

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年6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	
2	一	☺ ~端午節快樂~ ☺												
3	二	蕃茄肉醬拌麵+香滷雞排+炒蚵白菜+竹筍三絲湯				水果	4.2	2.1	1.5	1			2.5	662
4	三	五穀飯	紅麴燉肉	小瓜炒蛋	蒜香A菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.7	1		2.5	674
5	四	紫米飯	香料海鮮	狀元滷味	快炒莧菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.2	2.4	1.5	1		3.0	707
6	五	地瓜飯	梅干扣肉	百花豆腐	清香油菜	冬瓜蚬仔湯	鮮乳	4.2	2.3	1.5		1	2.5	737
9	一	包子*1+炒米粉+沙茶雞丁+炒青江菜+爽口黃瓜湯				水果	4.5	2.2	1.7	1			2.5	695
10	二	燕麥飯	咖哩肉醬	客家小炒	蒜香A菜	菇菇雞湯	水果	4.3	2.4	1.5	1		2.5	691
11	三	胚芽飯	橙汁魚片	木須肉片	炒空心菜	福菜筍片湯	水果	4.0	2.1	1.6	1		3.0	673
12	四	五穀飯	糖醋排骨	綿密蒸蛋	炒蚵白菜	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.2	1.2		1	2.5	778
13	五	客家寬麵+醬燒翅腿+蝦皮瓢瓜+炒莧菜+味噌湯				水果	4.5	2.3	2.0	1			2.5	710
16	一	地瓜飯	豆瓣魚丁	玉米肉末	清香油菜	清爽蔬菜湯	水果	4.4	2.2	1.5	1		2.5	683
17	二	香鬆飯	豉汁排骨	筍絲炒蛋	木耳高麗	冬瓜魚丸湯	優酪乳	4.4	2.3	1.4		1	2.5	748
18	三	紫米飯	蠔油嫩雞	茄汁豆包	炒青江菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682
19	四	什錦炸醬拌麵+鹽酥雞丁+炒A菜+酸辣湯				水果	4.5	2.5	1.3	1			3.0	730
20	五	燕麥飯	泡菜肉片	日式煮物	炒空心菜	金茸黃瓜湯	水果	4.5	2.4	1.8	1		2.5	713
23	一	胚芽飯	招牌滷豆干	和風咖哩	炒莧白菜	柴魚豆腐羹	鮮乳	4.5	2.0	1.5		1	2.5	735
24	二	義大利肉醬麵+蜜汁小腿+炒莧菜+玉米濃湯				水果	4.5	2.1	1.4	1			3.0	703
25	三	五穀飯	蘿蔔燒雞	黃瓜鮮燴	清香油菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	4.0	2.1	1.9	1		2.5	658
26	四	地瓜飯	咕咾肉	芙蓉蒸蛋	炒青江菜	香菇竹筍湯	水果	4.1	2.3	1.4	1		2.5	667
27	五	茄汁炒飯+福氣魚排+家常豆腐+蒜香A菜+椰汁西米露				水果	4.8	2.1	1.3	1			3.0	721
30	一	☺ ~ 結業式 ~ 暑假快樂趣 ~ ☺												

§ 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西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

## 103年6月葷明細

6/2 (一)		6/3 (二)		6/4 (三)		6/5 (四)		6/6 (五)	
		蕃茄肉醬麵	小烏龍	五穀飯	白米	紫米飯	白米	地瓜飯	白米
			絞肉		糙米		糙米		糙米
			洋蔥中丁		五穀米		紫米		地瓜
			蕃茄大丁						
			三色豆	紅麴燉肉	肉大丁	香料海鮮	柳葉魚	梅干扣肉	肉大丁
			義式香料		軟排丁	★	花枝丸		軟排丁
					大白菜片				梅乾菜
		香滷雞排	雞腿塊		蔥段	狀元滷味	茼蒿片		筍干
			滷包				1/4豆干		
				小瓜炒蛋	小黃瓜絲		白蘿蔔大丁	百花豆腐	板豆腐
		蚵白菜	蚵白菜		紅K絲		海帶結		香菇丁
			蒜末		液蛋				玉米粒
						莧菜	莧菜		毛豆仁
		竹筍三絲湯	金茸	A菜	A菜		紅K絲		紅K小丁
			竹筍絲						
			紅蘿蔔	玉米蘿蔔湯	玉米粒	蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁	油菜	油菜
			大骨		白蘿蔔中丁		高麗菜絲		
					大骨		洋芋中丁	冬瓜蚵仔湯	冬瓜大丁
							大骨		蚵仔
									薑片

