

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年10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	三	五穀飯	花生豬腳	玉米炒蛋	炒花椰菜	寬粉絲瓜湯	水果	4.5	2.2	1.4	1		2.5	688	
2	四	燕麥飯	鐵板豬柳	咖哩魚丸	清香油菜	麻油鮮菇湯	水果	4.5	2.0	1.5	1		2.5	675	
3	五	黃金蛋炒飯+蜜汁雞排+螞蟻上樹+炒空心菜+大骨筍片湯					水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683	
6	一	地瓜飯	糖醋排骨	家常豆腐	蒜香莧菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.7	1		2.5	668	
7	二	胚芽飯	毛豆雞丁	木須瓢瓜	快炒A菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.2	1.6	1		2.5	728	
8	三	紫米飯	樹子蒸魚	回鍋肉片	炒青江菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.4	1.4	1		2.5	668	
9	四	日式炒烏龍+醬燒翅腿+培根洋芋+炒莧白菜+蕃茄蔬菜湯					鮮乳	4.5	2.3	1.5		1	2.5	758	
10	五	國慶日放假一天													
13	一	香鬆飯	蠔油肉片	銀芽三絲	蒜香油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.1	1.8	1		2.5	655	
14	二	香菇油飯+五香雞腿+腐皮白菜+清香莧菜+柴魚蘿蔔湯					水果	4.1	2.1	1.8	1		2.5	662	
15	三	燕麥飯	鳩蛋燒肉	蕃茄豆腐	炒地瓜葉	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1		2.5	679	
16	四	五穀飯	咖哩魚丁	客家小炒	炒青江菜	竹筍三絲湯	鮮乳	4.3	2.2	1.6		1	2.5	739	
17	五	大滷湯麵+香煎豬排+肉燥冬瓜+蒜香A菜					水果	4.5	2.3	1.7	1		2.5	703	
20	一	胚芽飯	香菇雞丁	綿密蒸蛋	炒莧白菜	瓢瓜粉絲湯	水果	4.2	2.2	1.5	1		2.5	669	
21	二	地瓜飯	無錫排骨	蜜汁滷味	清香油菜	蕃茄羅宋湯	優酪乳	4.2	2.5	1.7		1	2.5	757	
22	三	五穀飯	豆干炒肉絲	小瓜甜條	炒空心菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.0	2.2	1.7	1		2.5	660	
23	四	蕃茄肉醬拌麵+橙醬魚排+金茸莧菜+南瓜濃湯					水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666	
24	五	紫米飯	芋頭燒雞	玉米肉末	炒青江菜	冬瓜蚬仔湯	水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673	
27	一	薑黃飯	咖哩排骨	泰式粉絲	蒜香A菜	椰汁西米露	鮮乳	5.0	2.0	1.4		1	2.5	768	
28	二	魚香滷蛋拌麵+酥炸豆腐+紅絲莧白+關東煮湯					水果	4.5	2.2	1.4	1		2.5	688	
29	三	胚芽飯	鹹蛋蒸肉餅	茄汁豆包	炒地瓜葉	四神蓮子湯	水果	4.5	2.5	1.3	1		2.5	708	
30	四	香鬆飯	三杯雞丁	元氣蒸蛋	炒莧白菜	玉米黃瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674	
31	五	DHA炒飯+蔥爆豬柳+西芹鮮魷+蒜香油菜+海芽味噌湯					水果	4.5	2.4	1.5	1		2.5	705	

§ 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：木瓜、哈密瓜、香蕉、芭樂、火龍果、西瓜...等。

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

§ 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10月葷明細

9/29 (一)		9/30 (二)		10/1 (三)		10/2 (四)		10/3 (五)	
				五穀飯	白米	燕麥飯	白米	黃金蛋炒飯	白米
					糙米		糙米		糙米
					五穀米		燕麥		玉米粒
				花生豬腳	肉大丁	鐵板豬柳	肉條		蛋液
					豬腳丁		洋蔥條		蔥花
					熟花生		綠豆芽	蜜汁雞排	雞排
					筍干		紅絲		麥芽糖
				玉米炒蛋	蛋液	咖哩魚丸	魚丸	螞蟻上樹	粉絲
					玉米粒		紅K中丁		絞肉
					毛豆仁		洋芋大丁		紅K絲
							南瓜大丁		木耳絲
				炒花椰菜	花椰菜				大白菜絲
					紅K片	油菜	油菜		
				寬粉絲瓜湯	絲瓜片	麻油鮮菇湯	香菇	炒空心菜	空心菜
					鮮香菇		鮑魚菇		蒜末
					寬粉		高麗菜	大骨筍片湯	竹筍片
					紅K絲		薑片		香菇片
					大骨		大骨		大骨

