永安國小午餐群組(永安・大直・吉林)103年2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
11	二	地瓜飯	南瓜咖哩豬肉	招牌滷豆干	清香莪白	柴魚蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	1.3	1		2.5	694
12	三	紫米飯	糖醋魚片	壽喜燒	炒青江菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.6	1		2.5	665
13	四	家常炒麵+五香雞排+蛋酥白菜+炒菠菜+玉米洋芋湯					水果	4.4	2.0	1.8	1		2.5	676
14	五	胚芽飯	打拋豬肉	西芹海結	蝦皮高麗	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.3	1.6		1	2.5	795
17	一	芝麻飯	泡菜豆腐	綿密蒸蛋	蒜香A菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.1	2.0	1.4	1		2.5	645
18	二	小烏龍+蕃茄肉醬+醬爆翅腿+清香油菜+關東煮湯					水果	4.1	2.4	1.5	1		2.5	677
19	三	燕麥飯	豆豉蒸排骨	客家小炒	炒青江菜	酸辣湯	水果	4.3	2.5	1.2	1		2.5	691
20	四	地瓜飯	橙汁魚片	家常豆腐	炒莪白菜	玉米濃湯	鮮乳	4.3	2.1	1.2		1	2.5	721
21	五	五穀飯	三杯雞丁	小瓜甜條	蒜香菠菜	蔬菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.6	1		2.5	693
24	一	炒冬粉+銀絲卷+茄汁豬排+快炒油菜+金茸味噌湯					水果	4.2	2.3	1.3	1		2.5	672
25	二	胚芽飯	柳葉魚*2	瓜仔肉燥	蒜香A菜	蕃茄豆芽湯	優酪乳	4.1	2.0	1.5		1	2.5	707
26	三	芋香飯	鹹蛋蒸肉	豆皮三絲	木須白菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.2	1.9	1		2.5	665
27	四	燕麥飯	蕃茄燒雞	黃瓜鳩蛋	玉米菠菜	地瓜西米露	水果	4.8	2.2	1.5	1		2.5	711
28	五	228紀念日放假一天												

§ 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、蓮霧、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~

在傳統的習俗裡，農曆年是從大年初一開始到十五號元宵節才稱為結束，所以當元宵節的到來就表示年節接近尾聲，生活需回歸正常。湯圓和元宵都是由糯米所製成，較常見的餡料有芝麻、花生、紅豆及鮮肉等。無論鹹、甜口味所含的的熱量都不低，一般沒有包餡料的紅白小湯圓，10顆約70大卡，等於四分之一碗白飯熱量，但包餡湯圓，一顆就有70大卡，吃4顆就等於一碗白飯熱量。吃湯圓時還常會配上甜湯，花生湯一碗熱量約200至300 大卡，紅豆湯約100至200大卡，吃一碗花生湯芝麻湯圓（4顆)，熱量幾乎等於一個便當，非常驚人，因此不宜攝取過多。

~營養午餐意見欄~　　___年 ___班____號 姓名：_____

103年2月葷明細

2/10	〈一〉	2/11	〈二〉	2/12	（三）	2/13	（四）	2/14	（五）
		地瓜飯	白米	紫米飯	白米	家常炒麵	白油麵	胚芽飯	白米
			糙米		糙米		肉絲		糙米
			地瓜絲		紫米		香菇絲		胚芽米
							綠豆芽		
		南瓜咖哩豬肉	肉中丁	糖醋魚片	旗魚片		紅K絲	打拋豬肉	粗絞肉
			南瓜中丁		彩椒		韭菜		涼薯細丁
			洋蔥丁		蕃茄醬				洋蔥小丁
			洋芋中丁			五香雞排	雞排		蕃茄中丁
				壽喜燒	肉片		滷包		九層塔
		招牌滷豆干	豆干丁		板豆腐				
			熟花生		金針菇	蛋酥白菜	大白菜	西芹海結	西芹片
			海帶結		大白菜		鮑魚菇		素雞片
					紅k片		魚板片		海帶結
		炒莪白菜	莪白菜				紅K片		紅K片
			紅K絲	炒青江菜	青江菜		液蛋		
					蒜末			蝦皮高麗	高麗菜絲
		柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔片			炒菠菜	菠菜		木耳絲
			柴魚片	肉骨冬瓜湯	冬瓜大丁		蒜末		蝦皮
			大骨		香菇片				
			芹珠		大骨	玉米洋芋湯	玉米粒	綠豆麥片湯	綠豆
					肉骨茶包		洋芋小丁		麥片
							大骨		二砂

