

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年11月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
3	一	地瓜飯	香菇燉雞	黃瓜肉片	快炒莧菜	竹筍三絲湯	鮮乳	4.3	2.1	1.8		1	2.5	736
4	二	紫米飯	茄汁魚片	客家小炒	炒莧白菜	養生南瓜湯	水果	4.3	2.5	1.3	1		2.5	694
5	三	燕麥飯	壽喜燒肉片	蕃茄炒蛋	炒空心菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.2	1.9	1		2.5	679
6	四	客家寬扁麵+古早味燒肉+木須瓢瓜+清香油菜+海芽味噌湯					水果	4.5	2.3	1.7	1		2.5	703
7	五	胚芽飯	韓國雞丁	蛋酥白菜	炒青江菜	肉骨蘿蔔湯	水果	4.1	2.3	1.9	1		2.5	680
10	一	香鬆飯	咕咾肉	綿密蒸蛋	炒莧白菜	金茸黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.6	1		2.5	672
11	二	義大利肉醬麵+迷迭香雞腿+紅絲莧菜+薏米冬瓜湯					水果	4.3	2.2	1.5	1		2.5	676
12	三	五穀飯	豉汁鮮魚	玉米肉末	炒芥藍菜	麻油鮮菇湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.5	676
13	四	胚芽飯	咖哩雞丁	回鍋肉片	蒜香A菜	雙色地瓜湯	鮮乳	5.0	2.3	1.4		1	2.5	790
14	五	燕麥飯	塔香豬柳	糖醋天婦羅	炒地瓜葉	關東煮湯	水果	4.5	2.2	1.6	1		2.5	693
17	一	茄汁蛋炒飯+香滷翹腿+豆皮三絲+炒青江菜+海芽蘿蔔湯					水果	4.2	2.2	1.7	1		2.5	674
18	二	地瓜飯	海結燒肉	玉米炒蛋	香菇油菜	瓢瓜寬粉湯	水果	4.5	2.3	1.5	1		2.5	698
19	三	紫米飯	麻油雞丁	黃瓜魚丸	快炒莧菜	營養豆芽湯	水果	4.1	2.1	1.8	1		2.5	662
20	四	五穀飯	福氣魚排	麻婆豆腐	炒莧白菜	香菇冬瓜湯	優酪乳	4.2	2.1	1.3		1	2.5	717
21	五	紅燒排骨湯麵+狀元滷味+肉燥A菜					水果	4.5	2.3	1.5	1		2.5	698
24	一	燕麥飯	香料檸檬雞	蘿蔔佃煮	炒地瓜葉	酸辣湯	水果	4.1	2.1	1.5	1		2.5	655
25	二	胚芽飯	咖哩海鮮	鐵板肉絲	炒青江菜	紅豆麥片湯	鮮乳	5.0	2.1	1.5		1	2.5	778
26	三	芋香油飯	無錫排骨	腐皮白菜	蒜香菠菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.2	1.8	1		2.5	677
27	四	乾麵+八寶酢醬+芙蓉蒸蛋+紅絲油菜+蕃茄蔬菜湯					水果	4.2	2.0	1.4	1		2.5	652
28	五	香鬆飯	蔥燒豬排	泡菜豆腐	炒莧白菜	玉米黃瓜湯	水果	4.2	2.3	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

§ 本月份水果種類：橘子、柳丁、香蕉、芭樂、哈密瓜、葡萄、小蕃茄...等時令水果。

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

§ 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11月董明細

11/3 (一)		11/4 (二)		11/5 (三)		11/6 (四)		11/7 (五)	
地瓜飯	白米	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	客家炒麵	寬扁麵	胚芽飯	白米
	糙米		糙米		糙米		肉絲		糙米
	地瓜絲		紫米		燕麥		香菇絲		胚芽米
							綠豆芽		
香菇燉雞	雞胸丁	茄汁魚片	白旗魚片	壽喜燒肉片	肉片		韭菜	韓國雞丁	雞胸丁
	(幼)清雞丁		彩椒片		鮑魚菇		紅K絲		(幼)清雞丁
	鮮香菇		蕃茄醬		金針菇				蕃茄醬
	洋芋中丁				高麗菜	古早味燒肉	肉中丁		白芝麻
		客家小炒	肉絲		紅K片		軟骨丁		小黃瓜滾刀
黃瓜肉片	大黃瓜		豆干片				馬鈴薯中丁		
	肉片		洋芹段	蕃茄炒蛋	蕃茄中丁		洋蔥片	蛋酥白菜	大白菜片
	黑木耳		紅K絲		液體蛋				紅K絲
	紅K片				蔥花	木須瓢瓜	瓢瓜條		蛋液
		莪白菜	莪白菜				木耳絲		木耳絲
莧菜	莧菜			空心菜	空心菜		紅K絲		生豆包
		養生南瓜湯	南瓜大丁				寬粉		
竹筍三絲湯	金茸		薑片	絲瓜粉絲湯	絲瓜片			青江菜	青江菜
	竹筍絲		大骨		粉絲	油菜	油菜		
	紅蘿蔔				紅K絲			肉骨蘿蔔湯	白蘿蔔大丁
	大骨				大骨	海芽味噌湯	海帶芽		肉骨茶包
							板豆腐		大骨
							味噌		
							大骨		

