

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年4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	二	白油麵+招牌炸醬+香酥魚丁+炒青江菜+冬瓜大骨湯				水果	4.3	2.5	1.4	1		2.5	696	
2	三	燕麥飯	三杯雞丁	小瓜炒蛋	木耳高麗	結頭龍骨湯	水果	4.0	2.5	1.7	1	2.5	683	
3	四	香鬆飯	南瓜咖哩豬肉	狀元滷味	蒜香油菜	黃瓜魚丸湯	鮮乳	4.3	2.4	1.5		1	2.5	751
4	五	~兒童節放假一天												
7	一	DHA炒飯+糖醋雞丁+香炊芋絲+清香A菜+海芽蘿蔔湯				水果	4.5	2.4	1.5	1		2.5	705	
8	二	五穀飯	鳩蛋燒肉	麻醬豆包	蒜香茼蒿	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670	
9	三	芋香飯	豆瓣鮮魚	紅燒獅子頭	炒空心菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.4	1.6	1	2.5	673	
10	四	紫米飯	韓國雞丁	黃瓜肉片	炒青江菜	椰香西米露	鮮乳	4.5	2.2	1.6		1	2.5	753
11	五	銀絲卷+炒冬粉+回鍋肉片+炒油菜+結頭三絲湯				水果	4.5	2.4	1.6	1		2.5	708	
14	一	地瓜飯	咕咾肉	綿密蒸蛋	蒜香茼蒿	味噌湯	水果	4.1	2.4	1.3	1	2.5	672	
15	二	燕麥飯	沙茶雞丁	蛋酥白菜	清香A菜	養生南瓜湯	優酪乳	4.3	2.4	1.8		1	2.5	759
16	三	胚芽飯	照燒豬柳	西芹海結	炒花椰菜	金茸黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	2.5	677	
17	四	鐵板炒麵+黃金魚排+肉燥冬瓜+炒油菜+玉米濃湯				水果	4.3	2.2	1.8	1		2.5	684	
18	五	五穀飯	香椿芋頭雞	泡菜豆腐	炒青江菜	客家鹹湯圓	水果	4.7	2.4	1.4	1	2.5	717	
21	一	香鬆飯	蘿蔔燒肉	豆皮三絲	快炒A菜	綠豆麥片湯	水果	4.8	2.3	1.7	1	2.5	724	
22	二	地瓜飯	和風咖哩	客家小炒	蒜香莧菜	關東煮湯	水果	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675	
23	三	紫米飯	彩椒魚片	壽喜燒	炒空心菜	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	2.5	679	
24	四	飄香油飯+燒烤腿排+蠔油桂筍+炒青江菜+羅宋湯				鮮乳	4.3	2.1	1.8		1	2.5	736	
25	五	燕麥飯	無錫排骨	芙蓉蒸蛋	炒茼蒿菜	酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	2.5	667	
28	一	胚芽飯	味噌燒魚	玉米肉末	香炒油菜	爽口黃瓜湯	水果	4.4	2.4	1.5	1	2.5	698	
29	二	義大利麵+蕃茄肉醬+喀拉雞排+炒A菜+白菜魷魚羹				水果	4.5	2.2	1.5	1		2.5	690	
30	三	五穀飯	豆豉排骨	蘿蔔佃煮	炒小白菜	涼薯蛋花湯	水果	4.1	2.4	1.5	1	2.5	677	

§ 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：西瓜、楊桃、鳳梨、木瓜、小蕃茄、芭樂... 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：\_\_\_\_\_



炒莪白菜	莪白菜
	紅K絲
味噌湯	板豆腐
	金針菇
	味噌
	大骨

炒A菜	A菜
養生南瓜湯	南瓜大丁
	大骨

炒花椰菜	花椰菜
金茸黃瓜湯	金針菇
	大黃瓜
	海帶芽
	大骨

油菜	油菜
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	洋芋小丁
	紅k小丁
	大骨

	(幼)蕃茄丁
炒青江菜	青江菜
客家鹹湯圓	大白菜
	木耳絲
	紅K絲
	小湯圓
	大骨

4/21	(一)
香鬆飯	白米
	糙米
	香鬆
蘿蔔燒肉	肉角
	軟排丁
	白蘿蔔中丁
	紅K中丁
三絲豆皮	豆皮切絲
	金針菇
	綠豆芽
	小黃瓜
炒A菜	A菜
	蒜末
綠豆麥片湯	綠豆
	麥片
	二砂

