

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年6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	五穀飯	醬燒雞丁	綿密蒸蛋	炒小白菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.4	1		2.5	667
4	二	胚芽飯	糖醋排骨	家常豆腐	木耳高麗	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	2.4	1.6	1		2.5	687
5	三	紫米飯	紅燒獅子頭	海茸肉絲	炒青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	2.0	1		2.5	675
6	四	麻醬麵+香料海鮮+清炒油菜+薏米冬瓜湯					水果	4.1	2.2	1.4	1		2.5	660
7	五	地瓜飯	沙茶肉絲	玉米三色	蒜香莧菜	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.0	1.5		1	2.5	770
10	一	燕麥飯	豉汁排骨	泰式粉絲	快炒A菜	海結玉米湯	水果	5.0	2.0	1.4	1		2.5	708
11	二	咖哩烏龍麵+香滷雞排+蒜香茼蒿+竹筍三絲湯					水果	4.4	2.0	1.3	1		2.5	663
12	三	☺ ~端午節快樂~ ☺												
13	四	香鬆飯	紅麴燉肉	狀元滷味	炒青江菜	鮮菇冬瓜湯	優酪乳	4.1	2.5	1.9		1	2.5	755
14	五	包子*1+鐵板炒飯+蠔油雞丁+蒜香油菜+海芽黃瓜湯					水果	4.5	2.4	1.5	1		2.5	705
17	一	地瓜飯	招牌滷豆干	玉米鳩蛋	炒茼蒿菜	南瓜濃湯	水果	4.8	2.0	1.2	1		2.5	689
18	二	麥片飯	香菇瓜仔肉	酸甜豆包	蒜香莧菜	芹香魚丸湯	鮮乳	4.0	2.5	1.5		1	2.5	738
19	三	胚芽飯	蕃茄燒雞	壽喜燒	快炒萵苣	筍片大骨湯	水果	4.2	2.2	1.6	1		2.5	672
20	四	蕃茄肉醬麵+香酥柳葉魚+快炒油菜+關東煮湯					水果	4.3	2.0	1.5	1		3	684
21	五	五穀飯	三杯雞丁	黃瓜蒟蒻	蒜香A菜	酸辣湯	水果	4.2	2.3	1.8	1		2.5	684
24	一	燕麥飯	客家小炒	咖哩洋芋	炒小白菜	肉骨冬瓜湯	鮮乳	4.5	2.0	1.3		1	2.5	730
25	二	地瓜飯	洋蔥豬排	豆皮燴白菜	炒青江菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.0	1.5	1		2.5	661
26	三	紫米飯	橙汁魚片	蠔油筍片	蒜香油菜	金茸味噌湯	水果	4.0	2.2	1.5	1		2.5	655
27	四	肉燥拌麵+喀拉雞排+蝦皮高麗+雙色地瓜湯					水果	4.6	2.5	1.2	1		3	735
28	五	☺ ~結業式~暑假快樂~ ☺												

