.5	730	
24	三	胚芽飯	宮保百頁	香菇筍茸	炒莪白菜	結頭素丸湯	水果	4.2	2.0	1.9	1		2.5	664	
25	四	地瓜飯	香酥豆腐	咖哩什錦	清香油菜	金茸粉絲湯	鮮乳	4.5	2.0	1.3		1	2.5	730	
26	五	紫米飯	香滷雙拼	小瓜海結	木須白菜	酸辣湯	水果	4.3	2.0	1.7	1		2.5	666	
29	一	麥片飯	塔香豆干	素燴白菜	炒青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.3	1.6	1		2.5	672	
30	二	蕃茄拌麵+層香豆皮+木耳鮮筍+快炒莧菜+銀蘿玉米湯					水果	4.1	2.4	1.5	1		2.5	677	

§ 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：楊桃、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：_____

102.04素明細

4/1 (一)		4/2 (二)		4/3 (三)		4/4 (四)		4/5 (五)	
麥片飯	白米	紫米飯	白米	胚芽飯	白米				
	糙米		糙米		糙米				
	麥片		紫米		胚芽				
狀元滷味	蒟蒻	鐵板豆腐	三角油豆腐	糖醋豆包	豆包				
	1/4豆干		鮮香菇		彩椒				
	白蘿蔔		鮮筍片		小黃瓜				
			紅蘿蔔片						
木須瓢瓜	瓢瓜條		木耳片	金菇海茸	海茸				
	油豆絲				金針菇				
	木耳絲	咖哩什錦	洋芋大丁		紅蘿蔔				
	紅蘿蔔絲		南瓜大丁		芹菜段				
			紅蘿蔔丁						
炒莪白菜	莪白菜		毛豆	蕃茄高麗	高麗菜				
	香菇片		花椰菜		蕃茄				
海芽冬瓜湯	冬瓜中丁	炒青江菜	青江菜	味噌豆腐湯	板豆腐				
	海帶芽				味噌				
		黃瓜素丸湯	大黃瓜						
			蒟蒻丸子						

4/8 (一)		4/9 (二)		4/10 (三)		4/11 (四)		4/12 (五)	
卦包	卦包	燕麥飯	白米	五穀飯	白米	香鬆飯	白米	鮮蔬炒飯	素火腿
			糙米		糙米		糙米		玉米粒
沙茶豆干	黑豆干		燕麥		五穀米		香鬆		紅蘿蔔丁
(乾)	綠豆芽								青江菜(切碎)
	淡炸菜絲	香椿素雞	素雞	鮮菇百頁	百頁豆腐	麻醬豆包	豆包		
			四季豆		鮑魚菇		小黃瓜絲	招牌滷豆干	小豆干
炒冬粉	粉絲		筍片		西芹片		紅蘿蔔絲		熟花生
	紅蘿蔔絲		香椿		紅蘿蔔				
	生香菇絲					黃瓜總燴	蒟蒻腰花	美白絲瓜	絲瓜
	大白菜絲	三絲豆皮	豆皮切絲	魚香茄子	茄子		大黃瓜片		珊瑚菇
			小黃瓜		木耳末		金茸		薑絲
清香油菜	油菜		紅蘿蔔絲		涼薯末		紅蘿蔔片		
			高麗菜絲		素肉末			紅蘿高麗	高麗菜絲
玉米洋芋湯	玉米粒					青江菜	青江菜		紅蘿蔔絲
	玉米醬	清香莪白	莪白菜	清香A菜	A菜				
	馬鈴薯					地瓜桂圓湯	地瓜中丁	關東煮湯	白蘿蔔大丁
	紅蘿蔔	薏米冬瓜湯	冬瓜	肉骨蘿蔔湯	蘿蔔中丁		西谷米		海帶結
			小薏仁		肉骨茶包		桂圓		板豆腐
							二砂		