4/22	(二)
地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
和風咖哩	鳥蛋
	南瓜大丁
	洋芋中丁
	紅K中丁
	洋蔥中丁
客家小炒	茼蒿
	豆干片
	洋芹段
	紅K絲
莧菜	莧菜
關東煮湯	玉米段
	海帶結
	花枝丸
	大骨

4/23	(三)
紫米飯	白米
	糙米
	紫米
彩椒魚片	旗魚片
★	洋蔥丁
	彩椒
	蕃茄醬
壽喜燒	肉片
	板豆腐
	木耳片
	高麗菜
	紅K片
空心菜	空心菜
薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
	小薏仁
	大骨

4/24	(四)
飄香油飯	白米
	長糯米
	香菇絲
	肉絲
	蝦米,紅蔥頭
燒烤腿排	雞腿排
	白芝麻
蠔油桂筍	桂竹筍
	生香菇
	肉絲
	紅K絲
炒青江菜	青江菜
羅宋湯	蕃茄中丁
	洋芋中丁
	高麗菜
	大骨

4/25	(五)
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
無錫排骨	肉角
	軟排丁
	涼薯大丁
	紅K中丁
芙蓉蒸蛋	液蛋
	玉米粒
	魚板
炒莪白菜	莪白菜
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳絲
	筍絲
	全蛋液
	蕃茄
	黃豆芽

4/28	(一)
胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
味噌燒魚	魚丁
	板豆腐
	芹珠
	紅K絲
	味噌,黃豆醬
玉米肉末	玉米粒
	白蘿蔔丁
	絞肉
	紅K小丁
油菜	油菜
爽口黃瓜湯	大黃瓜
	雞骨
	大骨

4/29	(二)
義大利麵	小烏龍
蕃茄肉醬	絞肉
	洋蔥丁
	蕃茄丁
	玉米粒
	蕃茄泥
喀拉雞排	無骨雞排
★	
A菜	A菜
	蒜末
白菜魷魚羹	魷魚
	大白菜
	紅蘿蔔
	柴魚片
	大骨

4/30	(三)
五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
豆豉排骨	肉角
	軟排丁
	洋芋中丁
	豆豉
蘿蔔佃煮	白蘿蔔片
	小三角油腐
	紅K片
	芹珠
炒小白菜	小白菜
涼薯蛋花湯	涼薯絲
	全蛋液
	紅K絲
	大骨

