

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)104年2~3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀類	豆魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
24	二	香鬆飯	佛跳牆	黃金雙響	福祿菠菜	好彩頭湯	水果	4.4	2.2	1.3	1		2.5	678
25	三	胚芽飯	高昇排骨	迎春納『腐』	白菜開喜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.4	1.4	1		2.5	696
26	四	步步『糕』升+三杯嫩雞煲+黃瓜鮮魷+紅絲莖白+蕃茄蔬菜湯					水果	4.2	2.1	2.1	1		2.5	677
2	一	地瓜飯	蒜苗肉片	咖哩鳩蛋	金茸油菜	結頭大骨湯	水果	4.5	2.3	1.4	1		2.5	695
3	二	燕麥飯	芋頭燒雞	白菜魚丸	肉燥A菜	海芽黃瓜湯	鮮乳	4.4	2.0	1.8		1	2.5	736
4	三	紫米飯	糖醋魚片	小瓜豆皮	炒地瓜葉	三絲細粉湯	水果	4.1	2.2	1.6	1		2.5	665
5	四	乾麵+香菇肉燥+蕃茄炒蛋+蒜香菠菜+紅豆湯圓					水果	5.0	2.2	1.3	1		2.5	720
6	五	五穀飯	紅麴燉肉	招牌滷豆干	炒青江菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
9	一	胚芽飯	親子雞井	壽喜燒	柴香芥藍	關東煮湯	水果	4.3	2.4	1.5	1		2.5	691
10	二	義大利肉醬麵+黃金魚排+鮮菇花椰+巧達濃湯					水果	4.4	2.1	1.3	1		2.5	671
11	三	地瓜飯	梅干扣肉	客家小炒	清香油菜	客家鹹湯圓	水果	4.5	2.2	1.6	1		2.5	693
12	四	薑黃飯	印度咖哩肉醬	坦都里小雞腿	炒莖白菜	清爽蔬菜湯	鮮乳	4.3	2.3	1.4		1	2.5	741
13	五	燕麥飯	韓式烤肉片	辣炒甜不辣	海芽高麗菜	蕃茄豆腐鍋	水果	4.5	2.0	1.6	1		2.5	678
16	一	海南雞腿飯+沙嗲囉惹+蒜香菠菜+肉骨茶湯					水果	4.1	2.1	1.6	1		2.5	657
17	二	五穀飯	海結燒肉	綿密蒸蛋	炒青江菜	肉末粉絲湯	水果	4.3	2.3	1.4	1		2.5	681
18	三	紫米飯	樹子蒸魚	回鍋肉片	炒莖白菜	青木瓜大骨湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
19	四	地瓜飯	椒麻雞	打拋豆腐丁	蝦醬高麗菜	摩摩喳喳	鮮乳	4.8	2.5	1.4		1	2.5	791
20	五	刈包+鐵板肉片+炒寬粉+肉燥A菜+紅燒排骨湯					水果	4.5	2.0	1.7	1		2.5	680
23	一	香鬆飯	墨西哥雞肉	玉米肉末	清香油菜	金茸黃瓜湯	水果	4.8	2.0	1.5	1		2.5	696
24	二	胚芽飯	薑汁燒肉	日式咖哩	芝麻菠菜	小魚味噌湯	鮮乳	4.3	2.1	1.7		1	2.5	734
25	三	燕麥飯	糖醋排骨	狀元滷味	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.4	1.7	1		2.5	675
26	四	茄汁蘑菇肉醬拌麵+香料魚丁+雙色花椰+玉米濃湯					水果	4.5	2.4	1.3	1		2.5	700
27	五	五穀飯	冰滷翹腿	蛋酥白菜	炒莖白菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
30	一	胚芽飯	肉燥滷蛋	蕃茄豆腐	蒜香A菜	白菜魷魚羹	鮮乳	4.1	2.0	1.5		1	2.5	707
31	二	地瓜飯	醬燒腿排	豆皮三絲	香菇油菜	銀蘿玉米湯	水果	4.2	2.0	1.6	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。