§ 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西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 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6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	五穀飯	醬燒雞丁	綿密蒸蛋	炒小白菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	2.5	667
4	二	胚芽飯	糖醋排骨	家常豆腐	木耳高麗	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	2.4	1.6	1	2.5	687
5	三	紫米飯	紅燒獅子頭	海茸肉絲	炒青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.1	2.2	2.0	1	2.5	675
6	四	麻醬麵+香料海鮮+清炒油菜+薏米冬瓜湯					水果	4.1	2.2	1.4	1	2.5	660
7	五	地瓜飯	沙茶肉絲	玉米三色	蒜香莧菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.0	1.5	1	2.5	710
10	一	燕麥飯	豉汁排骨	泰式粉絲	快炒A菜	海結玉米湯	水果	5.0	2.0	1.4	1	2.5	708
11	二	咖哩烏龍麵+香滷雞排+蒜香茼蒿+竹筍三絲湯					水果	4.4	2.0	1.3	1	2.5	663
12	三	☺ ~端午節快樂~ ☺											
13	四	香鬆飯	紅麴燉肉	狀元滷味	炒青江菜	鮮菇冬瓜湯	水果	4.1	2.5	1.9	1	2.5	695
14	五	鐵板炒飯+蠔油雞丁+美白絲瓜+蒜香油菜+海芽黃瓜湯					水果	4.5	2.4	1.5	1	2.5	705
17	一	地瓜飯	招牌滷豆干	玉米鳩蛋	炒茼蒿菜	南瓜濃湯	水果	4.8	2.0	1.2	1	2.5	689
18	二	麥片飯	香菇瓜仔肉	酸甜豆包	蒜香莧菜	芹香魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.5	1	2.5	678
19	三	胚芽飯	蕃茄燒雞	壽喜燒	快炒萵苣	筍片大骨湯	水果	4.2	2.2	1.6	1	2.5	672
20	四	蕃茄肉醬麵+香酥柳葉魚+快炒油菜+關東煮湯					水果	4.3	2.0	1.5	1	3	684
21	五	五穀飯	三杯雞丁	黃瓜蒟蒻	蒜香A菜	酸辣湯	水果	4.2	2.3	1.8	1	2.5	684
24	一	燕麥飯	客家小炒	咖哩洋芋	炒小白菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.3	1	2.5	670
25	二	地瓜飯	洋蔥豬排	豆皮燴白菜	炒青江菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.0	1.5	1	2.5	661
26	三	紫米飯	橙汁魚片	蠔油筍片	蒜香油菜	金茸味噌湯	水果	4.0	2.2	1.5	1	2.5	655
27	四	肉燥拌麵+喀拉雞排+蝦皮高麗+雙色地瓜湯					水果	4.6	2.5	1.2	1	3	735
28	五	☺ ~結業式~暑假快樂~ ☺											

§ 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西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 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年6月葷明細

6/3 (一)		6/4 (二)		6/5 (三)		6/6 (四)		6/7 (五)	
五穀飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	麻醬麵	細白油麵	地瓜飯	白米
	糙米		糙米		糙米		小黃瓜		糙米
	五穀米		胚芽		紫米		紅k絲		地瓜
							綠豆芽		
醬燒雞丁	胛腿丁	糖醋排骨	肉角	紅燒獅子頭	獅子頭	(醬分開)	芝麻醬	沙茶肉絲	肉絲
	(幼)清胸丁		軟排丁		大白菜		花生醬		洋蔥絲
	紅大丁		洋蔥		木耳				綠豆芽
	白大丁		小黃瓜		紅絲	香料海鮮	魚丁		大溪豆干
							花枝丸		
綿密蒸蛋	蛋液	家常豆腐	三角油豆腐	海茸肉絲	海茸			玉米三色	玉米粒
	玉米粒		鮮香菇		肉絲	蒜香油菜	油菜		小黃瓜
	柴魚片		鮮筍片		金針菇				紅蘿蔔
			紅蘿蔔		西芹菜段	薏米冬瓜湯	冬瓜		涼薯
炒小白菜	小白菜						小薏仁		絞肉
		木耳高麗	高麗菜	青江菜	青江菜		大骨		
紫菜黃瓜湯	大黃瓜		木耳				薑片		莧菜
	紫菜			蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁				莧菜
	大骨	玉米蘿蔔湯	玉米粒		高麗菜絲				綠豆麥片湯
			白蘿蔔		洋芋中丁				綠豆
			大骨		大骨				麥片
									二砂