6/9 (一)		6/10 (二)		6/11 (三)		6/12 (四)		6/13 (五)	
肉包	肉包	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	客家寬麵	寬扁麵
(幼)金茸絲瓜	絲瓜		糙米		糙米		糙米		綠豆芽
	金針菇		燕麥		胚芽		五穀米		韭菜
									肉絲
炒米粉	溼米粉	咖哩肉醬	粗絞肉	橙汁魚片	白旗片	糖醋排骨	肉角		紅K絲
	肉絲		洋芋中丁	★	甜椒		軟骨丁		
	香菇絲		洋蔥丁		柳橙汁		洋蔥片	醬燒翅腿	翅小腿
	紅K絲		紅K中丁				彩椒		白茼蒿
	高麗菜絲			木須肉片	肉片				
		客家小炒	魷魚		豆芽菜	綿密蒸蛋	液蛋	蝦皮瓢瓜	瓢瓜條
沙茶雞丁	雞胸丁		豆干片		木耳片		玉米粒		木耳絲
	(幼)清胸丁		洋芹段		蛋				紅K絲
	涼薯大丁		紅K絲		韭菜	蚵白菜	蚵白菜		蝦皮
	洋蔥片				紅K絲		紅K絲		
		A菜	A菜					莧菜	莧菜
青江菜	青江菜			空心菜	空心菜	綠豆麥片湯	綠豆		
		菇菇雞湯	生香菇				麥片	豆腐味噌湯	板豆腐
爽口黃瓜湯	大黃瓜片		鮑魚菇	福菜筍片湯	福菜		二砂		海帶芽
	海帶芽		白K大丁		鮮筍片				大骨
	雞骨		雞骨		大骨				

6/16 (一)		6/17 (二)		6/18 (三)		6/19 (四)		6/20 (五)	
地瓜飯	白米	香鬆飯	白米	紫米飯	白米	白油麵	白油麵	燕麥飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	地瓜		海苔香鬆		紫米	榨醬	絞肉		燕麥
							絞豆干		
豆瓣魚丁	魚丁	豉汁排骨	肉角	蠔油嫩雞	雞胸丁		筍丁	泡菜肉片	肉片
	板豆腐		軟排丁		(幼)清雞丁		香菇丁	(幼)回鍋肉片	高麗菜
	紅K絲		洋芋大丁		洋蔥片		紅K絲		紅K片
	蔥花		豆豉		紅K片		小黃瓜絲		泡菜
	豆瓣醬米醬				小黃瓜				
		筍絲炒蛋	液蛋			鹽酥雞丁	雞胸丁	日式煮物	三角油腐
玉米肉末	玉米粒		鮮筍絲	茄汁豆包	豆包	★	幼清雞丁		白K片
	白蘿蔔丁		毛豆仁		彩椒片				海帶結
	絞肉		紅K絲		西芹片	A菜	A菜		杏鮑菇
	紅K小丁								
		木耳高麗	高麗菜絲	青江菜	青江菜	酸辣湯	板豆腐	空心菜	空心菜
油菜	油菜		木耳絲				紅蘿蔔		
				絲瓜粉絲湯	絲瓜		木耳絲	金茸黃瓜湯	大黃瓜
清爽蔬菜湯	高麗菜	冬瓜魚丸湯	冬瓜大丁		粉絲		金針菇		金針菇



# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年6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	
2	一	☺ ~端午節快樂~ ☺											
3	二	蕃茄肉醬拌麵+香滷雞排+炒蚵白菜+竹筍三絲湯				水果	4.2	2.1	1.5	1	2.5	662	
4	三	五穀飯	紅麴燉肉	小瓜炒蛋	蒜香A菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.7	1	2.5	674
5	四	紫米飯	香料海鮮	狀元滷味	快炒莧菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.2	2.4	1.5	1	3.0	707
6	五	地瓜飯	梅干扣肉	百花豆腐	清香油菜	冬瓜蚵仔湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	2.5	677
9	一	炒米粉+沙茶雞丁+金草絲瓜+炒青江菜+爽口黃瓜湯				水果	4.5	2.2	1.7	1	2.5	695	
10	二	燕麥飯	咖哩肉醬	客家小炒	蒜香A菜	菇菇雞湯	水果	4.3	2.4	1.5	1	2.5	691
11	三	胚芽飯	橙汁魚片	木須肉片	炒空心菜	福菜筍片湯	水果	4.0	2.1	1.6	1	3.0	673
12	四	五穀飯	糖醋排骨	綿密蒸蛋	炒蚵白菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.2	1.2	1	2.5	718
13	五	客家寬麵+醬燒翅腿+蝦皮瓢瓜+炒莧菜+味噌湯				水果	4.5	2.3	2.0	1	2.5	710	
16	一	地瓜飯	豆瓣魚丁	玉米肉末	清香油菜	清爽蔬菜湯	水果	4.4	2.2	1.5	1	2.5	683
17	二	香鬆飯	豉汁排骨	筍絲炒蛋	木耳高麗	冬瓜魚丸湯	水果	4.4	2.3	1.4	1	2.5	688
18	三	紫米飯	蠔油嫩雞	茄汁豆包	炒青江菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
19	四	什錦炸醬拌麵+鹽酥雞丁+炒A菜+酸辣湯				水果	4.5	2.5	1.3	1	3.0	730	
20	五	燕麥飯	回鍋肉片	日式煮物	炒空心菜	金草黃瓜湯	水果	4.5	2.4	1.8	1	2.5	713
23	一	胚芽飯	招牌滷豆干	和風咖哩	炒莧白菜	柴魚豆腐羹	水果	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675
24	二	義大利肉醬麵+蜜汁小腿+炒莧菜+玉米濃湯				水果	4.5	2.1	1.4	1	3.0	703	
25	三	五穀飯	蘿蔔燒雞	黃瓜鮮燴	清香油菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	4.0	2.1	1.9	1	2.5	658
26	四	地瓜飯	咕咾肉	芙蓉蒸蛋	炒青江菜	香菇竹筍湯	水果	4.1	2.3	1.4	1	2.5	667
27	五	茄汁炒飯+福氣魚排+家常豆腐+蒜香A菜+椰汁西米露				水果	4.8	2.1	1.3	1	3.0	721	
30	一	☺ ~ 結業式 ~ 暑假快樂趣 ~ ☺											

§ 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西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