11/10 (一)		11/11 (二)		11/12 (三)		11/13 (四)		11/14 (五)	
香鬆飯	白米	麵	小烏龍	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糙米
	海苔香鬆	義大利肉醬	蕃茄中丁		五穀米		胚芽米		燕麥
			洋蔥中丁						
咕咾肉	肉中丁		絞肉	豉汁鮮魚	魚片	咖哩雞丁	雞胸丁	塔香豬柳	豬柳條
	軟骨丁		玉米粒		板豆腐		(幼)清雞丁		洋蔥條
	洋蔥片		蕃茄泥		紅K絲		洋芋大丁		黃豆芽
	彩椒片				蔥花		紅K中丁		紅K絲
	蕃茄中丁	迷迭香雞腿	棒棒腿				洋蔥大丁		九層塔
			迷迭香	玉米肉末	絞肉				
綿密蒸蛋	蛋液				玉米粒	回鍋肉片	肉片	糖醋天婦羅	天婦羅
	鮑魚菇小丁	莧菜	莧菜		白K小丁		豆干片		彩椒
			紅K絲		紅K小丁		高麗菜		小黃瓜
莪白菜	莪白菜				毛豆仁		紅蘿蔔		
		薏米冬瓜湯	冬瓜中丁					地瓜葉	地瓜葉
金茸黃瓜湯	大黃瓜		小薏仁	芥藍菜	芥藍菜	A菜	A菜		
	金針菇		薑片					關東煮湯	玉米粒
	雞骨		大骨	麻油鮮菇湯	香菇	雙色地瓜湯	紅豆		海帶結
					鮑魚菇		綠豆		小四角油腐
					高麗菜片		地瓜小丁		柴魚片
					薑片		西谷米		大骨
					大骨		二砂		

11/17 (一)		11/18 (二)		11/19 (三)		11/20 (四)		11/21 (五)	
茄汁蛋炒飯	白米	地瓜飯	白米	紫米飯	白米	五穀飯	白米	麵	白油麵
	玉米粒		糙米		糙米		糙米		
	蛋液		地瓜絲		紫米		五穀米	紅燒排骨湯	肉中丁
	紅K小丁								軟骨丁
	洋蔥小丁	海結燒肉	肉中丁	麻油雞丁	雞胸丁	魚排	福氣魚排		白蘿蔔中丁
	蕃茄醬		軟骨丁		(幼)清雞丁				紅蘿蔔中丁
			海帶結		杏鮑菇	麻婆豆腐	板豆腐		大骨
香滷翅腿	翅小腿		紅K中丁		薑片		絞肉		
	滷包						紅K小丁	狀元滷味	1/4豆干
	馬鈴薯大丁	玉米炒蛋	蛋液	黃瓜魚丸	大黃瓜片		碎木耳		鳩蛋
			玉米粒		魚丸		玉米粒		白蒟蒻
豆皮三絲	豆皮切絲		毛豆仁		木耳片				海帶結

	小黃瓜絲				紅K片	莪白菜	莪白菜		
	綠豆芽	香菇油菜	油菜				紅K絲	A菜	A菜
	紅K絲		香菇片	莧菜	莧菜				肉燥
						香菇冬瓜湯	鮮香菇		
青江菜	青江菜	瓢瓜寬粉湯	瓢瓜片	營養豆芽湯	黃豆芽		冬瓜大丁		
			寬粉		蕃茄中丁		薑片		
海芽蘿蔔湯	白蘿蔔中丁		紅K絲		洋芋中丁		雞骨		
	海芽		大骨		大骨				
	大骨								