6/10 (一)		6/11 (二)		6/12 (三)		6/13 (四)		6/14 (五)	
燕麥飯	白米	咖哩烏龍麵	小烏龍			香鬆飯	白米	肉包	肉包
	糙米		南瓜				糙米		
	燕麥		洋芋				三島香鬆	鐵板炒飯	白米
			紅蘿蔔						三色豆
豉汁排骨	肉大丁		洋蔥			紅麴燉肉	肉大丁		全蛋液
	前排丁		鳩蛋				前排丁		蔥花
	馬鈴薯						大白菜片		
	紅蘿蔔	香滷雞排	雞腿塊				紅蘿蔔	蠔油雞丁	雞胸丁
			滷包				蔥段		鮮筍片
泰式粉絲	冬粉								香菇片
	黃豆芽	蒜香蚵白	蚵白菜			狀元滷味	茼蒿片		蔥段
	高麗菜絲						1/4豆干		
	芹菜	竹筍三絲湯	金茸				白蘿蔔	蒜香油菜	油菜
	火腿絲		竹筍絲						
			紅蘿蔔			青江菜	青江菜	海芽黃瓜湯	大黃瓜
A菜	A菜		大骨						海帶芽
						鮮菇冬瓜湯	生香菇片		大骨
海結玉米湯	海帶結						冬瓜中丁		
	玉米段						大骨	(幼)美白絲瓜	絲瓜
	大骨								鴻喜菇
									紅蘿蔔

6/17 (一)		6/18 (二)		6/19 (三)		6/20 (四)		6/21 (五)	
地瓜飯	白米	麥片飯	白米	胚芽飯	白米	蕃茄肉醬麵	螺旋麵	五穀飯	白米
	糙米		糙米		糙米		(吉大)小烏龍		糙米
	地瓜		麥片		胚芽		絞肉		五穀米
							洋蔥中丁		
招牌滷豆干	1/4豆干	瓜仔肉	絞肉	蕃茄燒雞	胛腿丁		蕃茄大丁	三杯雞	雞胸丁
	熟花生		肉丁		清雞丁(幼)		三色豆		(幼)清胸丁
			豆干丁		蕃茄大丁		義式香料		小油豆腐
玉米鳩蛋	玉米粒		生香菇		馬鈴薯				蒜薑九層塔
	鳩蛋		絞醬瓜			柳葉魚	柳葉魚		
	紅小丁	酸甜豆包	1/4豆包	壽喜燒	三角油腐			黃瓜茼蒿	大黃瓜片
	毛豆仁		小黃瓜		洋蔥大丁	蒜香油菜	油菜		茼蒿
蒜香蚵白	蚵白菜		筍片		高麗菜條		紅蘿蔔		金茸
	紅蘿蔔		紅蘿蔔		茼蒿片				紅片
						關東煮湯	白蘿蔔		
南瓜濃湯	南瓜小丁	莧菜	莧菜	快炒高苳	高苳		玉米段	A菜	A菜
	南瓜泥						小四角油腐		
				筍片大骨湯	鮮筍片		柴魚片	酸辣湯	板豆腐

