

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103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	三	元旦放假一天											
2	四	胚芽飯	咖哩親子雞肉	茄汁豆包	蒜香菠菜	雙色地瓜湯	水果	5.0	2.4	1.2	1	2.5	733
3	五	五穀飯	蒜苗炒肉片	泡菜豆腐	炒莪白菜	味噌魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
6	一	地瓜飯	糖醋雞丁	小瓜炒蛋	木耳高麗	養生南瓜湯	優酪乳	4.3	2.3	1.4	1	2.5	741
7	二	大麵炒+肉燥獅子頭+客家小炒+清香油菜+大滷湯					水果	4.0	2.2	1.4	1	2.5	653
8	三	紫米飯	香椿芋頭雞	黃瓜鮮燴	蒜香A菜	結頭排骨湯	水果	4.2	2.0	1.7	1	2.5	659
9	四	燕麥飯	香酥柳葉魚	麻婆豆腐	炒莪白菜	肉末冬粉湯	水果	4.5	2.0	1.2	1	2.5	668
10	五	鍋貼*5+鐵板炒飯+豆干燒肉+快炒菠菜+薏米冬瓜湯					水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
13	一	芝麻飯	紅糟雞塊	咖哩鮮蔬	蒜香油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.5	2.1	1.4	1	2.5	680
14	二	地瓜飯	瓜仔肉	福菜筍絲	蝦皮高麗	蘿蔔魚丸湯	鮮乳	4.0	2.0	1.7	1	2.5	705
15	三	胚芽飯	味噌燒魚	豆皮三絲	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.2	1.6	1	2.5	658
16	四	義大利麵+蕃茄肉醬+喀啦雞排+蒜香菠菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.2	1.3	1	2.5	671
17	五	雜糧飯	蘿蔔燒肉	芙蓉蒸蛋	香菇莪白	椰汁西米露	水果	4.7	2.3	1.2	1	2.5	704
20	一	~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.uschoolnet.com/>

~食譜小常識~

香椿：

民間自古就流傳「食用香椿，不染雜病」的說法，研究發現其有抗氧化之效果，中醫認為香椿有清熱解毒、健胃理氣功效；它的味道芳香，有醒脾、開胃的作用。成語「椿萱並茂」中的椿和萱指的就是香椿和萱草，分別代稱父親和母親，因為香椿壽命很長、萱草可以使人忘憂，因此成語的意思是父母均健在、安康。香椿的葉片具有獨特濃厚的味道，可做香料；嫩葉乾燥後磨成細粉，素食者時常拿來當調味料，而且還可以製作多種菜肴，如香椿拌豆腐、香椿炒蛋、炒飯等。

紅糟：

紅糟或紅麴乃製自紅露酒的酒糟，主要由紅麴米中的紅麴菌釀製成，擁有天然紅色色澤跟獨特香味。本草綱目記載紅麴具有活血的功效，可以健脾、益氣。由於紅糟可以防腐癖腥及提升香味，在中華料理中有很多菜式都用上了紅麴，如紅麴桂圓茶、紅麴炒飯、麴香豆腐、紅麴燒肉、紅麴麻油雞、炒紅麴肉等。

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

12/30	〈一〉	12/31	〈二〉	1/1	〈三〉	1/2	〈四〉	1/3	〈五〉
						胚芽飯	白米	五穀飯	白米
							糙米		糙米
							胚芽米		五穀米
						咖哩親子雞肉	清雞丁	蒜苗炒肉片	肉片
							鵝鶉蛋		黑豆干片
							洋蔥片		蒜苗
							洋芋大丁		西芹片
							紅K大丁		紅K片
						茄汁豆包	豆包	泡菜豆腐	韓式泡菜
							甜椒片		板豆腐
							小黃瓜片		高麗菜片
									紅K片
						炒菠菜	菠菜		
							蒜末	炒莪白菜	莪白菜
									蒜末
						雙色地瓜湯	紅豆		
							綠豆	味噌魚丸湯	白蘿蔔中丁
							地瓜小丁		魚丸
							西谷米		海帶芽
							二砂		味噌

