

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年11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	五	香菇油飯+韓國雞+蛋酥白菜+炒青江菜+芹香魚丸湯			水果	4.0	2.4	1.9	1			2.5	680	
4	一	地瓜飯	糖醋排骨	三杯豆腐	炒莪白菜	鮮菇雞湯	水果	4.0	2.5	1.7	1		2.5	683
5	二	香鬆飯	香菇燉雞	筍絲炒蛋	快炒A菜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.5	1.5	1		2.5	706
6	三	紫米飯	豆瓣魚片	紅燒獅子頭	清香莧菜	番茄洋芋湯	水果	4.2	2.4	1.5	1		2.5	684
7	四	客家寬扁麵+五香雞排+西芹海結+木須高麗+薏米冬瓜湯			水果	4.2	2.4	1.7	1			2.5	689	
8	五	五穀飯	粉蒸肉	客家小炒	金茸油菜	銀羅玉米湯	優酪乳	4.5	2.5	1.4		1	2.5	770
11	一	燕麥飯	咖哩雞丁	黃瓜鮮菇	炒莪白菜	三絲細粉湯	水果	4.5	2.0	1.8	1		2.5	683
12	二	炒米粉+肉包+蘿蔔燒肉+炒青江菜+關東煮湯				水果	4.1	2.5	1.5	1			2.5	685
13	三	胚芽飯	芋頭燜雞	沙茶豆干	炒花椰菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.3	2.3	1.5	1		2.5	684
14	四	地瓜飯	福氣魚排	麻婆豆腐	香菇油菜	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.5	1.2		1	2.5	800
15	五	紫米飯	壽喜燒肉片	元氣蒸蛋	清香莧菜	番茄蔬菜湯	水果	4.2	2.2	1.5	1		2.5	669
18	一	義大利麵+番茄肉醬+醬爆翅腿+快炒A菜+玉米洋芋湯				水果	4.3	2.4	1.6	1			2.5	694
19	二	燕麥飯	鳩蛋燒肉	豆皮三絲	炒莪白菜	酸辣湯	鮮乳	4.0	2.4	1.6		1	2.5	733
20	三	五穀飯	樹子蒸魚	回鍋肉片	炒青江菜	四神山藥湯	水果	4.5	2.5	1.2	1		2.5	705
21	四	香鬆飯	塔香雞肉	玉米肉末	木須白菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.7	2.2	1.4	1		2.5	702
22	五	蔥香蛋炒飯+鐵板豬柳+魚板黃瓜+蒜香油菜+海芽冬瓜湯				水果	4.2	2.0	2.1	1			2.5	669
25	一	胚芽飯	古早味燒肉	綿密蒸蛋	炒莪白菜	三絲竹筍湯	優酪乳	4.1	2.5	1.3		1	2.5	740
26	二	五穀飯	咖哩魚塊	海結豆干	木耳高麗	雙色地瓜湯	水果	5.0	2.5	1.3	1		2.5	743
27	三	紫米飯	麻油雞丁	木須瓢瓜	蒜香A菜	味噌魚丸湯	水果	4.3	2.3	1.4	1		2.5	681
28	四	家常麵+什錦酢醬+泡菜豆腐+炒青江菜+玉米濃湯				水果	4.3	2.0	1.5	1			2.5	661
29	五	燕麥飯	洋蔥豬排	泰式粉絲	快炒菠菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.5	2.0	1.6	1		2.5	678

§ 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：柳丁、橘子、芭樂、葡萄、小蕃茄...等時令水果。

§ 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：_____

	木耳片		軟骨丁		洋蔥絲	香菇油菜	油菜	蒜香莧菜	莧菜
	油豆片		白蘿蔔中丁		紅K絲		鮮菇絲		蒜末
			紅蘿蔔中丁				蒜末		
炒莪白菜	莪白菜			炒花椰菜	花椰菜			蕃茄蔬菜湯	蕃茄丁
	薑絲	炒青江菜	青江菜		蒜末				高麗菜片
						綠豆麥片湯	綠豆		洋芋中丁
三絲細粉湯	大白菜絲	關東煮湯	玉米段	肉骨冬瓜湯	冬瓜大丁		麥片		大骨
	金針菇		海帶結		肉骨茶包		二砂		
	紅K絲		小四角油腐		大骨				
	冬粉		柴魚片						
	大骨		大骨						