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年6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	五穀飯	糖醋豆包	醬燒蘿蔔	炒小白菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.0	1.8	1		2.5	648
4	二	胚芽飯	家常豆腐	鮮菇筊白	木耳高麗	玉米蘿蔔湯	水果	4.1	2.0	2.0	1		2.5	660
5	三	紫米飯	茄汁素魚	素炒雙茸	炒青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.1	2.0	1.9	1		2.5	657
6	四	麻醬麵+豌豆素雞+美白絲瓜+清炒油菜+薏米冬瓜湯				水果	4.1	2.0	2.6	1			2.5	675
7	五	地瓜飯	沙茶豆干	玉米三色	清香莧菜	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.0	1.4		1	2.5	768
10	一	燕麥飯	豉汁油腐	泰式粉絲	快炒A菜	海結玉米湯	水果	5.0	2.0	1.4	1		2.5	708
11	二	咖哩烏龍麵+紅麴麵腸+鮮燴黃瓜+清香莧白+竹筍三絲湯				水果	4.3	2.3	2.0	1			2.5	696
12	三	☺ ~端午節快樂~ ☺												
13	四	香鬆飯	狀元滷味	香菇白菜滷	炒青江菜	海芽冬瓜湯	優酪乳	4.1	2.3	2.0		1	2.5	742
14	五	高麗菜包*1+鐵板炒飯+蠔油百頁+小瓜海結+清香油菜+黃瓜素丸湯				水果	4.0	2.0	2.0	1			2.5	653
17	一	地瓜飯	招牌滷豆干	鮮筍玉米	炒莧白菜	南瓜濃湯	水果	4.8	2.2	1.2	1		2.5	704
18	二	麥片飯	酸甜豆包	魚香茄子	清香莧菜	芹香蘿蔔湯	鮮乳	4.0	2.0	2.4		1	2.5	723
19	三	胚芽飯	蕃茄燒豆腐	鮮蔬壽喜燒	快炒萵苣	香菇筍片湯	水果	4.2	2.0	1.9	1		2.5	664
20	四	蕃茄拌麵+香椿素雞+野菜天婦羅+清香油菜+海結玉米湯				水果	5.0	2.0	1.4	1			2.5	708
21	五	五穀飯	三杯麵腸	黃瓜蒟蒻	清香A菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
24	一	燕麥飯	客家小炒	咖哩洋芋	炒小白菜	肉骨冬瓜湯	鮮乳	4.7	2.0	1.8		1	2.5	757
25	二	地瓜飯	香滷雙拼	豆皮燴白菜	炒青江菜	玉米濃湯	水果	4.2	2.4	1.5	1		2.5	684
26	三	紫米飯	橙汁麵腸	香菇筍茸	清香油菜	金茸味噌湯	水果	4.0	2.2	1.5	1		2.5	655
27	四	豆醬拌麵+香酥豆腐+清拌海帶絲+木須高麗+雙色地瓜湯				水果	4.6	2.2	2.2	1			2.5	715
28	五	☺ ~結業式~暑假快樂~ ☺												

§ 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西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css00000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

102年6月素明細

6/3 (一)		6/4 (二)		6/5 (三)		6/6 (四)		6/7 (五)		
五穀飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	麻醬麵	細白油麵	地瓜飯	白米	
	糙米		糙米		糙米		小黃瓜		糙米	
	五穀米		胚芽		紫米		紅k絲		地瓜	
							綠豆芽			
糖醋豆包	豆包	家常豆腐	三角油豆腐	茄汁素魚	素魚切	(醬分開)	芝麻醬	沙茶豆干	大溪豆干	
	玉米粒		鮮香菇		蕃茄糊		花生醬		綠豆芽	
	彩椒		鮮筍片		四季豆段				毛豆	
			紅蘿蔔				豌豆素雞	素雞		
醬燒蘿蔔	白蘿蔔			素炒雙茸	海茸		鮑魚菇	玉米三色	玉米粒	
	紅蘿蔔	鮮菇筍白	杏鮑菇		素肉絲		甜椒		小黃瓜	
	小香菇		鴻喜菇		金針菇		涼薯		紅蘿蔔	
	茼蒿片		筍白筍		西芹菜段				涼薯	
			小黃瓜				美白絲瓜	絲瓜		
炒小白菜	小白菜			青江菜	青江菜		紅蘿蔔		莧菜	莧菜
		木耳高麗	高麗菜							
紫菜黃瓜湯	大黃瓜		木耳	蕃茄蔬菜湯	番茄中丁	清香油菜	油菜	綠豆麥片湯	綠豆	
	紫菜				高麗菜絲				麥片	
		玉米蘿蔔湯	玉米粒		洋芋中丁	薏米冬瓜湯	冬瓜		二砂	
			白蘿蔔				小薏仁			
							薑片			

