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		蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
1	111	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	1	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	11	大麵炒+1	肉燥獅子頭	+客家小炒	炒 +清香油菊	英+大滷湯	水果	4.0	2. 2	1.4	1		2. 5	653
8	111	紫米飯	香椿芋頭雞	黄瓜鮮燴	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+鍏	域板炒飯+豆	-干燒肉+供	₹炒菠菜+薏	米冬瓜湯	水果	4.5	2. 1	1.6	1		2. 5	685
13	1	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	11	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	111	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-	中喀啦雞排-	+蒜香菠菜	上半濃湯	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	1		~結業式~友	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、哈蜜瓜、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	:

1/6	$\langle $	
地瓜飯	白米	Γ
	糙米	
	地瓜絲	
		L
糖醋雞丁	骨腿丁	L
	雞胸丁	L
	(幼)清肉丁	L
	洋蔥丁	L
	甜椒	L
小瓜炒蛋	小黄瓜絲	
	紅K絲	1
	液蛋	
		L
木耳高麗	高麗菜絲	L
	木耳絲	
養生南瓜湯	南瓜大丁	
	絞肉	L
	薑片	L
		L
		L
		L
		L

大麵炒	油麵	L
	豆芽菜	
	韭菜	
	紅K絲	
	紅蔥頭	l
		l
肉燥獅子頭	獅子頭	l
	絞肉	
	香菇丁	
	蝦米	
客家小炒	豆干片	
	魷魚	
	西芹片	
	紅K絲	
炒油菜	油菜	
	蒜末	Ī
大滷湯	板豆腐	
	紅K絲	
	木耳絲	ĺ
	鮮筍絲	ĺ
_	全蛋液	
	蔥花	ľ

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
香椿芋頭雞	骨腿丁
	雞胸丁
	(幼)清肉丁
	芋頭大丁
	牛頭牌香椿炸醬
黃瓜鮮燴	大黄瓜
	花枝丸片
	木耳片
	紅K片
炒A菜	A菜
	蒜末
結頭排骨湯	結頭菜片
	湯排

1/9	(四)
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
香酥柳葉魚	柳葉魚
麻婆豆腐	板豆腐
	絞肉
	洋蔥丁
	紅K丁
	玉米粒
炒莪白菜	莪白菜
	紅K絲
肉末冬粉湯	絞肉
	大白菜
	金針菇
	紅K絲
	粉絲

)	1/10	(五)
) < < &	鍋貼	鍋貼
<u> </u>		
Š	鐵板炒飯	白米
		液蛋
魚		洋蔥丁
		玉米粒
腐		紅K丁
্য		
<u>1</u> 工	豆干燒肉	肉中丁
厂		豆干丁
粒		蘿蔔大丁
		紅K中丁
菜		
糸	炒菠菜	菠菜
		蒜末
যু		
ī 菜 菇	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
菇		薏仁
絲		大骨
ŕ		薑片
	(幼)白菜滷	大白菜
		香菇絲
		紅K絲
		豆包切絲
)	1/17	(五)
	3.6. Page 8-4	

1/13	$\langle \cdots \rangle$
芝麻飯	白米
Z_///9/c L//X	粉米
	黑芝麻
	71(X-2-F)-F
紅糟雞塊	翅小腿
, ,	地瓜條
咖哩鮮蔬	肉片
	洋蔥丁
	洋芋中丁
	紅K中丁
	白花菜
炒油菜	油菜
	蒜末
紫菜黃瓜湯	大黄瓜
	紫菜
	大骨