11/18 (一)	11/19 (二)	11/20 (三)	11/21 (四)	11/22 (五)			
義大利麵	小烏龍	燕麥飯	白米	香鬆飯	白米	蔥香蛋炒飯	蔥花
			糙米		糙米		液體蛋
番茄肉醬	絞肉		燕麥		五穀米		紅小丁
	洋蔥丁						玉米粒
	番茄丁	鳩蛋燒肉	肉大丁	樹子蒸魚	旗魚片	塔香雞肉	骨髓丁
	三色豆		軟骨丁		板豆腐		雞胸丁
	番茄泥		鳩蛋		紅K絲		(幼)清雞丁
			紅K中丁		蔥花		洋芋中丁
醬爆翅腿	翅小腿				薑絲樹子		九層塔
	小黃瓜片	豆皮三絲	綠豆芽				
	紅K絲		小黃瓜絲	回鍋肉片	豆干片	玉米肉末	肉末
			金針菇		肉片		玉米粒
快炒A菜	A菜		豆包切絲		高麗菜		涼薯小丁
	蒜末				紅蘿蔔		紅K小丁
		炒莪白菜	莪白菜			木須白菜	大白菜
玉米洋芋湯	玉米粒		紅K絲	炒青江菜	青江菜		紅K絲
	洋芋小丁				蒜末		木耳絲
	紅蘿蔔小丁	酸辣湯	板豆腐				
	大骨		紅蘿蔔	四神山藥湯	山藥小丁	鮮菇蘿蔔湯	白K片
			木耳		四神料		香菇片
			筍絲		薏仁		大骨
			全蛋液		大骨		

11/25 (一)	11/26 (二)	11/27 (三)	11/28 (四)	11/29 (五)	
胚芽飯	白米	紫米飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米		糙米		糙米
	胚芽		紫米		燕麥
古早味燒肉	肉角				
	軟骨丁	咖哩魚塊	旗魚丁	洋蔥豬排	豬排
	小四角油腐		洋蔥大丁		洋蔥條
	白k中丁		紅K中丁		
			洋芋中丁		
綿密蒸蛋	蛋液			泰式粉絲	冬粉
	玉米粒	海結豆干	海帶結		黃豆芽
	柴魚片		1/4豆干		高麗菜絲
			西芹片		芹菜
炒莪白菜	莪白菜		木耳高麗	高麗菜絲	火腿絲
				木耳絲	
三絲竹筍湯	鮮筍絲			蝦皮	
	香菇絲				
	紅K絲	雙色地瓜湯	紅豆		
	大骨		綠豆		
			地瓜小丁		
			西谷米		
			二砂		