~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6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	
2	一	☺ ~端午節快樂~ ☺												
3	二	野菇義大利麵+香滷素肚+黃瓜蒟蒻+炒蚵白菜+竹筍三絲湯				水果	4.2	2.0	2.5	1			2.5	679
4	三	五穀飯	紅麴百頁	香菇白菜滷	清香A菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	2.0	2.0	1		2.5	667
5	四	紫米飯	狀元滷味	清炒時蔬	快炒莧菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.2	2.0	2.3	1		2.5	674
6	五	地瓜飯	素梅干扣肉	芙蓉絲瓜	清香油菜	薏米冬瓜湯	鮮乳	4.3	2.0	2.3		1	2.5	741
9	一	炒米粉+沙茶豆干+金茸絲瓜+炒青江菜+爽口黃瓜湯				水果	4.0	2.0	2.2	1			2.5	658
10	二	燕麥飯	客家小炒	咖哩丸子	清香A菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.5	2.0	1.9	1		2.5	685
11	三	胚芽飯	橙汁豆包	脆炒海茸	炒空心菜	福菜筍片湯	水果	4.0	2.0	2.0	1		2.5	653
12	四	五穀飯	糖醋百頁	鮮拌雙耳	炒蚵白菜	綠豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.0	1.6		1	2.5	773
13	五	客家寬麵+豌豆素雞+木須瓢瓜+炒莧菜+味噌湯				水果	4.5	2.0	2.1	1			2.5	690
16	一	地瓜飯	鐵板豆腐	銀蘿玉米	清香油菜	清爽蔬菜湯	水果	4.4	2.0	1.8	1		2.5	676
17	二	香鬆飯	三杯麵腸	雪菜筍絲	木耳高麗	冬瓜海帶湯	優酪乳	4.2	2.0	2.0		1	2.5	727
18	三	紫米飯	彩椒肚片	三絲豆皮	炒青江菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.0	2.1	1		2.5	669
19	四	炸醬拌麵+蜜汁黑豆干+塔香茄子+炒A菜+酸辣湯				水果	4.5	2.0	2.4	1			2.5	698
20	五	燕麥飯	日式煮物	鮮蔬百匯	炒空心菜	金茸黃瓜湯	水果	4.5	2.0	1.9	1		2.5	685
23	一	胚芽飯	招牌滷豆干	和風咖哩	炒莧白菜	三絲豆腐羹	鮮乳	4.5	2.0	1.9		1	2.5	745
24	二	磨菇蕃茄麵+香椿豆包+翠玉冬瓜+炒莧菜+玉米洋芋湯				水果	4.3	2.0	2.1	1			2.5	676
25	三	五穀飯	豉汁油腐	黃瓜鮮燴	清香油菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.3	1		2.5	660
26	四	地瓜飯	咕咾麵腸	打拋四季豆	炒青江菜	香菇竹筍湯	水果	4.1	2.0	2.1	1		2.5	662
27	五	翡翠炒飯+家常豆腐+小瓜海結+炒A菜+椰汁西米露				水果	4.8	2.0	1.8	1			2.5	704
30	一	☺ ~ 結業式 ~ 暑假快樂趣 ~ ☺												

§ 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西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

## 103年6月明細(素)

6/2 (一)		6/3 (二)		6/4 (三)		6/5 (四)		6/6 (五)	
		野菇義大利麵	小烏龍	五穀飯	白米	紫米飯	白米	地瓜飯	白米
		(炒)	秀珍菇		糙米		糙米		糙米
			鴻喜菇		五穀米		紫米		地瓜
			蕃茄丁						
			義式香料	紅麴麵腸	麵腸	狀元滷味	白茼蒿	素梅干扣肉	百頁豆腐
		糖醋肚片	素肚		小黃瓜絲		1/4豆干		梅乾菜
			西芹片		紅K絲		白蘿蔔大丁		筍干
				香菇白菜湯	鮮香菇	清炒時蔬	山藥	芙蓉絲瓜	絲瓜
		黃瓜茼蒿	大黃瓜片		大白菜		鴻喜菇		香菇丁
			茼蒿結		芋頭大丁		彩椒		玉米粒
			木耳片		生豆包		綠花椰		金針菇
			紅片		紅蘿蔔				紅K絲
						莧菜	莧菜		
		蚵白菜	蚵白菜	A菜	A菜		紅K絲	油菜	油菜
		竹筍三絲湯	金茸	玉米蘿蔔湯	玉米粒	蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
			竹筍絲		白蘿蔔中丁		高麗菜絲		小薏仁
			紅蘿蔔				洋芋中丁		薑片

6/9 (一)		6/10 (二)		6/11 (三)		6/12 (四)		6/13 (五)	
炒米粉	溼米粉	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	客家寬麵	寬扁麵
	素肉絲		糙米		糙米		糙米		碎乾丁
	香菇絲		燕麥		胚芽		五穀米		綠豆芽
	紅K絲								紅K絲
	高麗菜絲	客家小炒	豆干片	橙汁豆包	小豆包	糖醋百頁	百頁		香菇絲
			洋芹段	★	甜椒		玉米粒		
沙茶豆腐	小四角油腐		生香菇		柳橙汁		彩椒片	豌豆素雞	素雞
	熟花生		紅K絲				四季豆		鴻喜菇
	毛豆			脆炒海茸	海茸				涼薯片
		咖哩丸子	茼蒿丸子		鴻喜菇	鮮拌雙耳	乾白木耳		豌豆莢
金茸絲瓜	絲瓜		洋芋大丁		紅K絲		黑木耳		
	金針菇		南瓜大丁		薑絲		小黃瓜	木須瓢瓜	瓢瓜條
	紅K絲		紅K大丁				紅K片		木耳絲
	薑絲		玉米筍	空心菜	空心菜				紅K絲
			四季豆			蚵白菜	蚵白菜		油片絲
青江菜	青江菜			福菜筍片湯	福菜				
		A菜	A菜		鮮筍片	綠豆麥片湯	綠豆	莧菜	莧菜
爽口黃瓜湯	大黃瓜片				油片絲		麥片		
	海帶芽	鮮菇蘿蔔湯	鮑魚菇				二砂	豆腐味噌湯	板豆腐
			白K大丁						海帶芽