11/24	(一)	11/25	(二)	11/26	(三)	11/27	(四)	11/28	(五)
燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	芋香油飯	白米	麵	白油麵	香鬆飯	白米
	糙米		糙米		長糯米				糙米
	燕麥		胚芽米		芋頭小丁	榨醬	絞肉		海苔香鬆
					肉絲		絞豆干		
香料檸檬雞 (不加醬油)	棒棒腿	咖哩海鮮	魚丁		香菇絲		筍丁	蔥燒豬排	豬排
	洋蔥絲		魚丸		紅蔥頭		香菇丁		洋蔥絲
	彩椒絲		洋蔥大丁				紅K絲		蔥段
	檸檬		紅K中丁	無錫排骨	肉中丁		小黃瓜絲		
	比薩草(奧利岡葉)		洋芋中丁		軟骨丁			泡菜豆腐	板豆腐
					涼薯中丁	芙蓉蒸蛋	液體蛋		泡菜
蘿蔔佃煮	三角油腐	鐵板肉絲	肉絲		紅K中丁		玉米粒		高麗菜
	海帶結		綠豆芽	腐皮白菜	大白菜片		柴魚		紅K片
	白K大丁		木耳絲		紅K絲	油菜	油菜	(幼)蕃茄豆腐	泡菜改為蕃茄丁
	杏鮑菇切塊		紅K絲		木耳絲		紅K絲		莪白菜
地瓜葉	地瓜葉	青江菜	青江菜		生豆包				莪白菜
						蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁	玉米黃瓜湯	玉米粒
酸辣湯	板豆腐	紅豆麥片湯	紅豆	菠菜	菠菜		高麗菜絲		大黃瓜片
	竹筍絲		麥片				洋芋中丁		柴魚
	金針菇		二砂	紫菜蛋花湯	紫菜		大骨		大骨
	木耳絲				洗選蛋				
	紅K絲				蔥				
	大骨				大骨				

PS. 若軟骨丁缺貨則改為肉中丁

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年11月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	油脂	熱量
3	一	地瓜飯	香菇燉雞	黃瓜肉片	快炒莧菜	竹筍三絲湯	水果	4.3	2.1	1.8	1	2.5	676
4	二	紫米飯	茄汁魚片	客家小炒	炒莧白菜	養生南瓜湯	水果	4.3	2.5	1.3	1	2.5	694
5	三	燕麥飯	壽喜燒肉片	蕃茄炒蛋	炒空心菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.2	1.9	1	2.5	679
6	四	客家寬扁麵+古早味燒肉+木須瓢瓜+清香油菜+海芽味噌湯					水果	4.5	2.3	1.7	1	2.5	703
7	五	胚芽飯	韓國雞丁	蛋酥白菜	炒青江菜	肉骨蘿蔔湯	水果	4.1	2.3	1.9	1	2.5	680
10	一	香鬆飯	咕咾肉	綿密蒸蛋	炒莧白菜	金草黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.6	1	2.5	672
11	二	義大利肉醬麵+迷迭香雞腿+紅絲莧菜+薏米冬瓜湯					水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
12	三	五穀飯	豉汁鮮魚	玉米肉末	炒芥藍菜	麻油鮮菇湯	水果	4.4	2.1	1.5	1	2.5	676
13	四	胚芽飯	咖哩雞丁	回鍋肉片	蒜香A菜	雙色地瓜湯	水果	5.0	2.3	1.4	1	2.5	730
14	五	燕麥飯	塔香豬柳	糖醋天婦羅	炒地瓜葉	關東煮湯	水果	4.5	2.2	1.6	1	2.5	693
17	一	茄汁蛋炒飯+香滷翅腿+豆皮三絲+炒青江菜+海芽蘿蔔湯					水果	4.2	2.2	1.7	1	2.5	674
18	二	地瓜飯	海結燒肉	玉米炒蛋	香菇油菜	瓢瓜寬粉湯	水果	4.5	2.3	1.5	1	2.5	698
19	三	紫米飯	麻油雞丁	黃瓜魚丸	快炒莧菜	營養豆芽湯	水果	4.1	2.1	1.8	1	2.5	662
20	四	五穀飯	福氣魚排	麻婆豆腐	炒莧白菜	香菇冬瓜湯	水果	4.2	2.1	1.3	1	2.5	657
21	五	紅燒排骨湯麵+狀元滷味+肉燥A菜					水果	4.5	2.3	1.5	1	2.5	698
24	一	燕麥飯	香料檸檬雞	蘿蔔佃煮	炒地瓜葉	酸辣湯	水果	4.1	2.1	1.5	1	2.5	655
25	二	胚芽飯	咖哩海鮮	鐵板肉絲	炒青江菜	紅豆麥片湯	水果	5.0	2.1	1.5	1	2.5	718
26	三	芋香油飯	無錫排骨	腐皮白菜	蒜香菠菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.2	1.8	1	2.5	677
27	四	乾麵+八寶酢醬+芙蓉蒸蛋+紅絲油菜+蕃茄蔬菜湯					水果	4.2	2.0	1.4	1	2.5	652
28	五	香鬆飯	蔥燒豬排	蕃茄豆腐	炒莧白菜	玉米黃瓜湯	水果	4.2	2.3	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