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年11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 魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量	
1	五	香菇油飯+韓國雞+蛋酥白菜+炒青江菜+芹香魚丸湯			水果	4.0	2.4	1.9	1	2.5	680		
4	一	地瓜飯	糖醋排骨	三杯豆腐	炒莪白菜	鮮菇雞湯	水果	4.0	2.5	1.7	1	2.5	683
5	二	香鬆飯	香菇燉雞	筍絲炒蛋	快炒A菜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.5	1.5	1	2.5	706
6	三	紫米飯	豆瓣魚片	紅燒獅子頭	清香莧菜	番茄洋芋湯	水果	4.2	2.4	1.5	1	2.5	684
7	四	客家寬扁麵+五香雞排+西芹海結+木須高麗+薏米冬瓜湯			水果	4.2	2.4	1.7	1	2.5	689		
8	五	五穀飯	粉蒸肉	客家小炒	金茸油菜	銀羅玉米湯	水果	4.5	2.5	1.4	1	2.5	710
11	一	燕麥飯	咖哩雞丁	黃瓜鮮菇	炒莪白菜	三絲細粉湯	水果	4.5	2.0	1.8	1	2.5	683
12	二	炒米粉+蘿蔔燒肉+海茸金菇+炒青江菜+關東煮湯			水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	685		
13	三	胚芽飯	芋頭燜雞	沙茶豆干	炒花椰菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	2.5	684
14	四	地瓜飯	福氣魚排	麻婆豆腐	香菇油菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.5	1.2	1	2.5	740
15	五	紫米飯	壽喜燒肉片	元氣蒸蛋	清香莧菜	番茄蔬菜湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	2.5	669
18	一	義大利麵+番茄肉醬+醬爆翹腿+快炒A菜+玉米洋芋湯			水果	4.3	2.4	1.6	1	2.5	694		
19	二	燕麥飯	鳩蛋燒肉	豆皮三絲	炒莪白菜	酸辣湯	水果	4.0	2.4	1.6	1	2.5	673
20	三	五穀飯	樹子蒸魚	回鍋肉片	炒青江菜	四神山藥湯	水果	4.5	2.5	1.2	1	2.5	705
21	四	香鬆飯	塔香雞肉	玉米肉末	木須白菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.7	2.2	1.4	1	2.5	702
22	五	蔥香蛋炒飯+鐵板豬柳+魚板黃瓜+蒜香油菜+海芽冬瓜湯			水果	4.2	2.0	2.1	1	2.5	669		
25	一	胚芽飯	古早味燒肉	綿密蒸蛋	炒莪白菜	三絲竹筍湯	水果	4.1	2.5	1.3	1	2.5	680
26	二	五穀飯	咖哩魚塊	海結豆干	木耳高麗	雙色地瓜湯	水果	5.0	2.5	1.3	1	2.5	743
27	三	紫米飯	麻油雞丁	木須瓢瓜	蒜香A菜	味噌魚丸湯	水果	4.3	2.3	1.4	1	2.5	681
28	四	家常麵+什錦酢醬+泡菜豆腐+炒青江菜+玉米濃湯			水果	4.3	2.0	1.5	1	2.5	661		
29	五	燕麥飯	洋蔥豬排	泰式粉絲	快炒菠菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.5	2.0	1.6	1	2.5	678

§ 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：柳丁、橘子、芭樂、葡萄、小蕃茄...等時令水果。

§ 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11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	
1	五	香菇油飯+茄汁麵腸+豆皮白菜+炒青江菜+芹香蘿蔔湯				水果	4.0	2.0	2.0	1		2.5	653	
4	一	地瓜飯	三杯豆腐	彩蔬鮮燴	炒莪白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1		2.5	653
5	二	香鬆飯	香菇烤麩	番茄花椰	快炒A菜	薑汁南瓜湯	水果	4.4	2.0	1.9	1		2.5	678
6	三	紫米飯	打拋四季豆	素炒海茸	清香莧菜	白菜豆腐湯	水果	4.2	2.0	1.6	1		2.5	657
7	四	客家寬扁麵+五香豆腐+西芹海結+木須高麗+薏米冬瓜湯				水果	4.2	2.0	1.9	1		2.5	664	
8	五	五穀飯	客家小炒	美白絲瓜	金茸油菜	銀羅玉米湯	優酪乳	4.5	2.0	2.2		1	2.5	753
11	一	燕麥飯	咖哩百頁	黃瓜鮮菇	炒莪白菜	三絲細粉湯	水果	4.5	2.0	2.1	1		2.5	690
12	二	炒米粉+菜包+蘿蔔滷味+炒青江菜+關東煮湯					水果	4.1	2.0	1.8	1		2.5	655
13	三	胚芽飯	粉蒸素肉	沙茶干絲	炒花椰菜	養生冬瓜湯	水果	4.3	2.0	1.6	1		2.5	664
14	四	地瓜飯	麻婆豆腐	鮮蔬百匯	香菇油菜	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.0	1.6		1	2.5	773
15	五	紫米飯	紅麩肚片	塔香茄子	清香莧菜	番茄蔬菜湯	水果	4.2	2.0	2.1	1		2.5	669
18	一	義大利麵+醬爆素雞+鮮菇筍白+快炒A菜+玉米洋芋湯				水果	4.3	2.0	1.9	1		2.5	671	
19	二	燕麥飯	彩蔬豆包	翠炒三絲	炒莪白菜	酸辣湯	鮮乳	4.0	2.0	1.9		1	2.5	710
20	三	五穀飯	回鍋豆干片	南瓜素燒	炒青江菜	四神山藥湯	水果	5.5	2.0	1.3	1		2.5	740
21	四	香鬆飯	塔香麵腸	玉米三色	紅絲菠菜	蘿蔔鮮菇湯	水果	4.7	2.0	1.8	1		2.5	697
22	五	翡翠炒飯+鐵板豆腐+黃瓜蒟蒻+清香油菜+海芽冬瓜湯				水果	4.2	2.0	2.3	1		2.5	674	
25	一	胚芽飯	滷味雙拼	蘿蔔佃煮	炒莪白菜	三絲竹筍湯	優酪乳	4.1	2.0	1.8		1	2.5	715
26	二	五穀飯	海結豆干	咖哩蔬菜	木耳高麗	雙色地瓜湯	水果	5.0	2.0	1.6	1		2.5	713
27	三	紫米飯	茄汁豆包	木須瓢瓜	清香A菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.7	1		2.5	680
28	四	家常麵+什錦酢醬+壽喜燒豆腐+炒青江菜+玉米濃湯				水果	4.3	2.0	1.5	1		2.5	661	
29	五	燕麥飯	小瓜雙結	泰式粉絲	快炒菠菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.5	2.0	2.0	1		2.5	688

