

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年12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
1	一	刈包+鐵板肉片+炒寬粉+蒜香A菜+海結蘿蔔湯				水果	4.0	2.0	1.8	1		2.5	648
2	二	五穀飯	茼蒿燜雞	百花豆腐	木須高麗	冬瓜魚丸湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
3	三	胚芽飯	紫蘇魚片	海茸肉絲	炒青江菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670
4	四	紫米飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	炒莪白菜	麻油鮮菇湯	鮮乳	4.5	2.0	1.3	1	2.5	730
5	五	鐵板炒飯+糖醋雞球+蝦皮瓢瓜+蒜香菠菜+養生南瓜湯				水果	4.4	2.2	1.3	1		2.5	678
8	一	地瓜飯	椰汁咖哩雞	回鍋肉片	清香油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.3	1.9	1	2.5	673
9	二	燕麥飯	豉汁排骨	元氣蒸蛋	蒜香A菜	金茸味噌湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	2.5	684
10	三	五穀飯	毛豆雞丁	茄汁豆包	炒地瓜葉	香菇冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.8	1	2.5	670
11	四	蕃茄肉醬拌麵+檸香魚排+紅絲菠菜+關東煮湯				水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
12	五	胚芽飯	花生豬腳	白菜魚丸	炒芥藍菜	摩摩喳喳甜湯	鮮乳	5.0	2.3	1.2	1	2.5	785
15	一	香鬆飯	肉燥滷蛋	三杯杏鮑菇	炒莪白菜	白菜魷魚羹	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
16	二	炒烏龍+五香翅腿+蘿蔔佃煮+玉米菠菜+蕃茄羅宋湯				水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673
17	三	紫米飯	豆瓣魚丁	香炊芋絲	金茸油菜	海芽黃瓜湯	水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650
18	四	地瓜飯	海結燒肉	蕃茄炒蛋	炒青江菜	甜甜冬至圓	鮮乳	4.5	2.2	1.4	1	2.5	748
19	五	燕麥飯	親子雞井	蜜汁滷味	蒜香A菜	冬瓜蜆仔湯	水果	5.0	2.3	1.2	1	2.5	725
22	一	飄香油飯+蔥燒大排+蛋酥白菜+蒜香菠菜+肉骨蘿蔔湯				水果	4.4	2.5	1.5	1		2.5	706
23	二	五穀飯	福氣魚排	咖哩肉片	炒莪白菜	酸辣湯	優酪乳	4.2	2.4	1.4	1	2.5	742
24	三	燕麥飯	芋頭燒雞	壽喜燒豆腐	炒地瓜葉	瓢瓜蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.8	1	2.5	662
25	四	胚芽飯	義式燉肉	香料海鮮	雙色花椰	巧達濃湯	水果	4.4	2.0	1.3	1	2.5	663
26	五	家常麵+什錦酢醬+照燒雞腿排+清香油菜+金茸黃瓜湯				水果	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682
27	六	地瓜飯	無錫排骨	西芹魷魚	炒青江菜	鮮菇雞湯	水果	4.2	2.0	1.2	1	2.5	647
29	一	香鬆飯	三杯魚丁	麻婆豆腐	蒜香A菜	客家鹹湯圓	鮮乳	4.4	2.1	1.7	1	2.5	741
30	二	紫米飯	麻油雞丁	狀元滷味	炒芥藍菜	肉末冬粉湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	2.5	669
31	三	五穀飯	蔥爆豬柳	玉米肉末	清香菠菜	結頭排骨湯	水果	4.0	2.0	1.6	1	2.5	643

§ 1/2(五)彈性放假，於12/27(六)補課。

§ 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柳丁、橘子、木瓜、芭樂、哈密瓜...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：\_\_\_\_\_

