

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)104年1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
5	一	鐵板炒飯+香酥魚排+咖哩肉片+炒莪白菜+海芽味噌湯				水果	4.5	2.1	1.4	1		2.5	680
6	二	地瓜飯	咕咾肉	芙蓉蒸蛋	紅絲菠菜	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	2.5	674
7	三	胚芽飯	香菇蒸肉餅	泰式粉絲	金茸油菜	絲瓜蜆仔湯	水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
8	四	燕麥飯	塔香雞丁	黃瓜鮮燴	炒高麗菜	芋頭西米露	鮮乳	4.5	2.0	1.7	1	2.5	740
9	五	蕃茄羅勒拌麵+匈牙利雞腿+炒青江菜+南瓜濃湯				水果	4.4	2.1	1.3	1		2.5	671
12	一	五穀飯	紅燒豬腳	蛋酥白菜	肉燥A菜	柴魚結頭湯	水果	4.0	2.1	2.1	1	2.5	663
13	二	胚芽飯	糖醋魚塊	回鍋肉片	清香莪白	玉米洋芋湯	鮮乳	4.4	2.4	1.3	1	2.5	753
14	三	紫米飯	香菇燉雞	蕃茄炒蛋	炒地瓜葉	養生冬瓜湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	2.5	677
15	四	紅燒排骨乾拌麵+綜合關東煮+蒜香菠菜+酸辣湯				水果	4.1	2.0	1.8	1		2.5	655
16	五	香鬆飯	玉米雞丁	泡菜豆腐	炒芥藍菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
19	一	地瓜飯	三杯豆腐	綿密蒸蛋	金茸油菜	白菜魷魚羹	優酪乳	4.1	2.0	1.5	1	2.5	707
20	二	義大利肉醬拌麵+香料檸檬雞+炒青江菜+巧達濃湯				水果	4.3	2.4	1.3	1		2.5	686
21	三	燕麥飯	豆瓣鮮魚	海茸肉絲	蒜香A菜	瓢瓜寬粉湯	水果	4.2	2.2	1.7	1	2.5	674
22	四	胚芽飯	印度咖哩雞	黃瓜肉片	炒莪白菜	紅豆麥片湯	水果	5.2	2.5	1.4	1	2.5	759
23	五	茄汁蛋炒飯+洋蔥豬排+白菜魚丸+炒地瓜葉+柴魚蘿蔔湯				水果	4.1	2.5	1.9	1		2.5	695
26	一	乾麵+肉燥滷蛋+鐵板豆芽+玉米菠菜+金茸黃瓜湯				水果	4.1	2.1	1.9	1		2.5	665

§ 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橘子、柳丁、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄...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.urlifelinks.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：_____

104年1月葷明細

1/5 (一)		1/6 (二)		1/7 (三)		1/8 (四)		1/9 (五)	
鐵板炒飯	白米	地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	麵	小烏龍
	液蛋		糙米		糙米		糙米		
	洋蔥小丁		地瓜絲		胚芽米		燕麥	蕃茄蘿勒醬	蕃茄中丁
	三色蔬								絞肉
		咕咾肉	肉中丁	香菇蒸肉餅	絞肉	塔香雞丁	雞胸丁		洋蔥中丁
香酥魚排	魚排		軟骨丁		板豆腐		(幼)清雞丁		玉米粒
			洋蔥片		紅蘿蔔細丁		杏鮑菇		蕃茄泥
咖哩肉片	肉片		彩椒片		涼薯細丁		蒜九層塔		九層塔
	洋芋中丁		蕃茄中丁		香菇片				
	紅蘿蔔中丁					黃瓜鮮燴	大黃瓜	匈牙利雞腿	棒棒腿
	南瓜中丁	芙蓉蒸蛋	液蛋	泰式粉絲	冬粉		魚丸		彩椒絲
	白花菜		玉米粒		黃豆芽		木耳片	(不會辣)	匈牙利紅椒粉
			柴魚片		高麗菜絲		紅K片		
莪白菜	莪白菜				芹菜末			青江菜	青江菜
		菠菜	菠菜		肉絲	高麗菜	高麗菜		紅K絲
海芽味噌湯	海帶芽		紅K絲				紅K絲		
	板豆腐			金茸油菜	油菜			南瓜濃湯	南瓜泥
	金針菇	薏米冬瓜湯	冬瓜中丁		金針菇				南瓜小丁
	大骨		小薏仁			芋頭西米露	芋頭小丁		洋芋小丁
	味噌		薑片	絲瓜蜆仔湯	絲瓜		西谷米		大骨
			大骨		蜆仔		椰奶		
					薑片		二砂		