§ 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：柳丁、橘子、芭樂、葡萄、小蕃茄...等時令水果。

§ 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：_____

								11/1 (五)
								香菇油飯 白米
								長糯米
								香菇絲
								素肉絲
								茄汁麵腸 麵腸
								蕃茄醬
								白芝麻
								小黃瓜
								豆皮白菜 大白菜粗絲
								紅K絲
								油豆片
								木耳絲
								青江菜 青江菜
								芹香蘿蔔湯 蘿蔔大丁
								芹珠

11/4 (一)	11/5 (二)	11/6 (三)	11/7 (四)	11/8 (五)
地瓜飯 白米	香鬆飯 白米	紫米飯 白米	客家炒麵 寬扁麵	五穀飯 白米
糙米	糙米	糙米	素肉絲	糙米
地瓜	海苔香鬆	紫米	綠豆芽	五穀米
			紅K絲	
三杯豆腐 三角油豆腐	香菇烤麩 烤麩	打拋四季豆 碎干丁	香菇絲	客家小炒 茼蒿
杏鮑菇	香菇片	涼薯細丁		豆干片
小黃瓜	鮮筍片	四季豆段	五香豆腐 板豆腐	芹菜段
九層塔		九層塔	滷包	紅K絲
	番茄花椰 番茄		西芹海結 西芹	美白絲瓜 絲瓜
彩蔬鮮燴 筍白筍	玉米筍	素炒海茸 海茸	海帶結	美白菇
黃椒片	鴻喜菇	大白菜絲	素雞片	紅K絲
紅椒片	白花菜	紅K絲	紅蘿蔔	寬粉
綠花椰		芹菜段		
	快炒A菜 A菜		木須高麗 高麗菜絲	金茸油菜 金茸
炒莪白菜 莪白菜		清香莧菜 莧菜	木耳絲	油菜
紅K絲	薑汁南瓜湯 南瓜小丁	番茄洋芋湯 番茄	薏米冬瓜湯 小薏仁	銀蘿玉米湯 玉米粒
清爽蔬菜湯 綜合菇	洋芋小丁		冬瓜大丁	白蘿蔔小丁
高麗菜片	南瓜泥			
薑片				

11/11 (一)	11/12 (二)	11/13 (三)	11/14 (四)	11/15 (五)
燕麥飯 白米	炒米粉 細米粉	胚芽飯 白米	地瓜飯 白米	紫米飯 白米
糙米	香菇絲	糙米	糙米	糙米
燕麥	高麗菜絲	胚芽	地瓜	紫米
	紅蘿蔔絲			
咖哩百頁 百頁豆腐	素肉絲	粉蒸素肉 麵腸	麻婆豆腐 板豆腐	紅麴肚片 素肚
洋芋中丁		芋頭大丁	玉米粒	紅麴
紅K中丁	菜包 高麗菜包	毛豆仁	碎木耳	白芝麻
白花椰菜		蒸肉粉	紅K小丁	四季豆
	蘿蔔滷味 大溪豆乾	沙茶干絲 黑豆干切絲	鮮蔬百匯 山藥	塔香茄子 茄子
黃瓜鮮菇 大黃瓜片	蘭花干	芹菜段	鴻喜菇	木耳末
鮑魚菇	白蘿蔔中丁	綠豆芽	甜椒片	涼薯末
木耳片	紅蘿蔔中丁	紅K絲	綠花椰	素肉末
茼蒿結				九層塔
	炒青江菜 青江菜	炒花椰菜 花椰菜	香菇油菜 油菜	
炒莪白菜 莪白菜	關東煮湯 玉米段		鮮菇絲	清香莧菜 莧菜
薑絲				