10/6 (一)		10/7 (二)		10/8 (三)		10/9 (四)		10/10 (五)	
地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	日式炒烏龍	烏龍麵		
	糙米		糙米		糙米		肉絲		
	地瓜絲		胚芽		紫米		生香菇		
							大白菜絲		
糖醋排骨	肉大丁	毛豆雞丁	雞胸丁	樹子蒸魚	旗魚片		紅K絲		
	軟排丁		清雞丁(幼)		板豆腐				
	彩椒		涼薯小丁		蔥.薑.紅絲	醬燒翅腿	翅小腿		
	洋蔥		毛豆仁				豆乾丁		
			玉米粒	回鍋肉片	肉片				
家常豆腐	板豆腐				豆干片	培根洋芋	洋芋大丁		
	筍片	木須瓢瓜	瓢瓜條		高麗菜片		培根碎		
	香菇片		木耳絲		紅K片		洋蔥丁		
	木耳片		紅K絲				玉米粒		
	紅K片		肉絲	青江菜	青江菜		紅K丁		
			蝦皮						
莧菜	莧菜			香菇雞湯	鮮香菇	莪白菜	莪白菜		
	蒜末	A菜	A菜		白K中丁				
			蒜末		雞骨	蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁		
海芽冬瓜湯	冬瓜				薑片		金針菇		
	海帶芽	綠豆麥片湯	綠豆				黃豆芽		
	大骨		麥片				板豆腐		
			二砂				大骨		

10/13 (一)		10/14 (二)		10/15 (三)		10/16 (四)		10/17 (五)	
香鬆飯	白米	香菇油飯	白米	燕麥飯	白米	五穀飯	白米	麵	白油麵
	糙米		長糯米		糙米		糙米		
	海苔香鬆		香菇絲		燕麥		五穀米	大滷湯	板豆腐
			肉絲						紅K絲
蠔油肉片	肉片		紅蔥頭	鳩蛋燒肉	肉大丁	咖哩魚丁	魚丁		木耳絲
	鮑魚菇				軟排丁		洋蔥丁		大白菜絲
	洋蔥				鳩蛋		洋芋中丁		洗選蛋
	紅K絲	五香雞腿	棒棒腿		海帶結		紅K中丁		大骨
	蔥段		滷包						蕃茄大丁
				蕃茄豆腐	板豆腐	客家小炒	肉絲		
銀芽三絲	小黃瓜絲	腐皮白菜	大白菜片		蕃茄中丁		豆干片	香煎豬排	豬大排
	金針菇		生豆包切		毛豆仁		白茼蒿		
	綠豆芽		木耳片				西芹片	肉燥冬瓜	絞肉
	油豆絲		紅K片	地瓜葉	地瓜葉				香菇丁
			蝦皮			青江菜	青江菜		冬瓜大丁



## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年10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	五穀飯	花生豬腳	玉米炒蛋	炒花椰菜	寬粉絲瓜湯	水果	4.5	2.2	1.4	1	2.5	688
2	四	燕麥飯	鐵板豬柳	咖哩魚丸	清香油菜	麻油鮮菇湯	水果	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675
3	五	黃金蛋炒飯+蜜汁雞排+螞蟻上樹+炒空心菜+大骨筍片湯					水果	4.5	2.1	1.5	1	2.5	683
6	一	地瓜飯	糖醋排骨	家常豆腐	蒜香莧菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.7	1	2.5	668
7	二	胚芽飯	毛豆雞丁	木須瓢瓜	快炒A菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.2	1.6	1	2.5	728
8	三	紫米飯	樹子蒸魚	回鍋肉片	炒青江菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.4	1.4	1	2.5	668
9	四	日式炒烏龍+醬燒翅腿+培根洋芋+炒莧白菜+蕃茄蔬菜湯					水果	4.5	2.3	1.5	1	2.5	698
10	五	國慶日放假一天											
13	一	香鬆飯	蠔油肉片	銀芽三絲	蒜香油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.1	1.8	1	2.5	655
14	二	香菇油飯+五香雞腿+腐皮白菜+清香莧菜+柴魚蘿蔔湯					水果	4.1	2.1	1.8	1	2.5	662
15	三	燕麥飯	鳩蛋燒肉	蕃茄豆腐	炒地瓜葉	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	2.5	679
16	四	五穀飯	咖哩魚丁	客家小炒	炒青江菜	竹筍三絲湯	水果	4.3	2.2	1.6	1	2.5	679
17	五	大滷湯麵+香煎豬排+肉燥冬瓜+蒜香A菜					水果	4.5	2.3	1.7	1	2.5	703
20	一	胚芽飯	香菇雞丁	綿密蒸蛋	炒莧白菜	瓢瓜粉絲湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	2.5	669
21	二	地瓜飯	無錫排骨	蜜汁滷味	清香油菜	蕃茄羅宋湯	水果	4.2	2.5	1.7	1	2.5	697
22	三	五穀飯	豆干炒肉絲	小瓜甜條	炒空心菜	絲瓜蛋花湯	水果	4.0	2.2	1.7	1	2.5	660
23	四	蕃茄肉醬拌麵+橙醬魚排+金茸莧菜+南瓜濃湯					水果	4.4	2.0	1.4	1	2.5	666
24	五	紫米飯	芋頭燒雞	玉米肉末	炒青江菜	冬瓜蚬仔湯	水果	4.5	2.0	1.4	1	2.5	673
27	一	薑黃飯	咖哩排骨	泰式粉絲	蒜香A菜	椰汁西米露	水果	5.0	2.0	1.4	1	2.5	708
28	二	魚香滷蛋拌麵+酥炸豆腐+紅絲莧白+關東煮湯					水果	4.5	2.2	1.4	1	2.5	688
29	三	胚芽飯	鹹蛋蒸肉餅	茄汁豆包	炒地瓜葉	四神蓮子湯	水果	4.5	2.5	1.3	1	2.5	708
30	四	香鬆飯	三杯雞丁	元氣蒸蛋	炒莧白菜	玉米黃瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	2.5	674
31	五	DHA炒飯+蔥爆豬柳+西芹鮮魷+蒜香油菜+海芽味噌湯					水果	4.5	2.4	1.5	1	2.5	705