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年4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	二	白油麵+招牌炸醬+香酥魚丁+炒青江菜+冬瓜大骨湯				水果	4.3	2.5	1.4	1	2.5	696	
2	三	燕麥飯	三杯雞丁	小瓜炒蛋	木耳高麗	結頭龍骨湯	水果	4.0	2.5	1.7	1	2.5	683
3	四	香鬆飯	南瓜咖哩豬肉	狀元滷味	蒜香油菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.3	2.4	1.5	1	2.5	691
4	五	~兒童節放假一天											
7	一	DHA炒飯+糖醋雞丁+香炊芋絲+清香A菜+海芽蘿蔔湯				水果	4.5	2.4	1.5	1	2.5	705	
8	二	五穀飯	鳩蛋燒肉	麻醬豆包	蒜香莪白	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670
9	三	芋香飯	豆瓣鮮魚	紅燒獅子頭	炒空心菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.4	1.6	1	2.5	673
10	四	紫米飯	韓國雞丁	黃瓜肉片	炒青江菜	椰香西米露	水果	4.5	2.2	1.6	1	2.5	693
11	五	鮮菇炊飯+回鍋肉片+螞蟻上樹+炒油菜+結頭三絲湯				水果	4.5	2.4	1.6	1	2.5	708	
14	一	地瓜飯	咕咾肉	綿密蒸蛋	蒜香莪白	味噌湯	水果	4.1	2.4	1.3	1	2.5	672
15	二	燕麥飯	沙茶雞丁	蛋酥白菜	清香A菜	養生南瓜湯	水果	4.3	2.4	1.8	1	2.5	699
16	三	胚芽飯	照燒豬柳	西芹海結	炒花椰菜	金茸黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	2.5	677
17	四	鐵板炒麵+黃金魚排+肉燥冬瓜+炒油菜+玉米濃湯				水果	4.3	2.2	1.8	1	2.5	684	
18	五	五穀飯	香椿芋頭雞	蕃茄豆腐	炒青江菜	客家鹹湯圓	水果	4.7	2.4	1.4	1	2.5	717
21	一	香鬆飯	蘿蔔燒肉	豆皮三絲	快炒A菜	綠豆麥片湯	水果	4.8	2.3	1.7	1	2.5	724
22	二	地瓜飯	和風咖哩	客家小炒	蒜香莪菜	關東煮湯	水果	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675
23	三	紫米飯	彩椒魚片	壽喜燒	炒空心菜	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	2.5	679
24	四	飄香油飯+燒烤腿排+蠔油桂筍+炒青江菜+羅宋湯				水果	4.3	2.1	1.8	1	2.5	676	
25	五	燕麥飯	無錫排骨	芙蓉蒸蛋	炒莪白菜	酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	2.5	667
28	一	胚芽飯	味噌燒魚	玉米肉末	香炒油菜	爽口黃瓜湯	水果	4.4	2.4	1.5	1	2.5	698
29	二	義大利麵+蕃茄肉醬+喀拉雞排+炒A菜+白菜魷魚羹				水果	4.5	2.2	1.5	1	2.5	690	
30	三	五穀飯	豆豉排骨	蘿蔔佃煮	炒小白菜	涼薯蛋花湯	水果	4.1	2.4	1.5	1	2.5	677

§ 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：西瓜、楊桃、鳳梨、木瓜、小蕃茄、芭樂... 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)103年4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	二	白油麵+招牌炸醬+山藥百匯+炒青江菜+薑絲冬瓜湯				水果	4.2	2.5	1.3	1		2.5	687	
2	三	燕麥飯	三杯鮮菇	小瓜豆皮	木耳高麗	香菇結頭湯	水果	4.0	2.5	1.7	1	2.5	683	
3	四	香鬆飯	狀元滷味	薑味南瓜煮	清香油菜	鮑菇黃瓜湯	鮮乳	4.3	2.4	1.5		1	2.5	751
4	五	~兒童節放假一天												
7	一	翡翠炒飯+糖醋麵腸+香炊芋絲+清香A菜+海芽蘿蔔湯				水果	4.5	2.4	1.5	1		2.5	705	
8	二	五穀飯	麻醬豆包	五彩清蔬	炒莪白菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670	
9	三	芋香飯	麻婆豆腐	香菇白菜	炒空心菜	養生冬瓜湯	水果	4.0	2.4	1.6	1	2.5	673	
10	四	紫米飯	香拌素雞	黃瓜蒟蒻	炒青江菜	椰香西米露	鮮乳	4.5	2.2	1.6		1	2.5	753
11	五	銀絲卷+炒冬粉+回鍋干片+滷冬瓜+炒油菜+結頭三絲湯				水果	4.5	2.3	1.6	1		2.5	700	
14	一	地瓜飯	香菇烤麩	蕃茄花椰	炒莪白菜	味噌湯	水果	4.1	2.4	1.3	1	2.5	672	
15	二	燕麥飯	沙茶豆干	腐皮白菜	清香A菜	養生南瓜湯	優酪乳	4.3	2.4	1.5		1	2.5	751
16	三	胚芽飯	西芹海結	塔香茄子	炒花椰菜	金茸黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	2.5	677	
17	四	鐵板炒麵+黃金豆包+翠玉蘿蔔+炒油菜+玉米洋芋湯				水果	4.3	2.3	1.7	1		2.5	689	
18	五	五穀飯	香椿芋頭	蕃茄豆腐	炒青江菜	客家鹹湯圓	水果	4.4	2.4	1.4	1	2.5	696	
21	一	香鬆飯	蘿蔔素燒	豆皮三絲	快炒A菜	綠豆麥片湯	水果	4.8	2.3	1.7	1	2.5	724	
22	二	地瓜飯	和風咖哩	客家小炒	清香莧菜	關東煮湯	水果	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675	
23	三	紫米飯	彩椒肚片	壽喜燒	炒空心菜	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	2.5	679	
24	四	飄香油飯+香椿百頁+蠔油桂筍+炒青江菜+羅宋湯				鮮乳	4.3	2.1	1.7		1	2.5	734	
25	五	燕麥飯	福菜素肉燥	清炒時蔬	炒莪白菜	酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.3	1	2.5	665	
28	一	胚芽飯	味噌燒豆腐	銀蘿玉米	香炒油菜	黃瓜素丸湯	水果	4.4	2.3	1.5	1	2.5	691	
29	二	蕃茄拌麵+打拋油腐+夏藕清拌+炒A菜+香菇白菜湯				水果	4.5	2.2	1.5	1		2.5	690	
30	三	五穀飯	雪菜豆皮	什錦菇燴	炒小白菜	海芽蘿蔔湯	水果	4.1	2.4	1.5	1	2.5	677	