三絲細粉湯	大白菜絲
	金針菇
	紅K絲
	冬粉

	海帶結
	小四角油腐

養生冬瓜湯	冬瓜大丁
	肉骨茶包

綠豆麥片湯	綠豆
	麥片
	二砂

	紅K絲
蕃茄蔬菜湯	蕃茄丁
	高麗菜片
	洋芋中丁

11/18	(一)
義大利麵	小烏龍
	番茄丁
	三色豆
	番茄泥
醬爆素雞	素雞腿
	小黃瓜片
	甜椒
鮮菇筍白	鮑魚菇
	鴻喜菇
	筍白筍絲
	紅K絲
快炒A菜	A菜
玉米洋芋湯	玉米粒
	洋芋小丁
	紅蘿蔔小丁

11/19	(二)
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
彩蔬豆包	熟豆包
	西芹片
	玉米筍
	紅K片
翠炒三絲	綠豆芽
	小黃瓜絲
	金針菇
	海帶絲
	油片絲
炒莪白菜	莪白菜
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳
	筍絲

11/20	(三)
五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
回鍋豆干片	五香豆干
	高麗菜
	紅蘿蔔
南瓜素燒	南瓜大丁
	素火腿小丁
	毛豆仁
	香菇絲
炒青江菜	青江菜
四神山藥湯	山藥小丁
	四神料
	薏仁

11/21	(四)
香鬆飯	白米
	糙米
	海苔香鬆
塔香麵腸	麵腸(剝)
	筍白筍
	洋芋中丁
	九層塔
玉米三色	素肉末
	玉米粒
	涼薯小丁
	紅K小丁
木須白菜	大白菜
	紅K絲
	木耳絲
鮮菇蘿蔔湯	白K片
	香菇片

11/22	(五)
翡翠炒飯	豆乾丁
	玉米粒
	紅小丁
	素火腿丁
	青江菜細切
鐵板豆腐	板豆腐
	香菇片
	筍片
	豌豆莢
黃瓜蒟蒻	大黃瓜片
	蒟蒻片
	木耳片
	紅K片
清香油菜	油菜
海芽冬瓜湯	冬瓜大丁
	海帶芽

11/25	(一)
胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
滷味雙拼	素肚
	素雞
	香菜
蘿蔔佃煮	白蘿蔔片
	柳松菇
	豌豆莢
	芹珠
炒莪白菜	莪白菜
三絲竹筍湯	鮮筍絲
	香菇絲
	紅K絲

11/26	(二)
五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
海結豆干	海帶結
	1/4豆干
	西芹片
咖哩蔬菜	洋芋大丁
	南瓜大丁
	紅蘿蔔丁
	綠花椰
	白花菜
木耳高麗	高麗菜絲
	木耳絲
雙色地瓜湯	紅豆
	綠豆
	地瓜小丁
	西谷米
	二砂

11/27	(三)
紫米飯	白米
	糙米
	紫米
茄汁豆包	豆包
	蕃茄
	小黃瓜
	玉米筍
木須瓢瓜	瓢瓜條
	木耳絲
	紅K絲
	粉絲
清香A菜	A菜
味噌豆腐湯	板豆腐
	海帶芽
	味噌

11/28	(四)
家常麵	白油麵
什錦酢醬	碎干丁
	竹筍丁
	香菇丁
	紅K小丁
壽喜燒豆腐	板豆腐
	高麗菜片
	蒟蒻結
	金針菇
	紅蘿蔔片
炒青江菜	青江菜
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	馬鈴薯
	紅蘿蔔

11/29	(五)
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
小瓜雙結	百頁結
	海帶結
	白蘿蔔片
	小黃瓜片
泰式粉絲	冬粉
	黃豆芽
	高麗菜絲
	芹菜
	素火腿絲
快炒菠菜	菠菜
	紅K絲
紫菜黃瓜湯	大黃瓜
	紫菜