1/6	〈一〉	1/7	〈二〉	1/8	〈三〉	1/9	〈四〉	1/10	〈五〉
地瓜飯	白米	大麵炒	油麵	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	鍋貼	鍋貼
	糙米		豆芽菜		糙米		糙米		
	地瓜絲		韭菜		紫米		燕麥	鐵板炒飯	白米
			紅K絲						液蛋
糖醋雞丁	骨腿丁		紅蔥頭	香椿芋頭雞	骨腿丁	香酥柳葉魚	柳葉魚		洋蔥丁
	雞胸丁				雞胸丁				玉米粒
	(幼)清肉丁	肉燥獅子頭	獅子頭		(幼)清肉丁	麻婆豆腐	板豆腐		紅K丁
	洋蔥丁		絞肉		芋頭大丁		絞肉		
	甜椒		香菇丁		牛頭牌香椿炸醬		洋蔥丁	豆干燒肉	肉中丁
			蝦米				紅K丁		豆干丁
小瓜炒蛋	小黃瓜絲			黃瓜鮮燴	大黃瓜		玉米粒		蘿蔔大丁
	紅K絲	客家小炒	豆干片		花枝丸片				紅K中丁
	液蛋		魷魚		木耳片	炒莪白菜	莪白菜		
			西芹片		紅K片		紅K絲	炒菠菜	菠菜
木耳高麗	高麗菜絲		紅K絲						蒜末
	木耳絲			炒A菜	A菜	肉末冬粉湯	絞肉		
		炒油菜	油菜		蒜末		大白菜	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
養生南瓜湯	南瓜大丁		蒜末				金針菇		薏仁
	絞肉			結頭排骨湯	結頭菜片		紅K絲		大骨
	薑片	大滷湯	板豆腐		湯排		粉絲		薑片
			紅K絲						
			木耳絲					(幼)白菜滷	大白菜
			鮮筍絲						香菇絲
			全蛋液						紅K絲
			蔥花						豆包切絲

1/13	〈一〉	1/14	〈二〉	1/15	〈三〉	1/16	〈四〉	1/17	〈五〉
芝麻飯	白米	地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	義大利麵	小烏龍	雜糧飯	白米
	糙米		糙米		糙米				雜糧
	黑芝麻		地瓜絲		胚芽米	番茄肉醬	絞肉		
							洋蔥丁	蘿蔔燒肉	肉角
紅糟雞塊	翅小腿	瓜仔肉	肉小丁	味噌燒魚	魚丁		番茄丁		軟排丁
	地瓜條		粗絞肉		板豆腐		三色蔬		白蘿蔔
			香菇丁		味噌		番茄泥		紅K中丁
咖哩鮮蔬	肉片		絞醬瓜		青蔥				
	洋蔥丁				紅K絲	喀啦雞排	無骨雞排	芙蓉蒸蛋	液蛋
	洋芋中丁	滷筍干	筍干						玉米粒
	紅K中丁		福菜	豆皮三絲	豆包切絲	炒菠菜	菠菜		紅K末
	白花菜		豬大骨		小黃瓜絲		紅K絲		
					綠豆芽			炒莪白菜	莪白菜
炒油菜	油菜	蝦皮高麗	高麗菜		金針菇	玉米濃湯	玉米粒		香菇片
	蒜末		木耳絲				玉米醬		
			紅K絲	炒青江菜	青江菜		洋芋小丁	椰汁西米露	芋頭小丁
紫菜黃瓜湯	大黃瓜		蝦皮				紅K小丁		西谷米
	紫菜			麻油鮮菇湯	鮑魚菇		培根		椰奶
	大骨	蘿蔔魚丸湯	花枝丸		鮮香菇		大骨		二砂
			白蘿蔔片		高麗菜				
			芹珠		大骨				

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103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	三	元旦放假一天											
2	四	胚芽飯	咖哩親子雞肉	茄汁豆包	蒜香菠菜	雙色地瓜湯	水果	5.0	2.4	1.2	1	2.5	733
3	五	五穀飯	蒜苗炒肉片	泡菜豆腐	炒莪白菜	味噌魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
6	一	地瓜飯	糖醋雞丁	小瓜炒蛋	木耳高麗	養生南瓜湯	水果	4.3	2.3	1.4	1	2.5	681
7	二	大麵炒+肉燥獅子頭+客家小炒+清香油菜+大滷湯				水果	4.0	2.2	1.4	1	2.5	653	
8	三	紫米飯	香椿芋頭雞	黃瓜鮮燴	蒜香A菜	結頭排骨湯	水果	4.2	2.0	1.7	1	2.5	659
9	四	燕麥飯	香酥柳葉魚	麻婆豆腐	炒莪白菜	肉末冬粉湯	水果	4.5	2.0	1.2	1	2.5	668
10	五	鐵板炒飯+豆干燒肉+白菜滷+快炒菠菜+薏米冬瓜湯				水果	4.0	2.1	1.8	1	2.5	655	
13	一	芝麻飯	紅糟雞塊	咖哩鮮蔬	蒜香油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.5	2.1	1.4	1	2.5	680
14	二	地瓜飯	瓜仔肉	福菜筍絲	蝦皮高麗	蘿蔔魚丸湯	水果	4.0	2.0	1.7	1	2.5	645
15	三	胚芽飯	味噌燒魚	豆皮三絲	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.2	1.6	1	2.5	658
16	四	義大利麵+蕃茄肉醬+喀啦雞排+蒜香菠菜+玉米濃湯				水果	4.3	2.2	1.3	1	2.5	671	
17	五	雜糧飯	蘿蔔燒肉	芙蓉蒸蛋	香菇莪白	椰汁西米露	水果	4.7	2.3	1.2	1	2.5	704
20	一	~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.uschoolnet.com/>