12月葷菜單明細

12/1 <一>		12/2 <二>		12/3 (三)		12/4 (四)		12/5 (五)	
刈包	刈包	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	鐵板炒飯	白米
			糙米		糙米		糙米		液體蛋
鐵板肉片	肉片		五穀米		胚芽		紫米		玉米粒
	洋蔥片								蔥花
	鮑魚菇	茼蒿悶雞	雞胸丁	紫蘇魚片	白旗魚	馬鈴薯燉肉	肉中丁		
	紅椒絲		幼-清雞丁		彩椒		軟排丁	糖醋雞球	雞胸丁
			白茼蒿		紫蘇梅(醬汁)		洋芋大丁		幼-清雞丁
炒寬粉	寬粉		洋蔥大丁				紅K中丁		洋蔥大丁
	香菇絲			海茸肉絲	海茸				甜椒
	高麗菜絲	百花豆腐	板豆腐		肉絲	客家小炒	豆干片		
	肉絲		玉米粒		金針菇		魷魚	蝦皮瓢瓜	瓢瓜條
	紅K絲		毛豆仁		芹菜段		洋芹段		肉絲
	芹珠		紅K小丁				紅K絲		木耳絲
			香菇丁	青江菜	青江菜				紅K絲
A菜	A菜				紅K絲	莪白菜	莪白菜		
	蒜末	木須高麗	高麗菜						菠菜
			木耳絲						菠菜
海結蘿蔔湯	海帶結		蝦皮	蕃茄豆腐湯	大白菜	麻油鮮菇湯	高麗菜丁3*3cm		蒜末
	白蘿蔔大丁				蕃茄中丁		鮑魚菇	養生南瓜湯	南瓜大丁
	大骨	冬瓜魚丸湯	冬瓜大丁		板豆腐		雞骨		大骨
	柴魚片		花枝丸切		雞骨		薑片		薑片

12/8 <一>		12/9 (二)		12/10 (三)		12/11 (四)		12/12 (五)	
地瓜飯	白米	燕麥飯	白米	五穀飯	白米	麵	小烏龍麵	胚芽飯	白米
	糙米		燕麥		糙米				糙米
	地瓜		糙米		五穀米	義大利肉醬	蕃茄中丁		胚芽
							絞肉		
椰汁咖哩雞	雞胸丁	豉汁排骨	肉中丁	毛豆雞丁	雞胸丁		洋蔥中丁	花生豬腳	肉中丁
	幼-清雞丁		軟排丁		幼-清雞丁		玉米粒		豬腳丁
	馬鈴薯大丁		白蘿蔔大丁		玉米粒		蕃茄泥		筍干
	紅k中丁		紅k中丁		毛豆仁				熟花生
	洋蔥大丁				紅k小丁	檸香魚排	福氣魚排		
		元氣蒸蛋	蛋液			★	檸檬汁	白菜魚丸	魚丸
回鍋肉片	肉片		香菇片	茄汁豆包	豆包				大白菜
	豆干片		柴魚片		小黃瓜片	菠菜	菠菜		木耳絲
	高麗菜片				彩椒大丁		紅K絲		紅K絲
	紅k片	A菜	A菜		蕃茄醬				
						關東煮湯	白k大丁	芥藍菜	芥藍菜
油菜	油菜	蔬菜味噌湯	板豆腐	地瓜葉	地瓜葉		甜不辣		
			金針菇				海帶結	摩摩喳喳	紫米
紫菜黃瓜湯	紫菜		海帶芽	香菇冬瓜湯	香菇片		大骨		紅豆
	大黃瓜		大骨		冬瓜大丁		柴魚片		麥片
	大骨		味噌		大骨				西谷米
									二砂

12/15 <一>		12/16 (二)		12/17 (三)		12/18 (四)		12/19 (五)	
香鬆飯	白米	炒烏龍	烏龍麵	紫米飯	白米	地瓜飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米		肉絲		糙米		糙米		糙米
	海苔香鬆		生香菇絲		紫米		地瓜		燕麥
			洋蔥絲						
肉燥滷蛋	白煮蛋		綠豆芽	豆瓣魚丁	魚丁	海結燒肉	肉中丁	親子雞井	雞胸丁
	絞肉		紅K絲		板豆腐		軟排丁		(幼)清雞丁
	碎乾丁				洋蔥中丁		海帶結		洋蔥絲
	香菇丁	五香翅腿	翅小腿		紅K絲		紅K中丁		玉米粒
	碎瓜		海帶結		豆瓣醬				洗選蛋
						蕃茄炒蛋	液體蛋		
三杯杏鮑菇	大溪豆乾	蘿蔔佃煮	三角油腐	香炊芋絲	肉絲		蕃茄大丁	蜜汁滷味	小四角豆干
	杏鮑菇		白K大丁		洋芋絲		玉米粒		甜不辣條
	竹筍丁		鮑魚菇		生香菇絲		毛豆仁		白茼蒿



# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年12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	
1	一	刈包+鐵板肉片+炒寬粉+蒜香A菜+海結蘿蔔湯				水果	4.0	2.0	1.8	1	2.5	648	
2	二	五穀飯	茼蒿燜雞	百花豆腐	木須高麗	冬瓜魚丸湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
3	三	胚芽飯	紫蘇魚片	海茸肉絲	炒青江菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670
4	四	紫米飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	炒莪白菜	麻油鮮菇湯	水果	4.5	2.0	1.3	1	2.5	670
5	五	鐵板炒飯+糖醋雞球+蝦皮瓢瓜+蒜香菠菜+養生南瓜湯				水果	4.4	2.2	1.3	1	2.5	678	
8	一	地瓜飯	椰汁咖哩雞	回鍋肉片	清香油菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.3	1.9	1	2.5	673
9	二	燕麥飯	豉汁排骨	元氣蒸蛋	蒜香A菜	金茸味噌湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	2.5	684
10	三	五穀飯	毛豆雞丁	茄汁豆包	炒地瓜葉	香菇冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.8	1	2.5	670
11	四	蕃茄肉醬拌麵+檸香魚排+紅絲菠菜+關東煮湯				水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680	
12	五	胚芽飯	花生豬腳	白菜魚丸	炒芥藍菜	摩摩喳喳甜湯	水果	5.0	2.3	1.2	1	2.5	725
15	一	香鬆飯	肉燥滷蛋	三杯杏鮑菇	炒莪白菜	白菜魷魚羹	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
16	二	炒烏龍+五香翹腿+蘿蔔佃煮+玉米菠菜+蕃茄羅宋湯				水果	4.5	2.0	1.4	1	2.5	673	
17	三	紫米飯	豆瓣魚丁	香炊芋絲	金茸油菜	海芽黃瓜湯	水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650
18	四	地瓜飯	海結燒肉	蕃茄炒蛋	炒青江菜	甜甜冬至圓	水果	4.5	2.2	1.4	1	2.5	688
19	五	燕麥飯	親子雞井	蜜汁滷味	蒜香A菜	冬瓜蚬仔湯	水果	5.0	2.3	1.2	1	2.5	725
22	一	飄香油飯+蔥燒大排+蛋酥白菜+蒜香菠菜+肉骨蘿蔔湯				水果	4.4	2.5	1.5	1	2.5	706	
23	二	五穀飯	福氣魚排	咖哩肉片	炒莪白菜	酸辣湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
24	三	燕麥飯	芋頭燒雞	壽喜燒豆腐	炒地瓜葉	瓢瓜蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.8	1	2.5	662
25	四	胚芽飯	義式燉肉	香料海鮮	雙色花椰	巧達濃湯	水果	4.4	2.0	1.3	1	2.5	663
26	五	家常麵+什錦酢醬+照燒雞腿排+清香油菜+金茸黃瓜湯				水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682	
27	六	地瓜飯	無錫排骨	西芹魷魚	炒青江菜	鮮菇雞湯	水果	4.2	2.0	1.2	1	2.5	647
29	一	香鬆飯	三杯魚丁	麻婆豆腐	蒜香A菜	客家鹹湯圓	水果	4.4	2.1	1.7	1	2.5	681
30	二	紫米飯	麻油雞丁	狀元滷味	炒芥藍菜	肉末冬粉湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	2.5	669
31	三	五穀飯	蔥爆豬柳	玉米肉末	清香菠菜	結頭排骨湯	水果	4.0	2.0	1.6	1	2.5	643