§ 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：木瓜、哈密瓜、香蕉、芭樂、火龍果、西瓜...等。

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

§ 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10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	五穀飯	花生麵輪	香菇筍片	炒花椰菜	寬粉絲瓜湯	水果	4.5	2.2	1.4	1		2.5	688
2	四	燕麥飯	鐵板豆腐	咖哩什錦	清香油菜	麻油鮮菇湯	水果	4.5	2.0	1.5	1		2.5	675
3	五	翡翠炒飯+蜜汁豆干+香酥杏鮑菇+炒空心菜+福菜筍片湯					水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683
6	一	地瓜飯	糖醋麵腸	四季彩椒	紅絲莧菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.7	1		2.5	668
7	二	胚芽飯	毛豆乾丁	木須瓢瓜	快炒A菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.2	1.6	1		2.5	728
8	三	紫米飯	小瓜素雞	回鍋干片	炒青江菜	銀蘿鮮菇湯	水果	4.0	2.4	1.4	1		2.5	668
9	四	日式炒烏龍+醬燒豆包+塔香茄子+炒莧白菜+蕃茄蔬菜湯					鮮乳	4.5	2.3	1.5		1	2.5	758
10	五	國慶日放假一天												
13	一	香鬆飯	蠔油肚片	銀芽三絲	快炒油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.1	1.8	1		2.5	655
14	二	香菇油飯+滷味雙拼+腐皮白菜+清香莧菜+海帶蘿蔔湯					水果	4.1	2.1	1.8	1		2.5	662
15	三	燕麥飯	蕃茄豆腐	五彩清蔬	炒地瓜葉	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1		2.5	679
16	四	五穀飯	客家小炒	咖哩蔬菜	炒青江菜	竹筍三絲湯	鮮乳	4.3	2.2	1.6		1	2.5	739
17	五	大滷湯麵+茄汁豆包+美白冬瓜+清香A菜					水果	4.5	2.3	1.7	1		2.5	703
20	一	胚芽飯	豆豉油腐	蕃茄燴鮮蔬	炒莧白菜	瓢瓜粉絲湯	水果	4.2	2.2	1.5	1		2.5	669
21	二	地瓜飯	蜜汁滷味	鮮筍炒海草	清香油菜	蕃茄羅宋湯	優酪乳	4.2	2.5	1.7		1	2.5	757
22	三	五穀飯	干片豆段	小瓜雙耳	炒空心菜	絲瓜豆腐湯	水果	4.0	2.2	1.7	1		2.5	660
23	四	蕃茄拌麵+橙醬麵腸+樹子苦瓜+金茸莧菜+薑味南瓜湯					水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666
24	五	紫米飯	玉米素雞	粉蒸芋頭	炒青江菜	養生冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673
27	一	黃薑飯	咖哩百頁	泰式粉絲	清香A菜	椰汁西米露	鮮乳	5.0	2.0	1.4		1	2.5	768
28	二	筍香拌麵+酥炸豆腐+白玉絲瓜+紅絲莧白+關東煮湯					水果	4.5	2.2	1.4	1		2.5	688
29	三	胚芽飯	蕃茄豆包	黃瓜鮮燴	炒地瓜葉	四神蓮子湯	水果	4.5	2.5	1.3	1		2.5	708
30	四	香鬆飯	三杯豆干	山藥花椰	炒莧白菜	玉米黃瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674
31	五	素香炒飯+西芹拌素雞+白菜滷+炒油菜+海芽味噌湯					水果	4.5	2.4	1.5	1		2.5	705