(一) 1/14 (二) 白米 地瓜飯 白米 糙米 黒芝麻 地瓜飯 白米 糙米 黒芝麻 地瓜絲 堰 翅小腿 瓜仔肉 肉小丁 粗絞肉 香菇丁 絞醬瓜 洋蔥丁 洋芋中丁 白花菜 一				
 た 別 は 別 が		$\langle - \rangle$	1/14	(二)
里芝麻 地瓜絲 型小腿 瓜仔肉 肉小丁 地瓜條 粗絞肉 查若丁 絞醬瓜 洋蓼丁 海筍干 洋茅中丁 滷筍干 白花菜 衛子 油菜 報大骨 油菜 素末 水黄瓜 蝦皮 紫菜 大骨 葡萄魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		白米	地瓜飯	白米
セ 翅小腿 瓜仔肉 肉小丁 地瓜條 粗絞肉 香菇丁 絞醬瓜 洋蓼丁 海筍干 道菜 豬大骨 油菜 蒜木 油菜 高麗菜 木耳絲 紅K絲 蝦皮 蝦皮 紫菜 大骨 蘿蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		糙米		糙米
地瓜條 粗絞肉 煮菇丁 紋醬瓜 洋蔥丁 洋蔥丁 洋蔥丁 滷筍干 海菜 猫菜 白花菜 蝦皮高麗 油菜 素木 煮木耳絲 紅K絲 紫菜 大骨 養菌魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		黑芝麻		地瓜絲
地瓜條 粗絞肉 煮菇丁 紋醬瓜 洋蔥丁 洋蔥丁 洋蔥丁 滷筍干 海菜 猫菜 白花菜 蝦皮高麗 油菜 素木 煮木耳絲 紅K絲 紫菜 大骨 養菌魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片				
煮 肉片	E	翅小腿	瓜仔肉	肉小丁
蓋 肉片 紋醬瓜 洋蔥丁 洋蔥丁 滷筍干 筍干 紅K中丁 白花菜 豬大骨 油菜 蝦皮高麗 高麗菜 蒜末 木耳絲 紫菜 大骨 蝦皮 蘿蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		地瓜條		粗絞肉
洋葱丁 洋萝中丁 紅K中丁 福菜 白花菜 豬大骨 油菜 蝦皮高麗 高麗菜 蒜末 木耳絲 紫菜 大骨 蒸葡魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片				香菇丁
漢字中丁 紅K中丁 福菜 白花菜 獨大骨 油菜 蝦皮高麗 高麗菜 蒜末 木耳絲 場大黃瓜 蝦皮 紫菜 大骨 養萄魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片	左に	肉片		絞醬瓜
紅K中丁 福菜 白花菜 豬大骨 油菜 蝦皮高麗 高麗菜 蒜末 木耳絲 場大黄瓜 蝦皮 紫菜 大骨 蓋蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		洋蔥丁		
白花菜 豬大骨 油菜 蝦皮高麗 高麗菜 蒜末 木耳絲 易 大黃瓜 蝦皮 紫菜 大骨 蓋蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		洋芋中丁	滷筍干	筍干
油菜 蝦皮高麗 高麗菜 蒜末 木耳絲 場大黃瓜 蝦皮 紫菜 大骨 蓋蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		紅K中丁		福菜
蒜末 木耳絲 場 大黄瓜 蝦皮 紫菜 大骨 蘿蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		白花菜		豬大骨
蒜末 木耳絲 場 大黄瓜 蝦皮 紫菜 大骨 蘿蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片				
紅K線 場 大黄瓜 蝦皮 紫菜 大骨 華萄魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		油菜	蝦皮高麗	高麗菜
場 大貨瓜 蝦皮 紫菜 大骨 蘿蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片		蒜末		木耳絲
紫菜 大骨 蘿蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片				紅K絲
大骨 蘿蔔魚丸湯 花枝丸 白蘿蔔片	易	大黄瓜		蝦皮
白蘿蔔片		紫菜		
		大骨	蘿蔔魚丸湯	花枝丸
. 6.7				白蘿蔔片
芹珠				芹珠

1/15	(三)
胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
味噌燒魚	魚丁
	板豆腐
	味噌
	青蔥
	紅K絲
豆皮三絲	豆包切絲
豆皮三絲	豆包切絲 小黄瓜絲
豆皮三絲	
豆皮三絲	小黃瓜絲
豆皮三絲	小黄瓜絲 綠豆芽
豆皮三絲	小黄瓜絲 綠豆芽
	小黄瓜絲 綠豆芽 金針菇
	小黄瓜絲 綠豆芽 金針菇
炒青江菜	小黄瓜絲 綠豆芽 金針菇 青江菜
炒青江菜	小黃瓜絲 綠豆芽 金針菇 青江菜 鮑魚菇

		•	
1/16	(四)	1/17	(五)
義大利麵	小烏龍	雜糧飯	白米
			雜糧
番茄肉醬	絞肉		
	洋蔥丁	蘿蔔燒肉	肉角
	番茄丁		軟排丁
	三色蔬		白蘿蔔
	番茄泥		紅K中丁
喀啦雞排	無骨雞排	芙蓉蒸蛋	液蛋
			玉米粒
炒菠菜	菠菜		紅K末
	紅K絲		
		炒莪白菜	莪白菜
玉米濃湯	玉米粒		香菇片
	玉米醬		
	洋芋小丁	椰汁西米露	芋頭小丁
	紅K小丁		西谷米
	培根		椰奶
	大骨		二砂

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		蔬菜	水果	油脂	熱量
1	111	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	1	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	11	大麵炒+1	肉燥獅子頭	[+客家小炒) +清香油菜	5+大滷湯	水果	4.0	2. 2	1.4	1	2. 5	653
8	111	紫米飯	香椿芋頭雞	黄瓜鮮燴	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+供	*炒菠菜+薏	米冬瓜湯	水果	4.0	2. 1	1.8	1	2. 5	655
13	1	芝麻飯	紅糟雞塊	咖哩鮮蔬	蒜香油菜	紫菜黄瓜湯	水果	4.5	2. 1	1.4	1	2. 5	680
14	11	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	111	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-	上半濃湯	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	1		~結業式~ス	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、哈蜜瓜、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		蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
1	111	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	1	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	11	大麵炒+	素肉燥燉油	腐+客家/	、炒+炒油菜	英+酸辣湯	水果	4.0	2. 1	1.4	1		2.5	645
8	111	紫米飯	粉蒸素肉	黄瓜豆皮	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	1	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	11	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	111	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+糖醋豆色	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	1		~結業式~方	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、哈蜜瓜、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~	年號 姓名:

103年1月到	, ,	10/21	/ \	1 /1	(-)	1 /0	()	1 /2	(T)
12/30	$\langle - \rangle$	12/31	(二)	1/1	(三)	1/2 胚芽飯	(四) 白米	1/3 五穀飯	(五) 白米
						胚牙取		1. 穀販	
							た芽米		糙米 五穀米
							胚牙不		五叙不
						茄汁豆包	豆包	沙茶素雞	素雞片
						加川五色	甜椒片	沙尔系無	- 系知月 緑豆芽
							小黄瓜片		紅K絲
							小典瓜月		紅人称
						咖哩燉菜	洋芋大丁	西芹炒山藥	白山藥
						咖里放米	南瓜大丁	四斤炒山条	西芹片
							白花菜		鮮香菇
							母化来 綠花椰		紅K片
							総水1日7月1		豆干片
						炒菠菜	菠菜		五十八
						炒波米	紅K絲	炒莪白菜	莪白菜
							紅人統	炒我日米	
						雙色地瓜湯	紅豆	味噌豆腐湯	白蘿蔔中丁
						受巴地瓜汤	緑豆	· 木	板豆腐
									海帶芽
							地瓜小丁 西谷米	·	海帝牙 味噌
								·	小小哨
<u> </u>							二砂		
1/6	$\langle \cdots \rangle$	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
也以以	世	八処パグ	豆芽菜	泉小阪	世	無安 城	世	新 yin ni	 新期和
	地瓜絲		木耳絲		紫米		- 進水	鐵板炒飯	白米
	也以於		紅K絲		条小		杰安	业 式们又	素火腿
香椿肚片	素肚		₩T.17.₩	粉蒸素肉	麵陽	麻婆豆腐	板豆腐		玉米粒
日午月八二	小黃瓜絲	素肉燥燉豆腐	三角油豆腐	彻然系内	芋頭大丁	州 华	碎木耳		紅K丁
	紅K絲	JK P T/MK/MAJZ/MG	素絞肉		蒸肉粉		紅K丁		2717.1
	常工化常乐		香菇丁		芹珠		玉米粒	海結豆干	豆乾丁
鮮菇芥膽	鴻喜菇		日郊 1		厂外		工艺人人小江	/社約177	海帶結
思士女占クトが言	海音姐 鮑魚菇	客家小炒	豆干片	黄瓜豆皮	大黄瓜	清炒時蔬	綠花菜		紅K片
	金針菇	台外/1//	蒟蒻	典瓜立汉	油豆片	/月/少吋顶	鴻喜菇		2717)
	紅K絲		西芹片		木耳片		紅黃椒片	炒菠菜	菠菜
	芥菜心		紅K絲		紅K片		菜心	炒波木	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /
	が未心		常工化物水		%LK∏		木心	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		養仁
八十四ル	木耳絲	が加木	加木	751170	薑絲	かりない木	紅K絲		薑片
	\[\(\frac{1}{1}\)\(\frac{1}\)\(\frac	酸辣湯	板豆腐		三世/小小		(01.11.1V)		里/ 1
養生南瓜湯	南瓜大丁	EX77NP/J	紅K絲	鮑菇結頭湯	結頭菜片	白菜冬粉湯	大白菜		
DQ	素火腿丁		木耳絲	maxamax, 173	鮑魚菇	LI 7/2 (1/3/2)	金針菇		
	薑片		鮮筍絲				紅K絲		
			》中,印1997				粉絲		
		L					150,000		
1/13	$\langle - \rangle$	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		1124 133
	, <i>-</i> //F		C) MI1971		, 1 . fr		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		/9=1/U		白蘿蔔
	洋芋中丁	SA 45 Med 24 Is a	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	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	小黄瓜		,
	白花菜		絞醬瓜		豌豆莢		金針菇	雪菇四季豆	雪白菇
	, 5214		.,		, , , , , ,				四季豆
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		紅甜椒
, 14/4-4/	紅糟醬		福菜		小黄瓜絲	, , , , , , , , ,	黑木耳		玉米筍
	地瓜條		1 44 > 1 6		綠豆芽		紅蘿蔔		1
	四季豆	木須高麗	高麗菜		金針菇			炒莪白菜	莪白菜
	- 1 74	- 1 //XI=4/PB	木耳絲		ا ا ا ا ا استند	炒菠菜	菠菜	// 1/VII/V	香菇片
炒油菜	油菜		紅K絲	炒青江菜	青江菜		紅K絲		7,17,1
/> (H/) *	金針菇		I compare on \$115/11	// / 3//	/ 4 - 14 / 1 ~		10000 #117/11	椰汁西米露	芋頭小丁
	±4≥1 X□	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	-11. page 1 AL199	鮮香菇		玉米醬		椰奶
.,,->	紫菜		芹珠		高麗菜		洋芋小丁		二砂
	2N2IN		71.21		1-1/66/1		紅K小丁		— # <i>)</i>
	I						※下1√1,1		