2/17	〈一〉	2/18	(二)	2/19	(三)	2/20	(四)	2/21	(五)
芝麻飯	白米	小烏龍	小烏龍	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糙米
	黑芝麻	蕃茄肉醬	絞肉		燕麥		地瓜絲		五穀米
			洋蔥丁						
泡菜豆腐	韓式泡菜		蕃茄丁	豆豉蒸排骨	肉中丁	橙汁魚片	魚排	三杯雞丁	骨腿丁
	板豆腐		三色蔬		軟排丁		彩椒		雞胸丁
	高麗菜片		番茄泥		洋芋大丁		柳橙汁		(幼)清肉丁
	紅K片				豆豉				杏鮑菇
		醬爆翅腿	翅小腿		蔥花	家常豆腐	三角油豆腐		九層塔.蒜
綿密蒸蛋	液蛋		豆干丁				鮮香菇		
	玉米粒			客家小炒	豆干片		筍片	小瓜甜條	小黃瓜
	紅K末	炒油菜	油菜		魷魚		紅K片		甜不辣
			紅K絲		西芹		小黃瓜		紅K絲
炒A菜	A菜				紅K絲				
	蒜末	關東煮湯	白蘿蔔中丁			炒莪白菜	莪白菜	炒菠菜	菠菜
			玉米段	炒青江菜	青江菜		蒜末		蒜末
黃瓜魚丸湯	大黃瓜		海帶結		蒜末				
	花枝丸		大骨			玉米濃湯	玉米粒	蔬菜蛋花湯	大白菜絲
			柴魚片	酸辣湯	板豆腐		玉米醬		紅K絲
					紅K絲		洋芋小丁		全蛋液
					木耳絲		紅K小丁		大骨
					鮮筍絲		大骨		
					全蛋液				

2/24	〈一〉	2/25	(二)	2/26	(三)	2/27	(四)	2/28	(五)
炒冬粉	粉絲(乾)	胚芽飯	白米	芋香飯	白米	燕麥飯	白米		
	肉絲		糙米		糙米		糙米		
	香菇絲		胚芽米		芋頭小丁		燕麥		
	高麗菜絲								
	紅K絲	香酥柳葉魚	柳葉魚	鹹蛋蒸肉	鹹蛋黃	蕃茄燒雞	雞胸丁		
	芹珠				絞肉		(幼)清肉丁		
		瓜子肉燥	肉小丁		板豆腐		蕃茄醬		
銀絲卷	銀絲卷		香菇丁		涼薯細丁		白芝麻		
			冬瓜中丁		紅K細丁				
茄汁豬排	豬大排		絞醬瓜		香菇片	黃瓜鳩蛋	鵪鶉蛋		
	洋蔥絲						大黃瓜		
	蕃茄醬	炒A菜	A菜	豆皮三絲	小黃瓜絲		鮑魚菇		
			紅K絲		綠豆芽		木耳片		
炒油菜	油菜		蒜末		金針菇		紅K丁		
	蒜末				豆包切絲				
		番茄豆芽湯	蕃茄中丁			炒菠菜	菠菜		
金茸味噌湯	板豆腐		洋芋中丁	木須白菜	大白菜		玉米粒		
	金針菇		黃豆芽		木耳片				
	海帶芽		大骨		紅K片	地瓜西米露	紅豆		
	味噌						綠豆		
				麻油鮮菇湯	鮑魚菇		地瓜小丁		
					高麗菜		西谷米		
					大骨		二砂		
					薑片				

永安國小午餐群組(永安・大直・吉林)103年2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
11	二	地瓜飯	南瓜咖哩豬肉	招牌滷豆干	清香莪白	柴魚蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	1.3	1	2.5	694
12	三	紫米飯	糖醋魚片	壽喜燒	炒青江菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.6	1	2.5	665
13	四	家常炒麵+五香雞排+蛋酥白菜+炒菠菜+玉米洋芋湯					水果	4.4	2.0	1.8	1	2.5	676
14	五	胚芽飯	打拋豬肉	西芹海結	蝦皮高麗	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.3	1.6	1	2.5	735
17	一	芝麻飯	泡菜豆腐	綿密蒸蛋	蒜香A菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.1	2.0	1.4	1	2.5	645
18	二	小烏龍+蕃茄肉醬+醬爆翅腿+清香油菜+關東煮湯					水果	4.1	2.4	1.5	1	2.5	677
19	三	燕麥飯	豆豉蒸排骨	客家小炒	炒青江菜	酸辣湯	水果	4.3	2.5	1.2	1	2.5	691
20	四	地瓜飯	橙汁魚片	家常豆腐	炒莪白菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.1	1.2	1	2.5	661
21	五	五穀飯	三杯雞丁	小瓜甜條	蒜香菠菜	蔬菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.6	1	2.5	693
24	一	炒冬粉+銀絲卷+茄汁豬排+快炒油菜+金茸味噌湯					水果	4.2	2.3	1.3	1	2.5	672
25	二	胚芽飯	柳葉魚*2	瓜仔肉燥	蒜香A菜	蕃茄豆芽湯	水果	4.1	2.0	1.5	1	2.5	647
26	三	芋香飯	鹹蛋蒸肉	豆皮三絲	木須白菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.2	1.9	1	2.5	665
27	四	燕麥飯	蕃茄燒雞	黃瓜鳩蛋	玉米菠菜	地瓜西米露	水果	4.8	2.2	1.5	1	2.5	711
28	五	228紀念日放假一天											