6/10 (一)		6/11 (二)		6/12 (三)		6/13 (四)		6/14 (五)	
燕麥飯	白米	咖哩烏龍麵	小烏龍			香鬆飯	白米	高麗菜包	高麗菜包
	糙米		南瓜				糙米		
	燕麥		洋芋				三島香鬆	鐵板炒飯	白米
			紅蘿蔔						三色豆
豉汁油腐	小三角油腐		玉米粒			狀元滷味	茼蒿片		豆干丁
	馬鈴薯		毛豆				1/4豆干		
	紅蘿蔔	紅麴麵腸	麵腸				白蘿蔔	蠔油百頁	百頁結
	豆豉		西芹片						鮮筍片
泰式粉絲	冬粉					香菇白菜滷	鮮香菇		香菇片
	黃豆芽	鮮繪黃瓜	大黃瓜片				大白菜		
	高麗菜絲		木耳				芋頭	小瓜海結	海帶結
	芹菜		油豆皮絲				生豆包		白蘿蔔片
	豆包絲						紅蘿蔔		小黃瓜片
		清香蚵白	蚵白菜						
A菜	A菜					青江菜	青江菜	清香油菜	油菜
		竹筍三絲湯	金茸						
海結玉米湯	海帶結		竹筍絲			海芽冬瓜湯	海芽	黃瓜素丸湯	大黃瓜
	玉米段		紅蘿蔔				冬瓜中丁		茼蒿素丸
							薑絲		

6/17 (一)		6/18 (二)		6/19 (三)		6/20 (四)		6/21 (五)	
地瓜飯	白米	麥片飯	白米	胚芽飯	白米	番茄拌麵	螺旋麵	五穀飯	白米
	糙米		糙米		糙米		(大吉)小烏龍		糙米
	地瓜		麥片		胚芽		番茄小丁		五穀米
							三色豆		
招牌滷豆干	1/4豆干	酸甜豆包	1/4豆包	蕃茄塊豆腐	小四角		番茄糊	三杯麵腸	麵腸
	熟花生		小黃瓜		蕃茄		義式香料		杏鮑菇
			彩椒		馬鈴薯				九層塔
鮮筍玉米	玉米粒		紅蘿蔔				香椿素雞	素雞	薑片
	鮮筍片			鮮蔬壽喜燒	紅蘿蔔		四季豆		
	紅小丁	魚香茄子	茄子		高麗菜條		玉米筍	黃瓜茼蒿	大黃瓜片
	毛豆仁		木耳末		茼蒿結		香椿		茼蒿
			涼薯末		金針菇				金茸
清香蚵白	蚵白菜		素肉末		白蘿蔔	野菜天婦羅	青椒		紅片
	紅蘿蔔						地瓜		
		莧菜	莧菜	快炒萵苣	萵苣		芋頭	A菜	A菜
南瓜濃湯	南瓜小丁								
	南瓜泥	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔	香菇筍片湯	鮮筍片	清香油菜	油菜	酸辣湯	板豆腐
	馬鈴薯		芹珠		生香菇		紅蘿蔔		紅蘿蔔絲
	紅蘿蔔								木耳絲

					海結玉米湯	海帶結		鮮筍絲
						玉米段		

6/24 (一)		6/25 (二)		6/26 (三)		6/27 (四)		6/28 (五)	
燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	紫米飯	白米	豆醬拌麵	家常麵		
	糙米		糙米		糙米		碎干丁		
	燕麥		地瓜		紫米		筍丁		
							香菇丁		
客家小炒	茼蒿片	香滷雙拼	素雞	橙汁麵腸	麵腸		紅k丁		
	豆干片		素肚		白芝麻		豆瓣醬		
	芹菜段		香菜		柳橙汁				
	紅蘿蔔絲						香酥豆腐	板豆腐	
		豆皮燴白菜	豆皮絲	香菇筍茸	筍茸				
咖哩洋芋	南瓜中丁		大白菜		香菇片	清拌海帶絲	海帶絲		
	馬鈴薯		鮮菇絲		紅蘿蔔		芹菜段		
	紅蘿蔔		紅蘿蔔絲		素肉絲		白芝麻		
	茄子								
	玉米粒	青江菜	青江菜	油菜	油菜	木須高麗	高麗菜		
					紅k絲		木耳絲		
炒小白菜	小白菜	玉米濃湯	玉米粒				紅k絲		
			玉米醬	金茸味噌湯	板豆腐				
肉骨冬瓜湯	肉骨茶包		馬鈴薯		金針菇	雙色地瓜湯	紅豆		
	冬瓜中丁		紅蘿蔔		味噌		綠豆仁		
							地瓜中丁		
							西谷米		
							二砂		