§ 水果供應以季節水果為主，如柑橘、柳丁、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄...等。

§ 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2月葷明細

2/23 (一)		2/24 (二)		2/25 (三)		2/26 (四)		2/27 (五)	
		香鬆飯	白米	胚芽飯	白米	米糕	白米		
			糙米		糙米		長糯米		
			海苔香鬆		胚芽		芋頭小丁		
							肉絲		
		佛跳牆	肉中丁	高昇排骨	肉中丁		香菇絲		
			豬腳		軟排丁		紅蔥頭		
			鮮香菇		彩椒				
			芋頭大丁		洋蔥片	三杯嫩雞煲	雞胸丁		
			筍絲		小黃瓜		(幼)清雞丁		
			蒜頭				杏鮑菇		
				迎春納腐	板豆腐		結頭菜片		
		黃金雙響	柳葉魚		杏鮑菇		薑.九層塔		
		★	花枝丸		蒟蒻小卷				
					毛豆	黃瓜鮮魷	大黃瓜		
		菠菜	菠菜		紅蘿蔔丁		泡魷魚		
			紅K絲				紅k片		
				滷白菜	大白菜		木耳片		
					黑木耳				
		好彩頭湯	白蘿蔔片		紅K片	莪白菜	莪白菜		
			玉米粒				紅K絲		
			大骨						
			芹珠	南瓜濃湯	南瓜泥				
					南瓜小丁	蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁		
					洋芋小丁		黃豆芽		
					大骨		高麗菜		
							大骨		

104年3月葷明細

3/2 (一)		3/3 (二)		3/4 (三)		3/5 (四)		3/6 (五)	
地瓜飯	白米	燕麥飯	白米	紫米飯	白米	麵	白油麵	五穀飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	地瓜絲		燕麥		紫米	香菇肉燥	絞肉		五穀米
							碎乾丁		
蒜苗肉片	肉片	芋頭燒雞	雞胸丁	糖醋魚片	白旗片		鮮香菇	紅麴燉肉	肉中丁
	黑豆干切片		(幼)清雞丁	★	彩椒		紅蔥頭		軟排丁
	高麗菜		芋頭大丁						大白菜
	蒜苗		毛豆仁	小瓜豆皮	小黃瓜絲	蕃茄炒蛋	蕃茄中丁		鮑魚菇
					綠豆芽		液蛋		紅K片
咖哩鴿蛋	鴿蛋	白菜魚丸	花枝丸切		金針菇		毛豆仁		
	南瓜大丁		大白菜		豆包切絲		玉米粒	招牌滷豆干	1/4豆干
	洋芋大丁		木耳絲						海帶結
	洋蔥大丁		紅K絲	地瓜葉	地瓜葉	菠菜	菠菜		
	紅K中丁				蒜末		紅K絲	青江菜	青江菜
		肉燥A菜	A菜						紅K絲
金茸油菜	油菜		肉燥	三絲細粉湯	大白菜絲	紅豆湯圓	小湯圓		
	金針菇				鮑魚菇		紅豆	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜大丁
		海芽黃瓜湯	大黃瓜		紅K絲		二砂		蛤蜊
結頭大骨湯	結頭菜		海帶芽		粉絲				薑片
	大骨		大骨		大骨				
	香菜								

3/9 (一)		3/10 (二)		3/11 (三)		3/12 (四)		3/13 (五)	
胚芽飯	白米	麵	小烏龍	地瓜飯	白米	薑黃飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糙米
	胚芽	義大利肉醬	蕃茄中丁		地瓜絲		薑黃粉		燕麥
			絞肉						
親子雞井	雞胸丁		洋蔥中丁	梅干扣肉	肉中丁	印度咖哩肉醬	絞肉	韓式烤肉片	肉片
	(幼)清雞丁		玉米粒		軟排丁		蕃茄中丁		洋蔥絲
	洋蔥絲		蕃茄糊		梅乾菜		洋蔥中丁		小黃瓜絲
	玉米粒				桂竹筍		馬鈴薯中丁		
	液蛋	黃金魚排	魚排				印度咖哩粉	辣炒甜不辣	甜不辣
		★		客家小炒	豆干片				泡菜
壽喜燒	板豆腐				魷魚	坦都里小雞腿	翅小腿		韭菜
	肉片	鮮菇花椰	鮮香菇		西芹片	(醃料)	薑.蒜.檸檬.		黃豆芽
	高麗菜		花椰菜		紅K片		鹽.糖.印度香料		
	紅K片		紅K片					海芽拌高麗	高麗菜
	金針菇			油菜	油菜	莪白菜	莪白菜		海帶芽
		巧達濃湯	馬鈴薯小丁		蒜末		紅K絲		紅K絲
柴香芥藍	芥藍菜		洋蔥小丁						
	柴魚片		蘑菇	客家鹹湯圓	湯圓	清爽蔬菜湯	高麗菜	蕃茄豆腐鍋	蕃茄中丁
			培根末		大白菜		鮑魚菇		板豆腐
關東煮湯	海帶結		大骨		香菇		黑木耳		金針菇
	白蘿蔔大丁				紅K絲		紅K絲		大骨
	甜不辣條				大骨		板豆腐		
	大骨				油蔥酥		大骨		
	柴魚片				芹珠				