6/16 (一)		6/17 (二)		6/18 (三)		6/19 (四)		6/20 (五)	
地瓜飯	白米	香鬆飯	白米	紫米飯	白米	白油麵	白油麵	燕麥飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	地瓜		素香鬆		紫米	榨醬	絞豆干		燕麥
							筍丁		
鐵板豆腐	板豆腐	三杯麵腸	杏鮑菇	彩椒肚片	素肚		香菇丁	日式煮物	三角油腐
	鮮香菇		麵腸		彩椒		紅K絲		白K片
	筍片		洋芋大丁		西芹片		小黃瓜絲		海帶結
	紅K片		九層塔		蕃茄醬				杏鮑菇
	小黃瓜					蜜汁黑豆干	大溪豆乾		
		雪菜筍絲	雪裡紅	三絲豆皮	豆皮切絲		白芝麻	鮮蔬百匯	南瓜片
銀羅玉米	玉米粒		鮮筍絲		金針菇				鴻喜菇
	白蘿蔔丁		毛豆仁		綠豆芽	塔香茄子	茄子		甜椒片
	素絞肉		紅K絲		小黃瓜		九層塔		甜豆莢
	紅K小丁								
		木耳高麗	高麗菜絲	青江菜	青江菜	A菜	A菜	空心菜	空心菜
油菜	油菜		木耳絲						
				絲瓜粉絲湯	絲瓜	酸辣湯	板豆腐	金茸黃瓜湯	大黃瓜
清爽蔬菜湯	高麗菜	冬瓜海帶湯	冬瓜大丁		粉絲		紅蘿蔔		金針菇

	蕃茄中丁		海帶芽		紅K絲		木耳絲		
	鮑魚菇		薑絲				金針菇		
							蕃茄		

6/23 (一)		6/24 (二)		6/25 (三)		6/26 (四)		6/27 (五)	
胚芽飯	白米	蘑菇蕃茄麵	小烏龍麵	五穀飯	白米	地瓜飯	白米	翡翠炒飯	豆干丁
	糙米		蘑菇片		糙米		糙米		玉米粒
	胚芽		蕃茄丁		五穀米		地瓜		素火腿
			三色蔬						青江菜切碎
招牌滷豆干	1/4豆干		蕃茄泥	豉汁油腐	三角油豆腐	咕咾麵腸	麵腸		
	白蒟蒻				白蘿蔔		彩椒片	家常豆腐	板豆腐
	海帶結	香椿豆包	豆包		西芹片		小黃瓜		筍片
			玉米筍		豆豉		蕃茄大丁		香菇片
和風咖哩	花椰菜		四季豆						木耳片
	南瓜大丁		香椿醬	黃瓜鮮燴	大黃瓜	打拋四季豆	碎干丁		紅K片
	洋芋大丁				蒟蒻結		涼薯末		
	紅K中丁	翠玉冬瓜	冬瓜厚片		鮑魚菇		紅蘿蔔末	小瓜海結	海帶結
			秀珍菇		紅K片		四季豆		小黃瓜片
蚵白菜	蚵白菜		素火腿				九層塔		
				油菜	油菜			A菜	A菜
三絲豆腐羹	板豆腐	莧菜	莧菜			青江菜	青江菜		
	大白菜			肉骨冬瓜湯	冬瓜大丁			椰汁西米露	綠豆
	紅蘿蔔	玉米洋芋湯	玉米粒		肉骨茶包	香菇筍片湯	鮮香菇		地瓜中丁
	香菇絲		玉米醬		薑片		鮮筍片		西谷米
			洋芋小丁						二砂
			紅K小丁						椰漿