§ 本月份水果種類：橘子、柳丁、香蕉、芭樂、哈密瓜、葡萄、小蕃茄...等時令水果。

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

§ 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11月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
3	一	地瓜飯	香椿百頁	黃瓜山藥	快炒莧菜	竹筍三絲湯	鮮乳	4.3	2.0	2.0		1	2.5	734
4	二	紫米飯	客家小炒	五彩鮮蔬	炒莧白菜	薑味南瓜湯	水果	4.3	2.0	2.1	1		2.5	676
5	三	燕麥飯	蕃茄豆腐	蔬菜壽喜燒	炒空心菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.0	2.2	1		2.5	672
6	四	客家寬扁麵+古味滷豆干+木須瓢瓜+清香油菜+海芽味噌湯					水果	4.5	2.0	2.1	1		2.5	690
7	五	胚芽飯	糖醋麵腸	鮮菇白菜	炒青江菜	養生蘿蔔湯	水果	4.1	2.0	2.2	1		2.5	665
10	一	香鬆飯	蕃茄豆包	脆炒雙苣	炒莧白菜	金苣黃瓜湯	水果	4.1	2.0	2.1	1		2.5	662
11	二	蕃茄蘿勒義大利麵+檸香豆腐+紅絲莧菜+薏米冬瓜湯					水果	4.3	2.0	1.8	1		2.5	669
12	三	五穀飯	打拋四季豆	銀蘿玉米	炒芥藍菜	麻油鮮菇湯	水果	4.4	2.0	1.7	1		2.5	673
13	四	胚芽飯	回鍋干片	咖哩鮮蔬	清香A菜	雙色地瓜湯	鮮乳	4.7	2.0	1.8		1	2.5	757
14	五	燕麥飯	三杯素肉	豆芽三絲	炒地瓜葉	關東煮湯	水果	4.5	2.0	2.0	1		2.5	688
17	一	茄汁炒飯+香椿豆皮+塔香茄子+炒青江菜+海芽蘿蔔湯					水果	4.2	2.0	2.5	1		2.5	679
18	二	地瓜飯	毛豆素雞	鮮菇玉筍	香菇油菜	瓢瓜寬粉湯	水果	4.5	2.0	2.1	1		2.5	690
19	三	紫米飯	麻油腰花	黃瓜油腐	快炒莧菜	營養豆芽湯	水果	4.1	2.0	2.3	1		2.5	667
20	四	五穀飯	麻婆豆腐	美白絲瓜	炒莧白菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳	4.2	2.0	2.2		1	2.5	732
21	五	蕃茄紅燒湯麵+狀元滷味+油燻苦瓜+素燥A菜					水果	4.0	2.0	2.5	1		2.5	665
24	一	燕麥飯	香料檸檬素雞	蘿蔔佃煮	炒地瓜葉	酸辣湯	水果	4.1	2.0	2.0	1		2.5	660
25	二	胚芽飯	鐵板干片	咖哩燉菜	炒青江菜	紅豆麥片湯	鮮乳	5.3	2.0	1.8		1	2.5	799
26	三	芋香油飯	紅麴肚片	腐皮白菜	清香菠菜	紫菜素丸湯	水果	4.2	2.0	2.0	1		2.5	667
27	四	乾麵+八寶酢醬+清炒時蔬+紅絲油菜+蕃茄蔬菜湯					水果	4.2	2.0	2.1	1		2.5	669
28	五	香鬆飯	醬燒豆包	蕃茄高麗	炒莧白菜	玉米黃瓜湯	水果	4.2	2.0	2.1	1		2.5	669

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2532-8007

§ 本月份水果種類：橘子、柳丁、香蕉、芭樂、哈密瓜、葡萄、小蕃茄...等時令水果。

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

§ 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11月明細[素]