~健康小叮嚀~

香椿：

民間自古就流傳「食用香椿，不染雜病」的說法，研究發現其有抗氧化之效果，中醫認為香椿有清熱解毒、健胃理氣功效；它的味道芳香，有醒脾、開胃的作用。成語「椿萱並茂」中的椿和萱指的就是香椿和萱草，分別代稱父親和母親，因為香椿壽命很長、萱草可以使人忘憂，因此成語的意思是父母均健在、安康。香椿的葉片具有獨特濃厚的味道，可做香料；嫩葉乾燥後磨成細粉，素食者時常拿來當調味料，而且還可以製作多種菜肴，如香椿拌豆腐、香椿炒蛋、炒飯等。

紅糟：

紅糟或紅麴乃製自紅露酒的酒糟，主要由紅麴米中的紅麴菌釀製成，擁有天然紅色色澤跟獨特香味。本草綱目記載紅麴具有活血的功效，可以健脾、益氣。由於紅糟可以防腐癖腥及提升香味，在中華料理中有很多菜式都用上了紅麴，如紅麴桂圓茶、紅麴炒飯、麴香豆腐、紅麴燒肉、紅麴麻油雞、炒紅麴肉等。

~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)103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	蛋豆魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
1	三	元旦放假一天											
2	四	胚芽飯	茄汁豆包	咖哩燉菜	清香菠菜	雙色地瓜湯	水果	5.0	2.0	1.6	1	2.5	713
3	五	五穀飯	沙茶素雞	西芹炒山藥	炒莪白菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.6	1	2.5	643
6	一	地瓜飯	香椿肚片	鮮菇芥膽	木耳高麗	養生南瓜湯	優酪乳	4.3	2.0	1.8	1	2.5	729
7	二	大麵炒+素肉燥燉油腐+客家小炒+炒油菜+酸辣湯					水果	4.0	2.1	1.4	1	2.5	645
8	三	紫米飯	粉蒸素肉	黃瓜豆皮	薑絲A菜	鮑菇結頭湯	水果	4.2	2.0	1.7	1	2.5	659
9	四	燕麥飯	麻婆豆腐	清炒時蔬	炒莪白菜	白菜冬粉湯	水果	4.5	2.0	1.6	1	2.5	678
10	五	素鍋貼*5+鐵板炒飯+海結豆干+炒菠菜+薏米冬瓜湯					水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
13	一	芝麻飯	咖哩百頁	紅糟肚片	金茸油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.5	2.1	1.5	1	2.5	683
14	二	地瓜飯	素瓜仔肉	福菜筍絲	木須高麗	蘿蔔素丸湯	鮮乳	4.0	2.0	1.7	1	2.5	705
15	三	胚芽飯	味噌燒豆腐	豆皮三絲	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.1	1.6	1	2.5	650
16	四	茄汁義大利麵+糖醋豆包+木耳冬瓜+清香菠菜+玉米洋芋湯					水果	4.3	2.0	1.6	1	2.5	664
17	五	雜糧飯	蘿蔔滷豆干	雪菇四季豆	香菇莪白	椰汁西米露	水果	4.7	2.0	1.5	1	2.5	689
20	一	~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.uschoolnet.com/>

~健康小叮嚀~

香椿：

民間自古就流傳「食用香椿，不染雜病」的說法，研究發現其有抗氧化之效果，中醫認為香椿有清熱解毒、健胃理氣功效；它的味道芳香，有醒脾、開胃的作用。成語「椿萱並茂」中的椿和萱指的就是香椿和萱草，分別代稱父親和母親，因為香椿壽命很長、萱草可以使人忘憂，因此成語的意思是父母均健在、安康。香椿的葉片具有獨特濃厚的味道，可做香料；嫩葉乾燥後磨成細粉，素食者時常拿來當調味料，而且還可以製作多種菜肴，如香椿拌豆腐、香椿炒蛋、炒飯等。