§ 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：西瓜、楊桃、鳳梨、木瓜、小蕃茄、芭樂... 時令水果

§ 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：\_\_\_\_\_

		4/1 (二)		4/2 (三)		4/3 (四)		4/4 兒童節	
		白油麵	白油麵	燕麥飯	白米	香鬆飯	白米		
					糙米		糙米		
		招牌炸醬	碎干丁		燕麥		素香鬆		
			竹筍小丁						
			香菇丁	三杯鮮菇	杏鮑菇	狀元滷味	白茼蒿		
			紅K小丁		鴻喜菇		1/4豆干		
					麵腸		白蘿蔔		
		山藥百匯	白山藥		碗豆莢				
			玉米筍		九層塔	薑味南瓜煮	南瓜大丁		
			綠花椰				素火腿		
			紅椒	小瓜豆皮	豆包切絲		毛豆仁		
			油豆片		綠豆芽		金針菇		
					小黃瓜				
		炒青江菜	青江菜		紅K絲		油菜	油菜	
			金針菇						
				木耳高麗	高麗菜絲	鮑菇黃瓜湯	大黃瓜		
		薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁		木耳絲		鮑魚菇		
			薑絲						
				結頭菜湯	結頭菜				
					海帶芽				

4/7 (一)		4/8 (二)		4/9 (三)		4/10 (四)		4/11 (五)	
翡翠炒飯	白米	五穀飯	白米	芋香飯	白米	紫米飯	白米	銀絲卷	銀絲卷
	小豆乾丁		糙米		糙米		糙米		
	玉米粒		五穀米		芋頭		紫米	炒冬粉	粉絲(乾)
	紅K小丁								香菇絲
	青江菜(細)	麻醬豆包	豆包	麻婆豆腐	板豆腐	香拌素雞	素雞		素肉絲
			綠豆芽		碎木耳		小黃瓜片		綠豆芽
糖醋百頁	百頁豆腐		紅K絲		素絞肉		紅K絲		芹珠
	彩椒片	(不加花生粉)	芝麻醬		芹珠				
	小黃瓜					黃瓜茼蒿	大黃瓜	回鍋干片	豆干片
		五彩清蔬	黃椒	香菇白菜	大白菜		茼蒿結		高麗菜
香炊芋絲	洋芋條		筍片		鮮香菇		鮑魚菇		紅K片
	香菇絲		珊瑚菇		紅K片		紅K片		
	芹菜段		碗豆莢		油片絲			滷冬瓜	冬瓜大丁
	紅K絲		海帶結			炒青江菜	青江菜		破布子
				炒空心菜	空心菜				
炒A菜	A菜	炒莪白菜	莪白菜			椰香西米露	地瓜小丁	油菜	油菜
				養生冬瓜湯	冬瓜大丁		芋頭小丁		
海芽蘿蔔湯	白蘿蔔大丁	蕃茄蔬菜湯	金針菇		肉骨茶包		西谷米	結頭三絲湯	結頭菜
	海帶芽		高麗菜絲		薑片		椰漿		金針菇
			蕃茄中丁						紅K絲