1/12 (一)		1/13 (二)		1/14 (三)		1/15 (四)		1/16 (五)	
五穀飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	麵	白油麵	香鬆飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	五穀米		胚芽米		紫米	紅燒排骨	肉中丁		海苔香鬆
							軟骨丁		
紅燒豬腳	肉中丁	糖醋魚塊	魚丁	香菇嫩雞	雞胸丁		白K大丁	玉米雞丁	雞胸丁
	豬腳丁		洋蔥片		清雞丁(幼)		紅K大丁		清雞丁(幼)
	筍干		小黃瓜片		鮮香菇				玉米粒
			蕃茄中丁		白K中丁	綜合關東煮	甜不辣		毛豆仁
蛋酥白菜	大白菜片		紅K片				海帶結		紅K小丁
	紅K絲			蕃茄炒蛋	蕃茄中丁		白茼蒿	泡菜豆腐	泡菜
	液蛋	回鍋肉片	高麗菜		液體蛋				板豆腐
	木耳絲		肉片		玉米粒	菠菜	菠菜		高麗菜丁3*3
			西芹片		毛豆仁		蒜末		紅K片
肉燥A菜	A菜		紅K片						
	肉燥		木耳	地瓜葉	地瓜葉	酸辣湯	板豆腐	(幼)麻婆豆腐	木耳丁
	紅蔥頭						竹筍絲		洋蔥丁
		莪白菜	莪白菜	養生冬瓜湯	冬瓜大丁		金針菇		板豆腐
柴魚結頭湯	結頭菜片				紅K中丁		木耳絲		
	芹珠	玉米洋芋湯	玉米粒		肉骨茶包		紅K絲	芥藍菜	芥藍菜
	大骨		馬鈴薯小丁		大骨		大骨		
	柴魚片		大骨				大白菜	紫菜黃瓜湯	大黃瓜
									紫菜
									大骨

1/19 (一)		1/20 (二)		1/21 (三)		1/22 (四)		1/23 (五)	
地瓜飯	白米	麵	小烏龍	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	茄汁蛋炒飯	白米
	糙米				糙米		糙米		液蛋
	地瓜絲	義式肉醬	絞肉		燕麥		胚芽米		洋蔥小丁
			洋蔥丁						三色蔬
三杯豆腐	板豆腐		蕃茄丁	豆瓣鮮魚	魚丁	印度咖哩雞	雞胸丁		蕃茄醬
	杏鮑菇		蕃茄泥,百里香		板豆腐		(幼)清雞丁		
	鮮筍丁				青蔥		馬鈴薯大丁	蔥燒豬排	豬排
	蒜九層塔	香料檸檬雞	翅小腿		紅K絲		洋蔥大丁	(滷)	蔥段
		(不加醬油)	彩椒絲				紅K中丁		
綿密蒸蛋	液體蛋		檸檬	海茸肉絲	肉絲		印度咖哩粉	白菜魚丸	魚丸
	玉米粒				海茸				大白菜
	紅K絲	青江菜	青江菜		芹菜段	黃瓜肉片	肉片		木耳絲
			紅K絲		金針菇		大黃瓜		紅K絲
金茸油菜	油菜						黑木耳		

	金針菇	巧達濃湯	玉米粒	A菜	A菜		紅蘿蔔	地瓜葉	地瓜葉
			玉米醬		蒜末				
白菜魷魚羹	大白菜絲		洋芋小丁			炒莪白菜	莪白菜	柴魚蘿蔔湯	白K中丁
	泡魷魚		紅K小丁	瓢瓜寬粉湯	瓢瓜片				柴魚片
	紅K絲		培根末		寬粉	紅豆麥片湯	紅豆		大骨
	大骨		大骨		紅k絲		麥片		
					大骨		二砂		