§ 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、蓮霧、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~

在傳統的習俗裡，農曆年是從大年初一開始到十五號元宵節才稱為結束，所以當元宵節的到來就表示年節接近尾聲，生活需回歸正常。湯圓和元宵都是由糯米所製成，較常見的餡料有芝麻、花生、紅豆及鮮肉等。無論鹹、甜口味所含的的熱量都不低，一般沒有包餡料的紅白小湯圓，10顆約70大卡，等於四分之一碗白飯熱量，但包餡湯圓，一顆就有70大卡，吃4顆就等於一碗白飯熱量。吃湯圓時還常會配上甜湯，花生湯一碗熱量約200至300 大卡，紅豆湯約100至200大卡，吃一碗花生湯芝麻湯圓（4顆)，熱量幾乎等於一個便當，非常驚人，因此不宜攝取過多。

~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2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
11	二	地瓜飯	南瓜咖哩花椰	招牌滷豆干	清香莪白	香菇蘿蔔湯	水果	4.3	2.0	1.8	1		2.5	669
12	三	紫米飯	糖醋豆包	壽喜燒	炒青江菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1		2.5	653
13	四	家常炒麵+滷味雙拼+芋香白菜+炒菠菜+玉米洋芋湯					水果	4.5	2.0	2.0	1		2.5	688
14	五	胚芽飯	雪菜百頁	西芹海結	蕃茄高麗	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.0	1.8		1	2.5	778
17	一	芝麻飯	鐵板豆腐	翠炒雙茸	清香A菜	黃瓜素丸湯	水果	4.1	2.0	1.8	1		2.5	655
18	二	茄汁烏龍+香椿素雞+什錦菇燴+清香油菜+關東煮湯					水果	4.1	2.0	2.2	1		2.5	665
19	三	燕麥飯	客家小炒	魚香茄子	炒青江菜	酸辣湯	水果	4.3	2.0	2.4	1		2.5	684
20	四	地瓜飯	橙汁肚片	清炒時蔬	炒莪白菜	玉米濃湯	鮮乳	4.3	2.0	1.7		1	2.5	726
21	五	五穀飯	三杯麵腸	小瓜皮絲	清香菠菜	養生杏鮑菇湯	水果	4.5	2.0	2.3	1		2.5	695
24	一	炒冬粉+銀絲卷+拌素雞+蘿蔔海結+快炒油菜+金茸味噌湯					水果	4.2	2.0	1.9	1		2.5	664
25	二	胚芽飯	福菜素肉燥	玉米筍炒豌豆	薑絲A菜	蕃茄豆芽湯	優酪乳	4.5	2.0	1.7		1	2.5	740
26	三	芋香飯	麻婆豆腐	三絲銀芽	木須白菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.0	1.8	1		2.5	648
27	四	燕麥飯	蕃茄炒豆包	黃瓜蒟蒻	玉米菠菜	地瓜西米露	水果	4.8	2.0	2.0	1		2.5	709
28	五	228紀念日放假一天												

§ 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、蓮霧、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~

在傳統的習俗裡，農曆年是從大年初一開始到十五號元宵節才稱為結束，所以當元宵節的到來就表示年節接近尾聲，生活需回歸正常。湯圓和元宵都是由糯米所製成，較常見的餡料有芝麻、花生、紅豆及鮮肉等。無論鹹、甜口味所含的的熱量都不低，一般沒有包餡料的紅白小湯圓，10顆約70大卡，等於四分之一碗白飯熱量，但包餡湯圓，一顆就有70大卡，吃4顆就等於一碗白飯熱量。吃湯圓時還常會配上甜湯，花生湯一碗熱量約200至300 大卡，紅豆湯約100至200大卡，吃一碗花生湯芝麻湯圓（4顆)，熱量幾乎等於一個便當，非常驚人，因此不宜攝取過多。