§ 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：木瓜、哈密瓜、香蕉、芭樂、火龍果、西瓜...等。

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

§ 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10月素明細

9/29 (一)		9/30 (二)		10/1 (三)			10/2 (四)		10/3 (五)	
				五穀飯	白米	60	燕麥飯	白米	翡翠炒飯	白米
					糙米	10		糙米		糙米
					五穀米	10		燕麥		玉米粒
										香菇丁
				花生麵輪	麵輪	15	鐵板豆腐	三角油豆腐		青江菜
					白蘿蔔	40		彩椒片		素火腿
					熟花生	5		綠豆芽		
					毛豆仁	5		玉米筍	蜜汁豆干	五香豆干
										麥芽糖
				香菇筍片	鮮筍片	50	咖哩什錦	茼蒿素丸		
					鮮香菇	20		紅K中丁	香酥杏鮑菇	杏鮑菇滾刀
								洋芋大丁		鮮香菇
				炒花椰菜	花椰菜	72		南瓜大丁		
					紅K片	3			炒空心菜	空心菜
							油菜	油菜		
				寬粉絲瓜湯	絲瓜片	25		紅K絲	福菜筍片湯	竹筍片
					板豆腐	10				福菜
					寬粉	3	麻油鮮菇湯	香菇		
					紅K絲	2		鮑魚菇		
								高麗菜		
								薑片		

10/6 (一)		10/7 (二)		10/8 (三)			10/9 (四)		10/10 (五)	
地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	60	日式炒烏龍	烏龍麵		
	糙米		糙米		糙米	10		素火腿		
	地瓜絲		胚芽		紫米	10		生香菇		
								大白菜絲		
糖醋麵腸	麵腸	毛豆乾丁	小豆乾丁	小瓜素雞	素雞片	60		紅K絲		
	西芹片		毛豆仁		小黃瓜	25				
			紅K小丁		紅K片	5	醬燒豆包	豆包		
四季彩椒	四季豆		玉米粒					玉米粒		
	紅黃椒			回鍋干片	豆干片	25				
	木耳片	木須瓢瓜	瓢瓜條		高麗菜片	40	塔香茄子	茄子		
	牛蕃茄		木耳絲		紅K片	5		九層塔		
	杏鮑菇		紅K絲		青椒	10				
			香菇絲				莪白菜	莪白菜		
莧菜	莧菜			青江菜	青江菜	78				
	紅K絲	A菜	A菜				蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁		
				銀蘿鮮菇湯	鮮香菇	8		金針菇		
海芽冬瓜湯	冬瓜	綠豆麥片湯	綠豆		白K中丁	25		黃豆芽		
	海帶芽		麥片		薑片			板豆腐		
			二砂							

10/13 (一)		10/14 (二)		10/15 (三)			10/16 (四)		10/17 (五)	
香鬆飯	白米	香菇油飯	白米	燕麥飯	白米	60	五穀飯	白米	麵	白油麵
	糙米		長糯米		糙米	10		糙米		
	海苔香鬆		香菇絲		燕麥	10		五穀米	大滷湯	板豆腐
			芋頭絲							紅K絲
蠔油肚片	素肚切片		毛豆	蕃茄豆腐	板豆腐	50	客家小炒	豆干片		木耳絲
	鮑魚菇				蕃茄中丁	20		白茼蒿		大白菜絲
	玉米筍	滷味雙拼	大溪黑豆干		毛豆仁	5		西芹片		金針菇
	紅K片		蘭花干					紅K絲		美白菇
				五彩清蔬	杏鮑菇	20				蕃茄大丁
銀芽三絲	小黃瓜絲	腐皮白菜	大白菜片		鮮筍片	35	咖哩蔬菜	綠花菜		
	金針菇		生豆包切		黃椒	20		南瓜大丁	茄汁豆包	豆包
	綠豆芽		木耳片		紅K片	5		洋芋大丁		紅椒
	油豆絲		紅K片					紅K中丁		
				地瓜葉	地瓜葉	82			美白冬瓜	素火腿
油菜	油菜	莧菜	莧菜				青江菜	青江菜		杏鮑菇
	紅K絲			薏米冬瓜湯	冬瓜大丁	30				黑木耳
		海帶蘿蔔湯	白K中丁		小薏仁	3	竹筍三絲湯	鮮筍絲		冬瓜厚片
紫菜黃瓜湯	大黃瓜		海帶結		薑片			金針菇		