§ 1/2(五)彈性放假，於12/27(六)補課。

§ 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柳丁、橘子、木瓜、芭樂、哈密瓜...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12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	
1	一	刈包	醬爆豆干絲	炒寬粉	雪菜豆皮	炒A菜	海結蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.7	1	2.5	645
2	二	五穀飯	百花豆腐	鮮蔬百匯	木須高麗	冬瓜素丸湯		水果	4.2	2.0	1.9	1	2.5	664
3	三	胚芽飯	糖醋麵腸	脆炒海茸	炒青江菜	白菜豆腐湯		水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650
4	四	紫米飯	客家小炒	魚香茄子	炒莪白菜	麻油鮮菇湯		鮮乳	4.5	2.0	2.3	1	2.5	755
5	五	翡翠炒飯+酸甜百頁+鮮菇瓢瓜+快炒菠菜+養生南瓜湯					水果	4.4	2.0	1.9	1	2.5	678	
8	一	地瓜飯	回鍋干片	咖哩蔬菜	清香油菜	紫菜黃瓜湯		水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650
9	二	燕麥飯	滷味雙拼	五彩青蔬	快炒A菜	金茸味噌湯		水果	4.3	2.0	2.1	1	2.5	676
10	三	五穀飯	茄汁豆包	麻油素腰花	炒地瓜葉	香菇冬瓜湯		水果	4.0	2.0	1.7	1	2.5	645
11	四	蕃茄蘑菇拌麵+檸香麵腸+翠炒三絲+紅絲菠菜+關東煮湯					水果	4.0	2.0	1.6	1	2.5	643	
12	五	胚芽飯	筍香豆腐	芋香白菜	炒芥藍菜	摩摩喳喳甜湯		鮮乳	5.0	2.0	1.8	1	2.5	778
15	一	香鬆飯	三杯豆干	美白絲瓜	炒莪白菜	白菜豆腐羹		水果	4.3	2.0	2.3	1	2.5	681
16	二	炒烏龍	海結油腐	蘿蔔佃煮	玉米菠菜	蕃茄羅宋湯		水果	4.5	2.0	1.9	1	2.5	685
17	三	紫米飯	洋芋咖哩豆干	打拋豆段	金茸油菜	海芽黃瓜湯		水果	4.0	2.0	1.4	1	2.5	638
18	四	地瓜飯	蕃茄豆包	清炒時蔬	炒青江菜	甜甜冬至圓		鮮乳	4.5	2.0	1.6	1	2.5	738
19	五	燕麥飯	蜜汁滷味	綠椰鮮蔬	清香A菜	玉米冬瓜湯		水果	5.0	2.0	2	1	2.5	723
22	一	油飯	紅麵百頁	蕃茄燴蔬菜	清香菠菜	養生蘿蔔湯		水果	4.4	2.0	1.8	1	2.5	676
23	二	五穀飯	糖醋麵腸	南洋素咖哩	炒莪白菜	酸辣湯	優酪乳	4.2	2.0	1.8	1	2.5	722	
24	三	燕麥飯	壽喜燒豆腐	雙耳燴黃瓜	炒地瓜葉	瓢瓜寬粉湯		水果	4.2	2.0	2.2	1	2.5	672
25	四	胚芽飯	蘑菇醬豆包	義式燴蔬菜	雙色花椰	南瓜濃湯		水果	4.4	2.0	1.8	1	2.5	676
26	五	家常麵+什錦酢醬+香椿豆腐+紅燒苦瓜+炒油菜+金茸黃瓜湯					水果	4.2	2.0	1.7	1	2.5	659	
27	六	地瓜飯	西芹拌素雞	腐皮白菜	炒青江菜	鮮菇冬瓜湯		水果	4.2	2.0	2.3	1	2.5	674
29	一	香鬆飯	三杯肚片	山藥花椰	快炒A菜	客家鹹湯圓		鮮乳	4.4	2	2.1	1	2.5	743
30	二	紫米飯	招牌滷豆干	麻油鮮菇	炒芥藍菜	蘿蔔冬粉湯		水果	4.2	2	2	1	2.5	667
31	三	五穀飯	沙茶干絲	玉米三色	清香菠菜	結頭菜湯		水果	4.0	2.0	2.3	1	2.5	660

§ 1/2(五)彈性放假，於12/27(六)補課。

§ 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柳丁、橘子、木瓜、芭樂、哈密瓜...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：\_\_\_\_\_