4/14 (一)		4/15 (二)		4/16 (三)		4/17 (四)		4/18 (五)	
地瓜飯	白米	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	鐵板炒麵	白油麵	五穀飯	白米
	糙米		糙米		糙米		香菇絲		糙米
	地瓜		燕麥		胚芽米		綠豆芽		五穀米
							木耳絲		
香菇烤麩	烤麩	沙茶豆干	1/4豆干	西芹海結	素雞片		紅K絲	香椿芋頭	小四角油腐
	香菇片		海帶結		海帶結				芋頭大丁
	筍片				西芹片	黃金豆包	豆包		鮮香菇
		腐皮白菜	豆皮		紅K片	★	醬油膏		
蕃茄花椰	彩椒片		大白菜					蕃茄豆腐	蕃茄丁
	蕃茄中丁		木耳片	魚香茄子	茄子	翠玉蘿蔔	白蘿蔔片		板豆腐
	白花菜		紅K片		素肉末		秀珍菇		毛豆仁

	綠花椰
炒莪白菜	莪白菜
	紅K絲
味噌湯	板豆腐
	金針菇
	味噌

	芋頭大丁
炒A菜	A菜
養生南瓜湯	南瓜大丁
	薑片

	涼薯末
	九層塔
炒花椰菜	花椰菜
金茸黃瓜湯	金針菇
	大黃瓜
	海帶芽

	素火腿
	豌豆莢
炒油菜	油菜
玉米洋芋湯	玉米粒
	玉米醬
	洋芋小丁
	紅k小丁

炒青江菜	青江菜
客家鹹湯圓	大白菜
	木耳絲
	紅K絲
	小湯圓
	芹珠

4/21	(一)
香鬆飯	白米
	糙米
	香鬆
蘿蔔素燒	大溪豆乾
	白蘿蔔中丁
	紅K中丁
三絲豆皮	豆皮切絲
	金針菇
	綠豆芽
	小黃瓜
炒A菜	A菜
綠豆麥片湯	綠豆
	麥片
	二砂

4/22	(二)
地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
和風咖哩	南瓜大丁
	洋芋中丁
	白花菜
	綠花椰
客家小炒	茼蒿
	豆干片
	洋芹段
	紅K絲
莧菜	莧菜
關東煮湯	玉米段
	海帶結
	油腐丁

4/23	(三)
紫米飯	白米
	糙米
	紫米
彩椒肚片	素肚
	彩椒
	西芹片
	蕃茄醬
壽喜燒	板豆腐
	金針菇
	高麗菜
	紅K片
	木耳片
空心菜	空心菜
薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
	小薏仁

4/24	(四)
飄香油飯	白米
	長糯米
	香菇絲
	素肉絲
	芋頭丁
香椿百頁	百頁豆腐
	四季豆
	玉米筍
	香椿
蠔油桂筍	桂竹筍
	鮮香菇
	紅K絲
炒青江菜	青江菜
羅宋湯	蕃茄中丁
	洋芋中丁
	高麗菜

4/25	(五)
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
福菜素肉燥	碎乾丁
	蘭花乾切碎
	福菜(切碎)
	香菇丁
清炒時蔬	娃娃菜
	鴻喜菇
	紅K絲
炒莪白菜	莪白菜
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳絲
	筍絲
	蕃茄
	黃豆芽

4/28	(一)
胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
味噌燒豆腐	板豆腐
	玉米筍
	柳松菇
	豌豆莢
銀蘿玉米	玉米粒
	白蘿蔔丁
	素絞肉
	紅K小丁
油菜	油菜
黃瓜素丸湯	大黃瓜
	茼蒿素丸

4/29	(二)
蕃茄拌麵	小烏龍
	蕃茄丁
	玉米粒
	蕃茄泥
打拋油腐	油腐丁
	涼薯末
	紅椒丁
	九層塔,豆豉
夏藕清拌	蓮藕片
	玉米筍
	小黃瓜
	黑木耳
	紅K片
A菜	A菜
香菇白菜湯	鮮香菇
	大白菜
	紅K絲

4/30	(三)
五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
雪菜豆皮	生豆包
	雪裡紅
	毛豆仁
	紅椒丁
什錦菇燴	結頭菜
	鴻喜菇
	鮑魚菇
	紅K絲
炒小白菜	小白菜
海芽蘿蔔湯	白蘿蔔片
	海帶芽
	芹珠