3/16 (一)		3/17 (二)		3/18 (三)		3/19 (四)		3/20 (五)	
海南雞飯	白米	五穀飯	白米	紫米飯	白米	地瓜飯	白米	刈包	刈包
	糙米		糙米		糙米		糙米		
	玉米粒		五穀米		紫米		地瓜絲	鐵板肉絲	肉絲
	蒜末、薑末								洋蔥片
	雞骨高湯	海結燒肉	肉中丁	樹子蒸魚	白旗片	椒麻雞	雞胸丁		鮮菇
			軟排丁		板豆腐	★	(幼)清雞丁		紅椒絲
海南雞腿	棒棒腿		海帶結		紅K絲		小黃瓜片		
	蔥.薑.紅蔥頭		紅K中丁		薑.蔥花		紅K絲	炒寬粉	寬粉
	花椒少許								香菇絲
		綿密蒸蛋	液蛋	回鍋肉片	肉片	打拋豆腐丁	絞肉		高麗菜絲
沙嗲囉惹	1/4豆干		玉米粒		豆干片		板豆腐		絞肉

	綠豆芽
	小黃瓜
	白蘿蔔
	紅K絲
	沙嗲醬
菠菜	菠菜
肉骨茶湯	冬瓜大丁
	肉骨茶包
	大骨

青江菜	青江菜
	鮮香菇
肉末粉絲湯	絞肉
	白蘿蔔絲
	紅K絲
	粉絲
	木耳絲
	芹珠

	高麗菜
	紅K片
	木耳片
莪白菜	莪白菜
青木瓜大骨湯	青木瓜片
	大骨

	涼薯小丁
	蕃茄小丁
	毛豆
	九層塔
蝦醬高麗菜	高麗菜
	紅K片
	蝦薑蒜末
摩摩喳喳	紫米
	紅豆
	芋頭小丁
	西谷米
	二砂

	紅K絲
	芹珠
肉燥A菜	A菜
	肉燥
紅燒排骨湯	白蘿蔔大丁
	紅蘿蔔中丁
	湯排
	滷包

3/23	〈一〉
香鬆飯	白米
	糙米
	海苔香鬆
墨西哥雞肉	雞胸丁
	(幼)清雞丁
	洋蔥
	蘑菇
	蕃茄中丁
玉米肉末	絞肉
	玉米粒
	洋芋小丁
	紅K小丁
	毛豆仁
油菜	油菜
	蒜末
金茸黃瓜湯	金針菇
	大黃瓜
	大骨

3/24	〈二〉
胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
薑汁燒肉	肉片
	洋蔥條
	高麗菜絲
	薑泥
日式咖哩	絞肉
	白花椰
	洋芋大丁
	洋蔥大丁
	紅K中丁
	蘋果大丁
芝麻菠菜	菠菜
	白芝麻
小魚味噌湯	板豆腐
	海帶芽
	小魚干味噌

3/25	〈三〉
燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
糖醋排骨	肉中丁
	軟排丁
	洋蔥大丁
	彩椒大丁
	蕃茄中丁
狀元滷味	大溪黑豆干
	海帶結
	鳩蛋
	白k大丁
青江菜	青江菜
	紅K絲
麻油鮮菇湯	鮑魚菇
	高麗菜
	大骨
	薑片