12月素菜單明細

12/1 <一>		12/2 <二>		12/3 (三)		12/4 (四)		12/5 (五)	
刈包	素刈包	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	翡翠炒飯	白米
			糙米		糙米		糙米		毛豆仁
醬爆豆干絲	大溪豆乾		五穀米		胚芽		紫米		玉米粒
	鮑魚菇								青江菜
	金針菇	百花豆腐	板豆腐	糖醋麵腸	麵腸	客家小炒	豆干片		香菇丁
			玉米粒		蕃茄		杏鮑菇		
炒寬粉	寬粉		毛豆仁		小黃瓜		洋芹段	酸甜百頁	百頁豆腐
	香菇絲		紅K小丁				紅K絲		彩椒片
	高麗菜絲		香菇丁	脆炒海茸	海茸				
	素肉絲				玉米筍	魚香茄子	茄子	鮮菇瓢瓜	瓢瓜條
	紅K絲	鮮蔬百匯	結頭菜		金針菇		生香菇末		鴻喜菇
	芹珠		鴻喜菇		芹菜段		碎乾丁		木耳絲
			黃椒片				涼薯末		紅K絲
雪菜豆皮	雪裡紅		綠花椰	青江菜	青江菜		九層塔		
	生豆包				紅K絲				菠菜
	紅椒(丁)	木須高麗	高麗菜			莪白菜	莪白菜		
			木耳絲	白菜豆腐湯	大白菜			養生南瓜湯	南瓜大丁
A菜	A菜		紅K絲		鮮香菇	麻油鮮菇湯	高麗菜丁3*3cm		薑片
					板豆腐		鮑魚菇		
海結蘿蔔湯	海帶結	冬瓜素丸湯	冬瓜大丁				薑片		
	白蘿蔔大丁		茼蒿丸						

12/8 <一>		12/9 (二)		12/10 (三)		12/11 (四)		12/12 (五)	
地瓜飯	白米	燕麥飯	白米	五穀飯	白米	麵	小烏龍麵	胚芽飯	白米
	糙米		燕麥		糙米				糙米
	地瓜		糙米		五穀米	蕃茄蘑菇醬	蕃茄中丁		胚芽
							洋菇		
回鍋干片	豆干片	滷味雙拼	素肚	茄汁豆包	豆包		玉米筍	筍香豆腐	四角油豆腐
	玉米筍		素雞		小黃瓜片		蕃茄泥		筍干
	高麗菜片		白蘿蔔		彩椒大丁				梅乾菜
	紅K片	五彩清蔬	白花菜		蕃茄醬	樟香麵腸	麵腸		
咖哩蔬菜	綠花菜		珊瑚菇	麻油素腰花	杏鮑菇		地瓜	芋香白菜	大白菜
	馬鈴薯大丁		鮮香菇		茼蒿腰花		檸檬汁		生豆包
	南瓜大丁		芥菜心		金針菇	翠炒三絲	大頭菜絲		芋頭
	紅K中丁		紅蘿蔔		高麗菜		香菇絲		木耳片
							木耳絲		紅K片
		A菜	A菜	地瓜葉	地瓜葉		紅絲	芥藍菜	芥藍菜
油菜	油菜								
		金茸味噌湯	板豆腐	香菇冬瓜湯	香菇片	菠菜	菠菜	摩摩喳喳	紫米
紫菜黃瓜湯	紫菜		金針菇		冬瓜大丁		紅K絲		紅豆
	大黃瓜		海帶芽						麥片
			味噌			關東煮湯	白k大丁		西谷米
							玉米段		二砂
							海帶結		

12/15 <一>		12/16 (二)		12/17 (三)		12/18 (四)		12/19 (五)	
香鬆飯	白米	炒烏龍	烏龍麵	紫米飯	白米	地瓜飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米		鮮香菇		糙米		糙米		糙米
	海苔香鬆		綠豆芽		紫米		地瓜		燕麥
			木耳絲						
三杯豆干	大溪豆乾		紅K絲	洋芋咖哩豆干	洋芋條	蕃茄豆包	1/4豆包	蜜汁滷味	小四角豆干
	杏鮑菇				豆干片		牛蕃茄		白茼蒿
	竹筍丁	海結油腐	三角油腐		毛豆仁		彩椒		白K大丁
	九層塔.薑片		海帶結				小黃瓜		
				打拋豆段	香菇丁			綠椰鮮蔬	綠花菜
美白絲瓜	絲瓜	蘿蔔佃煮	白K片		涼薯末	清炒時蔬	素火腿		秀珍菇
	美白菇		鮑魚菇		長豆段		杏鮑菇		玉米筍
	紅K絲		茼蒿結		紅K絲		黑木耳		山藥片