~營養午餐意見欄~　　___年 ___班____號 姓名：_____

103年2月素明細

2/10	〈一〉	2/11	〈二〉	2/12	（三）	2/13	（四）	2/14	（五）
		地瓜飯	白米	紫米飯	白米	家常炒麵	白油麵	胚芽飯	白米
			糙米		糙米		香菇絲		糙米
			地瓜絲		紫米		綠豆芽		胚芽米
							紅K絲		
		南瓜咖哩花椰	南瓜	糖醋豆包	豆包			雪菜百頁	百頁結
			白花椰		彩椒	滷味雙拼	大溪豆干		雪裡紅
			綠花椰		小黃瓜		素肚		毛豆仁
							西芹		紅椒丁
		招牌滷豆干	豆干丁	壽喜燒	板豆腐				
			熟花生		蒟蒻	芋頭白菜滷	大白菜	西芹海結	西芹片
			海帶結		金針菇		鮑魚菇		素雞片
					大白菜		芋頭		海帶結
		炒莪白菜	莪白菜		紅k片		木耳片		紅K片
			紅K絲				紅K片		
				炒青江菜	青江菜			蕃茄高麗	高麗菜絲
		香菇蘿蔔湯	白蘿蔔片			炒菠菜	菠菜		蕃茄丁
			鮮香菇	肉骨冬瓜湯	冬瓜大丁				
			芹珠		香菇片	玉米洋芋湯	玉米粒	綠豆麥片湯	綠豆
					肉骨茶包		洋芋小丁		麥片
									二砂

2/17	〈一〉	2/18	(二)	2/19	(三)	2/20	(四)	2/21	(五)
芝麻飯	白米	茄汁烏龍	小烏龍	燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米
	糙米		蕃茄丁		糙米		糙米		糙米
	黑芝麻		三色蔬		燕麥		地瓜絲		五穀米
鐵板豆腐	三角油豆腐	香椿素雞	素雞腿	客家小炒	豆干片	橙汁肚片	素肚	三杯麵腸	麵腸
	鮮香菇		四季豆		蒟蒻片		白芝麻		素腰花
	鮮筍片		玉米筍		西芹		彩椒		筊白筍
	紅K片		香椿		紅K絲		小黃瓜		九層塔.薑片
	豌豆莢								
		什錦菇燴	菜心	魚香茄子	茄子	清炒時蔬	花椰菜	小瓜皮絲	豆包切絲
翠炒雙茸	海茸		鴻喜菇		素肉末		鴻喜菇		小黃瓜絲
	金針菇		鮑魚菇		涼薯末		白蘿蔔		綠豆芽
	芹菜段		紅K絲		九層塔		紅K片		金針菇
	紅K絲						油豆腐		
		炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜			炒菠菜	菠菜
炒A菜	A菜		紅K絲			炒莪白菜	莪白菜		紅K絲
				酸辣湯	板豆腐				
黃瓜素丸湯	大黃瓜	關東煮湯	白蘿蔔中丁		紅K絲	玉米濃湯	玉米粒	養生杏鮑菇湯	大白菜絲
	蒟蒻素丸		玉米段		木耳絲		玉米醬		紅K絲
			海帶結		鮮筍絲		洋芋小丁		杏鮑菇片
							紅K小丁		

2/24	〈一〉	2/25	(二)	2/26	(三)	2/27	(四)	2/28	(五)
炒冬粉	粉絲(乾)	胚芽飯	白米	芋香飯	白米	燕麥飯	白米		
	香菇絲		糙米		糙米		糙米		
	高麗菜絲		胚芽米		芋頭小丁		燕麥		
	紅K絲								
	芹珠	福菜素肉燥	碎乾丁	麻婆豆腐	板豆腐	蕃茄炒豆包	豆包		
			蘭花乾切碎		玉米粒		蕃茄		
銀絲卷	銀絲卷		福菜(切碎)		香菇丁		碧玉筍		
			香菇丁		素絞肉				
拌素雞	素雞切片		絞醬瓜			黃瓜蒟蒻	蒟蒻結		
	西芹片			三絲銀芽	小黃瓜		大黃瓜		
		玉米筍炒豌豆	白山藥		綠豆芽		鮑魚菇		
海結蘿蔔	白蘿蔔		紫山藥		甜椒細絲		木耳片		
	海帶結		玉米筍		黃豆干絲		紅K丁		
			豌豆莢						
炒油菜	油菜		紅椒	木須白菜	大白菜	炒菠菜	菠菜		
	紅K絲				木耳片		玉米粒		
		炒A菜	A菜		紅K片				
金茸味噌湯	板豆腐		紅K絲			地瓜西米露	紅豆		
	金針菇			麻油鮮菇湯	鮑魚菇		綠豆		
	海帶芽	蕃茄豆芽湯	蕃茄中丁		高麗菜		地瓜小丁		
	味噌		洋芋中丁		金針菇		西谷米		
			黃豆芽		薑片		二砂		