3/26	〈四〉
麵	小烏龍麵
茄汁蘑菇醬	蕃茄中丁
	絞肉
	洋蔥中丁
	蘑菇片
	蕃茄泥
香料魚丁	魚丁
★	馬鈴薯片
雙色花椰	花椰菜
	紅K片
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	洋蔥小丁
	紅K小丁
	大骨

3/27	〈五〉
五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
冰滷翹腿	翹小腿
	白蘿蔔大丁
蛋酥白菜	大白菜
	鮑魚菇
	木耳片
	紅K片
	液蛋
炒莪白菜	莪白菜
冬瓜魚丸湯	冬瓜大丁
	花枝丸

3/30	〈一〉
胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
肉燥滷蛋	白煮蛋
	絞肉
	涼薯小丁
	香菇絲
	碎瓜
蕃茄豆腐	板豆腐
	蕃茄中丁
	玉米粒
	毛豆仁
A菜	A菜
白菜魷魚羹	大白菜絲
	泡魷魚
	紅K絲
	大骨
	沙茶

3/31	〈二〉
地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜絲
醬燒腿排	雞腿排
	洋蔥絲
豆皮三絲	小黃瓜絲
	綠豆芽
	金針菇
	豆包切絲
炒油菜	油菜
	香菇絲
銀蘿玉米湯	白K小丁
	玉米粒
	大骨

## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)104年2~3月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀類	豆魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
24	二	香鬆飯	佛跳牆	黃金雙響	福祿菠菜	好彩頭湯	水果	4.4	2.2	1.3	1	2.5	678
25	三	胚芽飯	高昇排骨	迎春納『腐』	白菜開喜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.4	1.4	1	2.5	696
26	四	步步『糕』升+三杯嫩雞煲+黃瓜鮮魷+紅絲莖白+蕃茄蔬菜湯					水果	4.2	2.1	2.1	1	2.5	677
2	一	地瓜飯	蒜苗肉片	咖哩鳩蛋	金茸油菜	結頭大骨湯	水果	4.5	2.3	1.4	1	2.5	695
3	二	燕麥飯	芋頭燒雞	白菜魚丸	肉燥A菜	海芽黃瓜湯	水果	4.4	2.0	1.8	1	2.5	676
4	三	紫米飯	糖醋魚片	小瓜豆皮	炒地瓜葉	三絲細粉湯	水果	4.1	2.2	1.6	1	2.5	665
5	四	乾麵+香菇肉燥+蕃茄炒蛋+蒜香菠菜+紅豆湯圓					水果	5.0	2.2	1.3	1	2.5	720
6	五	五穀飯	紅麴燉肉	招牌滷豆干	炒青江菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
9	一	胚芽飯	親子雞井	壽喜燒	柴香芥藍	關東煮湯	水果	4.3	2.4	1.5	1	2.5	691
10	二	義大利肉醬麵+黃金魚排+鮮菇花椰+巧達濃湯					水果	4.4	2.1	1.3	1	2.5	671
11	三	地瓜飯	梅干扣肉	客家小炒	清香油菜	客家鹹湯圓	水果	4.5	2.2	1.6	1	2.5	693
12	四	薑黃飯	印度咖哩肉醬	坦都里小雞腿	炒莖白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.3	2.3	1.4	1	2.5	681
13	五	燕麥飯	韓式烤肉片	炒甜不辣	海芽高麗菜	蕃茄豆腐鍋	水果	4.5	2.0	1.6	1	2.5	678
16	一	海南雞腿飯+沙嗲囉惹+蒜香菠菜+肉骨茶湯					水果	4.1	2.1	1.6	1	2.5	657
17	二	五穀飯	海結燒肉	綿密蒸蛋	炒青江菜	肉末粉絲湯	水果	4.3	2.3	1.4	1	2.5	681
18	三	紫米飯	樹子蒸魚	回鍋肉片	炒莖白菜	青木瓜大骨湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
19	四	地瓜飯	椒麻雞	打拋豆腐丁	蝦醬高麗菜	摩摩喳喳	水果	4.8	2.5	1.4	1	2.5	731
20	五	刈包+鐵板肉片+炒寬粉+肉燥A菜+紅燒排骨湯					水果	4.5	2.0	1.7	1	2.5	680
23	一	香鬆飯	墨西哥雞肉	玉米肉末	清香油菜	金茸黃瓜湯	水果	4.8	2.0	1.5	1	2.5	696
24	二	胚芽飯	薑汁燒肉	日式咖哩	芝麻菠菜	小魚味噌湯	水果	4.3	2.1	1.7	1	2.5	674
25	三	燕麥飯	糖醋排骨	狀元滷味	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.4	1.7	1	2.5	675
26	四	茄汁蘑菇肉醬拌麵+香料魚丁+雙色花椰+玉米濃湯					水果	4.5	2.4	1.3	1	2.5	700
27	五	五穀飯	冰滷翹腿	蛋酥白菜	炒莖白菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650
30	一	胚芽飯	肉燥滷蛋	蕃茄豆腐	蒜香A菜	白菜魷魚羹	水果	4.1	2.0	1.5	1	2.5	647
31	二	地瓜飯	醬燒腿排	豆皮三絲	香菇油菜	銀蘿玉米湯	水果	4.2	2.0	1.6	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。