紅糟：

紅糟或紅麴乃製自紅露酒的酒糟，主要由紅麴米中的紅麴菌釀製成，擁有天然紅色色澤跟獨特香味。本草綱目記載紅麴具有活血的功效，可以健脾、益氣。由於紅糟可以防腐癖腥及提升香味，在中華料理中有很多菜式都用上了紅麴，如紅麴桂圓茶、紅麴炒飯、麴香豆腐、紅麴燒肉、紅麴麻油雞、炒紅麴肉等。

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

12/30 (一)		12/31 (二)		1/1 (三)		1/2 (四)		1/3 (五)	
						胚芽飯	白米	五穀飯	白米
							糙米		糙米
							胚芽米		五穀米
						茄汁豆包	豆包	沙茶素雞	素雞片
							甜椒片		綠豆芽
							小黃瓜片		紅K絲
						咖哩燉菜	洋芋大丁	西芹炒山藥	白山藥
							南瓜大丁		西芹片
							白花菜		鮮香菇
							綠花椰		紅K片
									豆干片
						炒菠菜	菠菜	炒莪白菜	莪白菜
							紅K絲		
						雙色地瓜湯	紅豆	味噌豆腐湯	白蘿蔔中丁
							綠豆		板豆腐
							地瓜小丁		海帶芽
							西谷米		味噌
							二砂		

1/6 (一)		1/7 (二)		1/8 (三)		1/9 (四)		1/10 (五)	
地瓜飯	白米	大麵炒	油麵	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	素鍋貼	素鍋貼
	糙米		豆芽菜		糙米		糙米	鐵板炒飯	白米
	地瓜絲		木耳絲		紫米		燕麥		素火腿
			紅K絲						玉米粒
香椿肚片	素肚			粉蒸素肉	麵腸	麻婆豆腐	板豆腐		紅K丁
	小黃瓜絲	素肉燥燉豆腐	三角油豆腐		芋頭大丁		碎木耳		海結豆干
	紅K絲		素絞肉		蒸肉粉		紅K丁		豆乾丁
			香菇丁		芹珠		玉米粒		海帶結
鮮菇芥膽	鴻喜菇								紅K片
	鮑魚菇	客家小炒	豆干片	黃瓜豆皮	大黃瓜	清炒時蔬	綠花菜		
	金針菇		茼蒿		油豆片		鴻喜菇	炒菠菜	菠菜
	紅K絲		西芹片		木耳片		紅黃椒片		
	芥菜心		紅K絲		紅K片		菜心		
								薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
木耳高麗	高麗菜絲	炒油菜	油菜	炒A菜	A菜	炒莪白菜	莪白菜		薏仁
	木耳絲				薑絲		紅K絲		薑片
		酸辣湯	板豆腐						
養生南瓜湯	南瓜大丁		紅K絲	鮑菇結頭湯	結頭菜片	白菜冬粉湯	大白菜		
	素火腿丁		木耳絲		鮑魚菇		金針菇		
	薑片		鮮筍絲				紅K絲		
							粉絲		

1/13 (一)		1/14 (二)		1/15 (三)		1/16 (四)		1/17 (五)	
芝麻飯	白米	地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	茄汁義大利麵	小烏龍	雜糧飯	白米
	糙米		糙米		糙米		番茄丁		雜糧
	黑芝麻		地瓜絲		胚芽米		三色蔬		
							番茄泥	蘿蔔滷豆干	大溪豆干
咖哩百頁	百頁豆腐	素瓜仔肉	麵輪	味噌燒豆腐	板豆腐				白蘿蔔
	洋芋中丁		碎乾丁		玉米筍	糖醋豆包	熟豆包		紅蘿蔔
	紅K中丁		香菇丁		柳松菇		小黃瓜	香菇四季豆	雪白菇
	白花菜		絞醬瓜		豌豆莢		金針菇		四季豆
									紅甜椒
紅糟肚片	素肚	滷筍干	筍干	豆皮三絲	豆包切絲	木耳冬瓜	冬瓜厚片		玉米筍
	紅糟醬		福菜		小黃瓜絲		黑木耳		
	地瓜條				綠豆芽		紅蘿蔔		
	四季豆	木須高麗	高麗菜		金針菇			炒莪白菜	莪白菜
			木耳絲			炒菠菜	菠菜		香菇片
炒油菜	油菜		紅K絲	炒青江菜	青江菜		紅K絲		
	金針菇							椰汁西米露	芋頭小丁
		蘿蔔素丸湯	素丸	麻油鮮菇湯	鮑魚菇	玉米洋芋湯	玉米粒		西谷米
紫菜黃瓜湯	大黃瓜		白蘿蔔片		鮮香菇		玉米醬		椰奶
	紫菜		芹珠		高麗菜		洋芋小丁		二砂
							紅K小丁		