1/26 <一>

麵	白油麵		
肉燥滷蛋	白煮蛋		
	絞肉		
	香菇丁		
	涼薯小丁		
鐵板豆芽	肉絲		
	洋蔥絲		
	高麗菜絲		
	綠豆芽		
	紅k絲		
	九層塔		
菠菜	菠菜		
	玉米粒		
金耳黃瓜湯	大黃瓜		
	金針菇		
	大骨		

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)104年1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	
5	一	鐵板炒飯+香酥魚排+咖哩肉片+炒莖白菜+海芽味噌湯				水果	4.5	2.1	1.4	1	2.5	680	
6	二	地瓜飯	咕咾肉	芙蓉蒸蛋	紅絲菠菜	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.4	1	2.5	674
7	三	胚芽飯	香菇蒸肉餅	泰式粉絲	金茸油菜	絲瓜蚬仔湯	水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
8	四	燕麥飯	塔香雞丁	黃瓜鮮燴	炒高麗菜	芋頭西米露	鮮乳	4.5	2.0	1.7	1	2.5	680
9	五	蕃茄羅勒拌麵+匈牙利雞腿+清炒青江菜+南瓜濃湯				水果	4.4	2.1	1.3	1	2.5	671	
12	一	五穀飯	紅燒豬腳	蛋酥白菜	肉燥A菜	柴魚結頭湯	水果	4.0	2.1	2.1	1	2.5	663
13	二	胚芽飯	糖醋魚塊	回鍋肉片	清香莖白	玉米洋芋湯	鮮乳	4.4	2.4	1.3	1	2.5	693
14	三	紫米飯	香菇燉雞	蕃茄炒蛋	炒地瓜葉	養生冬瓜湯	水果	4.1	2.3	1.8	1	2.5	677
15	四	紅燒排骨乾拌麵+綜合關東煮+蒜香菠菜+酸辣湯				水果	4.1	2.0	1.8	1	2.5	655	
16	五	香鬆飯	玉米雞丁	麻婆豆腐	炒芥藍菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
19	一	地瓜飯	三杯豆腐	綿密蒸蛋	金茸油菜	白菜魷魚羹	優酪乳	4.1	2.0	1.5	1	2.5	647
20	二	義大利肉醬拌麵+香料檸檬雞+炒青江菜+巧達濃湯				水果	4.3	2.4	1.3	1	2.5	686	
21	三	燕麥飯	豆瓣鮮魚	海茸肉絲	蒜香A菜	瓢瓜寬粉湯	水果	4.2	2.2	1.7	1	2.5	674
22	四	胚芽飯	印度咖哩雞	黃瓜肉片	炒莖白菜	紅豆麥片湯	水果	5.2	2.5	1.4	1	2.5	759
23	五	茄汁蛋炒飯+洋蔥豬排+白菜魚丸+炒地瓜葉+柴魚蘿蔔湯				水果	4.1	2.5	1.9	1	2.5	695	
26	一	乾麵+肉燥滷蛋+鐵板豆芽+玉米菠菜+金茸黃瓜湯				水果	4.1	2.1	1.9	1	2.5	665	