§ 水果供應以季節水果為主，如柑橘、柳丁、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄...等。

§ 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2~3月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀類	豆魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
24	二	香鬆飯	素佛跳牆	香椿肚絲	福祿菠菜	好彩頭湯	水果	4.4	2.2	1.3	1		2.5	678
25	三	胚芽飯	高昇豆腐	迎春納福	白菜開喜	南瓜濃湯	水果	4.4	2.4	1.4	1		2.5	696
26	四	步步『糕』升+三杯豆干+黃瓜鮮燴+紅絲莪白+蕃茄蔬菜湯					水果	4.2	2.1	2.1	1		2.5	677
2	一	地瓜飯	回鍋干片	咖哩蔬菜	金茸油菜	香菇結頭湯	水果	4.5	2.3	1.4	1		2.5	695
3	二	燕麥飯	芋頭素燒	腐皮白菜	素香A菜	海芽黃瓜湯	鮮乳	4.4	2.0	1.8		1	2.5	736
4	三	紫米飯	糖醋百頁	小瓜豆皮	炒地瓜葉	三絲細粉湯	水果	4.1	2.2	1.6	1		2.5	665
5	四	乾麵+香菇肉燥+蕃茄花椰+清香菠菜+紅豆湯圓					水果	5.0	2.2	1.3	1		2.5	720
6	五	五穀飯	招牌滷豆干	鮮菇玉筍	炒青江菜	養生冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
9	一	胚芽飯	壽喜燒豆腐	什錦天婦羅	芝麻芥藍	海結蘿蔔湯	水果	4.3	2.4	1.5	1		2.5	691
10	二	蕃茄羅勒麵+橙汁肚片+翠炒三絲+鮮菇花椰+玉米洋芋湯					水果	4.4	2.1	1.3	1		2.5	671
11	三	地瓜飯	客家小炒	福菜燜筍	金茸油菜	客家鹹湯圓	水果	4.5	2.2	1.6	1		2.5	693
12	四	薑黃飯	印度咖哩	坦都里豆腐	炒莪白菜	清爽蔬菜湯	鮮乳	4.3	2.3	1.4		1	2.5	741
13	五	燕麥飯	酸甜麵腸	鮮蔬百匯	海芽高麗菜	蕃茄豆腐鍋	水果	4.5	2.0	1.6	1		2.5	678
16	一	椰漿飯+沙嗲豆干+芝麻牛蒡昆布絲+清香菠菜+肉骨茶湯					水果	4.1	2.1	1.6	1		2.5	657
17	二	五穀飯	海結油腐	五彩清蔬	炒青江菜	蘿蔔粉絲湯	水果	4.3	2.3	1.4	1		2.5	681
18	三	紫米飯	茄汁豆包	麻油素腰花	炒莪白菜	青木瓜燉湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680
19	四	地瓜飯	椒麻素雞	打拋豆腐丁	炒高麗菜	摩摩喳喳	鮮乳	4.8	2.5	1.4		1	2.5	791
20	五	刈包+鐵板干絲+炒寬粉+快炒A菜+雙色蘿蔔湯					水果	4.5	2.0	1.7	1		2.5	680
23	一	香鬆飯	香料豆腐	玉米干丁	清香油菜	金茸黃瓜湯	水果	4.8	2.0	1.5	1		2.5	696
24	二	胚芽飯	回鍋百頁	日式咖哩	芝麻菠菜	海芽味噌湯	鮮乳	4.3	2.1	1.7		1	2.5	734
25	三	燕麥飯	狀元滷味	綠椰鮮蔬	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.4	1.7	1		2.5	675
26	四	茄汁蘑菇拌麵+青醬肚片+蘿蔔佃煮+雙色花椰+玉米濃湯					水果	4.5	2.4	1.3	1		2.5	700
27	五	五穀飯	毛豆素雞	鮮菇白菜	炒莪白菜	冬瓜素丸湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
30	一	胚芽飯	肉燥滷蛋	清炒時蔬	清香A菜	蕃茄豆腐湯	鮮乳	4.1	2.0	1.5		1	2.5	707
31	二	地瓜飯	醬燒豆包	翠炒三絲	香菇油菜	銀蘿玉米湯	水果	4.2	2.0	1.6	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。