4/15 (一)		4/16 (二)		4/17 (三)		4/18 (四)		4/19 (五)	
胚芽飯	白米	酢醬拌麵	白油麵	麥片飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米
	糙米	(醬分開)	碎干丁		糙米		糙米		糙米
	胚芽米		筍丁		麥片		地瓜		五穀米
			香菇丁						
客家小炒	蒟蒻		紅K小丁	茄汁素魚	素魚切	麻婆豆腐	板豆腐	蕃茄豆包	1/4熟豆包
	豆干片				番茄丁		紅蘿蔔		西芹
	洋芹段	滷油豆腐	三角油豆腐		玉米粒		碎木耳		蕃茄丁
	紅K絲				毛豆仁		玉米粒		
		西芹清拌	西芹					銀芽三絲	綠豆芽
燻燒杏鮑菇	杏鮑菇		白蘿蔔	香炊芋絲	洋芋條	蠔油筍片	鮮筍片		紅K絲
	鮑魚菇		青椒		生香菇丁		鮮香菇		豆干絲
	筍片		紅椒		紅小丁		素肉絲		芹菜絲
	九層塔								

炒小白菜	小白菜
紫菜黃瓜湯	大黃瓜
	紫菜

清香油菜	油菜
薑絲南瓜湯	南瓜小丁
	馬鈴薯
	紅蘿蔔

炒莧菜	莧菜
清爽蔬菜湯	金茸
	高麗菜
	紅蘿蔔絲

炒莪白菜	莪白菜
鮮菇蘿蔔湯	生香菇
	蘿蔔中丁

青江菜	青江菜
海芽冬瓜湯	冬瓜大丁
	海帶芽

4/22	(一)
中饅頭	中饅頭
打拋豆干丁	碎干丁
	紅椒
	九層塔
	豆豉
蘿蔔麵輪	白蘿蔔
	麵輪
玉米莧菜	莧菜
	玉米粒
竹筍粥	白米
	香菇絲
	高麗菜絲
	鮮竹筍絲
	紅蘿蔔
	芹珠

4/23	(二)
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
粉蒸素排	麵腸
	地瓜大丁
	蒸肉粉
翠玉冬瓜	冬瓜厚片
	生香菇
	油豆絲
	毛豆
炒高麗菜	高麗菜
	紅蘿蔔絲
綠豆麥片湯	綠豆
	麥片
	二砂

4/24	(三)
胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
宮保百頁	百頁豆腐
	小黃瓜
	紅椒
	熟花生
香菇筍茸	筍茸
	香菇片
	紅蘿蔔
炒莪白菜	莪白菜
結頭素丸湯	結頭菜丁
	蒟蒻素丸

4/25	(四)
地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
炸豆腐	板豆腐
咖哩什錦	南瓜中丁
	馬鈴薯
	紅蘿蔔
	白花椰
	綠花椰
炒油菜	油菜
金茸粉絲湯	金茸
	白蘿蔔絲
	粉絲

4/26	(五)
紫米飯	白米
	糙米
	紫米
香滷雙拼	素雞
	素肚
小瓜海結	海帶結
	白蘿蔔片
	小黃瓜片
木須白菜	大白菜片
	木耳片
	紅蘿蔔片
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳
	筍絲

4/29	(一)
麥片飯	白米
	糙米
	麥片
塔香豆干	小豆干
	杏鮑菇
	薑片
	九層塔
豆皮燴白菜	豆皮絲
	大白菜
	鮮菇絲
青江菜	青江菜
	紅蘿蔔
味噌豆腐湯	豆腐
	海芽
	味噌

4/30	(二)
番茄拌麵	螺旋麵
	(大吉)小烏龍
	番茄小丁
	三色豆
層香豆皮	生豆包
	綠豆芽
	九層塔
木耳鮮筍	鮮筍片
	木耳
	紅蘿蔔片
炒莧菜	莧菜
	紅蘿蔔
銀蘿玉米湯	白蘿蔔
	玉米粒