§ 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橘子、柳丁、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄...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.urlifelinks.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)104年1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
5	一	鐵板炒飯+紅麴豆腐+咖哩蔬菜+炒莪白菜+海芽味噌湯					水果	4.5	2.0	1.5	1		2.5	675
6	二	地瓜飯	咕咾麵腸	香菇芥膽	紅絲菠菜	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.0	2.2	1		2.5	672
7	三	胚芽飯	打拋豆腐丁	泰式粉絲	金茸油菜	美白絲瓜湯	水果	4.5	2.0	1.9	1		2.5	685
8	四	燕麥飯	塔香肚片	黃瓜鮮燴	炒高麗菜	芋頭西米露	鮮乳	4.5	2.0	1.9		1	2.5	745
9	五	蕃茄羅勒拌麵+匈牙利鳳腿+鮮蔬百匯+炒青江菜+南瓜洋芋湯					水果	4.4	2.0	2.0	1		2.5	681
12	一	五穀飯	花生燒豆腐	芋香白菜	素燥A菜	香菇結頭湯	水果	4.0	2.0	2.3	1		2.5	660
13	二	胚芽飯	回鍋百頁	蕃茄花椰	清香莪白	玉米洋芋湯	鮮乳	4.4	2.0	2.1		1	2.5	743
14	三	紫米飯	香菇燒肚片	塔香茄子	炒地瓜葉	養生冬瓜湯	水果	4.1	2.0	2.5	1		2.5	672
15	四	麻醬麵+酸甜麵腸+綜合關東煮+清香菠菜+酸辣湯					水果	4.1	2.0	1.6	1		2.5	650
16	五	香鬆飯	麻婆豆腐	綠椰鮮蔬	炒芥藍菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.3	2.0	1.8	1		2.5	669
19	一	地瓜飯	三杯杏鮑菇	蕃茄燴蔬菜	金茸油菜	沙茶白菜羹	優酪乳	4.1	2.0	2.1		1	2.5	722
20	二	義大利肉醬拌麵+香料檸檬雞+炒青江菜+巧達濃湯					水果	4.3	2.0	2.1	1		2.5	676
21	三	燕麥飯	家常豆腐	脆炒海茸	清香A菜	瓢瓜寬粉湯	水果	4.2	2.0	2.2	1		2.5	672
22	四	胚芽飯	咖哩麵腸	義式燉蔬菜	炒莪白菜	紅豆麥片湯	水果	5.2	2.0	1.8	1		2.5	732
23	五	香椿炒飯+紅麴百頁+鮮菇玉筍+炒地瓜葉+海結蘿蔔湯					水果	4.1	2.0	2.5	1		2.5	672
26	一	乾麵+肉燥豆腐+鐵板豆芽+玉米菠菜+金茸黃瓜湯					水果	4.1	2.0	1.9	1		2.5	657

§ 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橘子、柳丁、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄...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.urlifelinks.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：_____

104年1月素明細

1/5 (一)		1/6 (二)		1/7 (三)		1/8 (四)		1/9 (五)	
鐵板炒飯	白米	地瓜飯	白米	胚芽飯	白米	燕麥飯	白米	麵	小烏龍
	素火腿丁		糙米		糙米		糙米		
	青江菜		地瓜絲		胚芽米		燕麥	蕃茄蘿勒醬	蕃茄中丁
	三色蔬								洋菇
		咕咾麵腸	麵腸	打拋豆腐丁	板豆腐(炸)	塔香肚片	素肚		玉米粒
紅麴豆腐	板豆腐		彩椒片		紅蘿蔔細丁		杏鮑菇		蕃茄泥
	桂竹筍片		蕃茄中丁		涼薯細丁		結頭菜片		
			玉米筍		長豆段		薑.九層塔	匈牙利素雞腿	素鳳腿
咖哩蔬菜	茄子								彩椒絲
	洋芋中丁	鮮菇芥膽	芥菜心	泰式粉絲	冬粉	黃瓜鮮燴	大黃瓜	(不會辣)	匈牙利紅椒粉
	紅蘿蔔中丁		鮮香菇		黃豆芽		蒟蒻結		
	南瓜中丁		紅蘿蔔		高麗菜絲		木耳片	鮮蔬百匯	結頭菜
	白花菜		木耳		芹菜末		紅K片		鴻喜菇
					香菇絲				西芹片
莪白菜	莪白菜	菠菜	菠菜			高麗菜	高麗菜		綠花椰
			紅K絲	金茸油菜	油菜		紅K絲		紅k片
海芽味噌湯	海帶芽				金針菇				
	板豆腐	薏米冬瓜湯	冬瓜中丁			芋頭西米露	芋頭小丁	青江菜	青江菜
	金針菇		小薏仁	美白絲瓜湯	絲瓜		西谷米		紅k絲
	味噌		薑片		美白菇		椰奶		
					紅K絲		二砂	南瓜洋芋湯	南瓜泥
					薑片				南瓜小丁
									洋芋小丁