11/3 (一)		11/4 (二)		11/5 (三)		11/6 (四)		11/7 (五)	
地瓜飯	白米	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	客家炒麵	寬扁麵	胚芽飯	白米
	糙米		糙米		糙米		素肉絲		糙米
	地瓜絲		紫米		燕麥		香菇絲		胚芽米
							綠豆芽		
香椿百頁	百頁豆腐	客家小炒	白茼蒿	蕃茄豆腐	板豆腐		青江菜	糖醋麵腸	麵腸
	四季豆		豆干片		蕃茄中丁		紅K絲		彩椒片
	玉米筍		洋芹絲		毛豆仁				小黃瓜片
	鮮香菇		紅K絲		玉米粒	古味滷豆干	大溪豆乾		
	香椿						馬鈴薯大丁	鮮菇白菜	大白菜片
		五彩鮮蔬	紅黃椒	蔬菜壽喜燒	茼蒿結		海帶結		紅K絲
黃瓜山藥	大黃瓜片		白蘿蔔		鮑魚菇				鴻喜菇
	白山藥片		杏鮑菇		金針菇	木須瓢瓜	瓢瓜條		生豆包
	黑木耳		綠花椰		高麗菜		木耳絲		
	紅K片				紅K片		紅K絲		
		莪白菜	莪白菜				寬粉		
莧菜	莧菜							青江菜	青江菜
		薑味南瓜湯	南瓜大丁	空心菜	空心菜				
			薑片			油菜	油菜	養生蘿蔔湯	白蘿蔔大丁
竹筍三絲湯	金茸			絲瓜粉絲湯	絲瓜片				肉骨茶包
	竹筍絲				粉絲	海芽味噌湯	海帶芽		
	紅蘿蔔				紅K絲		板豆腐		
							味噌		

11/10 (一)		11/11 (二)		11/12 (三)		11/13 (四)		11/14 (五)	
香鬆飯	白米	麵	小烏龍	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糙米
	海苔香鬆	蕃茄蘿勒醬	蕃茄中丁		五穀米		胚芽米		燕麥
			洋菇片						
蕃茄豆包	豆包		秀珍菇	打拋四季豆	碎乾丁	回鍋干片	豆干片	三杯素肉	麵腸
	彩椒片		玉米粒		涼薯末		高麗菜片		杏鮑菇
	蕃茄中丁		蕃茄泥		四季豆		紅K片		薑片
			九層塔		九層塔				九層塔
脆炒雙茸	海茸					咖哩鮮蔬	南瓜大丁		
	美白菇	檸香豆腐	板豆腐	銀蘿玉米	玉米粒		涼薯大丁	豆芽三絲	洋菜絲
	芹菜段		彩椒		白K小丁		紅K大丁		小黃瓜
	紅K絲		小黃瓜		毛豆仁		綠花椰		黃豆芽
	薑絲		檸檬		素火腿				彩椒絲
			<small>比薩草(奧利岡葉)</small>			A菜	A菜		
莪白菜	莪白菜			芥藍菜	芥藍菜			地瓜葉	地瓜葉
		莧菜	莧菜			雙色地瓜湯	紅豆		
金茸黃瓜湯	大黃瓜		紅K絲	麻油鮮菇湯	香菇		綠豆	關東煮湯	玉米粒
	金針菇				鮑魚菇				海帶結
		薏米冬瓜湯	冬瓜中丁		高麗菜片		地瓜小丁		小四角油腐
			小薏仁		薑片		西谷米		
			薑片				二砂		

11/17 (一)		11/18 (二)		11/19 (三)		11/20 (四)		11/21 (五)	
茄汁炒飯	白米	地瓜飯	白米	紫米飯	白米	五穀飯	白米	麵	白油麵
	玉米粒		糙米		糙米		糙米		
	洋菇片		地瓜絲		紫米		五穀米	蕃茄紅燒湯	蕃茄大丁
	紅K小丁								白蘿蔔中丁
	毛豆仁	毛豆素雞	素雞切片	麻油腰花	杏鮑菇	麻婆豆腐	板豆腐		紅蘿蔔中丁
	蕃茄醬		鮑魚菇		素腰花		香菇丁		素鴨
			毛豆仁		鮑魚菇		紅K小丁		滷包
香椿豆皮	豆皮切絲		紅椒片		高麗菜		碎木耳		
	小黃瓜絲				薑片		玉米粒	狀元滷味	1/4豆干
	綠豆芽	鮮菇玉筍	筍白筍滾刀						杏鮑菇塊
	紅K絲		小黃瓜滾刀	黃瓜油腐	大黃瓜片	美白絲瓜	絲瓜		白茼蒿
	香椿		生香菇		小四角油腐		珊瑚菇		海帶結
			紅K片		木耳片				
塔香茄子	茄子				紅K片		紅K絲	油燻苦瓜	苦瓜