1/12 (一)		1/13 (二)		1/14 (三)		1/15 (四)		1/16 (五)	
五穀飯	白米	胚芽飯	白米	紫米飯	白米	麵	白油麵	香鬆飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	五穀米		胚芽米		紫米	麻醬	芝麻醬		海苔香鬆
							醬油.白醋.糖		
花生燒豆腐	板豆腐(炸)	回鍋百頁	百頁豆腐	香菇燒肚片	素肚			麻婆豆腐	板豆腐
	筍干		高麗菜		鮮香菇	酸甜麵腸	麵腸		木耳丁
	花生		西芹片		白K大丁		白芝麻		玉米粒
			紅K片		毛豆仁				毛豆仁
芋香白菜	大白菜片					綜合關東煮	玉米段		紅k小丁
	紅K絲	蕃茄花椰	蕃茄中丁	塔香茄子	茄子		白K大丁		
	芋頭		白花椰		玉米粒		海帶結	綠椰鮮蔬	綠花椰
	木耳絲		綠花椰		九層塔		白蒟蒻		秀珍菇
			鮑魚菇						玉米筍
素燥A菜	A菜		小黃瓜	地瓜葉	地瓜葉	菠菜	菠菜		山藥片
	素肉燥		木耳						紅K片
	香菇絲	莪白菜	莪白菜	養生冬瓜湯	冬瓜大丁	酸辣湯	板豆腐		木耳片
					紅K中丁		竹筍絲		
香菇結頭湯	結頭菜片				肉骨茶包		金針菇	芥藍菜	芥藍菜
	香菇絲	玉米洋芋湯	玉米粒				木耳絲		
			馬鈴薯小丁				紅K絲	紫菜黃瓜湯	大黃瓜
							大白菜		紫菜

1/19 (一)		1/20 (二)		1/21 (三)		1/22 (四)		1/23 (五)	
地瓜飯	白米	麵	小烏龍	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	香椿炒飯	白米
	糙米				糙米		糙米		香菇丁
	地瓜絲	義式蕃茄醬	洋菇		燕麥		胚芽米		三色蔬
			素火腿						香椿
三杯杏鮑菇	板豆腐(炸)		蕃茄丁	家常豆腐	板豆腐	咖哩麵腸	麵腸		
	杏鮑菇		蕃茄泥.百里香		筍片	(汁收乾)	南瓜片	紅麴百頁	百頁豆腐
	洋芋				鮮香菇		紅K片		大白菜片
	九層塔	香料肚片	素肚		小黃瓜		白花菜		紅K片
			彩椒絲		紅K片				木耳片
蕃茄燴蔬菜	牛蕃茄					義式燴蔬菜	牛蕃茄		
	菜心	翠炒三絲	大頭菜絲	脆炒海茸	海茸		馬鈴薯	鮮菇玉筍	桂竹筍
	玉米筍		香菇絲		金針菇		茄子		小黃瓜
	甜椒		木耳絲		芹菜段		西芹		生香菇
	小黃瓜		香菜				甜椒		玉米筍
	紅片		紅絲	A菜	A菜		小黃瓜		紅椒片

金茸油菜	油菜	青江菜	青江菜	瓢瓜寬粉湯	瓢瓜片	炒莪白菜	莪白菜	地瓜葉	地瓜葉
	金針菇				寬粉				
		巧達濃湯	玉米粒		紅k絲	紅豆麥片湯	紅豆	海結蘿蔔湯	白K中丁
沙茶白菜羹	大白菜絲		玉米醬				麥片		海帶結
	苜蓿素丸		洋芋小丁				二砂		
	紅K絲		紅K小丁						
	鮮香菇								
	素沙茶								

1/26 <一>

麵	白油麵		
肉燥豆腐	板豆腐		
(滷)	素絞肉		
	香菇丁		
	涼薯小丁		
	紅K丁		
	毛豆仁		
鐵板豆芽	素火腿絲		
	高麗菜絲		
	綠豆芽		
	紅k絲		
	九層塔		
菠菜	菠菜		
	玉米粒		
金茸黃瓜湯	大黃瓜		
	金針菇		