§ 水果供應以季節水果為主，如柑橘、柳丁、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄...等。

§ 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2月素明細

2/23	〈一〉	2/24	〈二〉	2/25	〈三〉	2/26	〈四〉	2/27	〈五〉
		香鬆飯	白米	胚芽飯	白米	米糕	白米		
			糙米		糙米		長糯米		
			海苔香鬆		胚芽		芋頭小丁		
							素肉絲		
		素佛跳牆	栗子	高昇豆腐	板豆腐		香菇絲		
			芋頭大丁		彩椒		紅蔥頭		
			大白菜		小黃瓜				
			筍絲			三杯豆干	黑豆干		
			鮮香菇	迎春納福	芥菜心		杏鮑菇		
			美白菇		綠花椰		結頭菜片		
					杏鮑菇		薑.九層塔		
		香椿肚絲	素肚(切絲)		蒟蒻小卷				
			紅椒(絲)		紅蘿蔔片	黃瓜鮮燴	大黃瓜		
			香椿				鮑魚菇		
				滷白菜	大白菜		紅片		
		菠菜	菠菜		黑木耳		木耳片		
			紅K絲		紅K片				
						菘白菜	菘白菜		
		好彩頭湯	白蘿蔔片	南瓜濃湯	南瓜泥		紅K絲		
			玉米粒		南瓜小丁				
			芹珠		洋芋小丁	蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁		
							黃豆芽		
							高麗菜		

3/2 (一)		3/3 (二)		3/4 (三)		3/5 (四)		3/6 (五)	
地瓜飯	白米	燕麥飯	白米	紫米飯	白米	麵	白油麵	五穀飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	地瓜絲		燕麥		紫米	香菇肉燥	蘭花干(切碎)		五穀米
							碎乾丁		
回鍋干片	豆干片	芋頭素燒	麵腸	糖醋百頁	百頁豆腐		鮮香菇	招牌滷豆干	1/4豆干
	高麗菜		芋頭大丁		彩椒		白蘿蔔小丁		海帶結
	紅K片		毛豆仁				玉米粒		
	西芹片			小瓜豆皮	小黃瓜絲			鮮菇玉筍	桂竹筍
		腐皮白菜	生豆包		綠豆芽	蕃茄花椰	牛蕃茄		小黃瓜
咖哩蔬菜	茄子		大白菜		金針菇		菜心		生香菇
	南瓜大丁		木耳絲		豆包切絲		綠花椰		玉米筍
	洋芋大丁		紅K絲				鮑魚菇		紅椒片
	紅K中丁		鴻喜菇	地瓜葉	地瓜葉		木耳		
	白花菜				薑絲			青江菜	青江菜
		素香A菜	A菜			菠菜	菠菜		紅K絲
金茸油菜	油菜		素肉燥	三絲細粉湯	大白菜絲		紅K絲		
	金針菇				鮑魚菇			養生冬瓜湯	冬瓜大丁
		海芽黃瓜湯	大黃瓜		紅K絲	紅豆湯圓	小湯圓		肉骨茶包
香菇結頭湯	結頭菜		海帶芽		粉絲		紅豆		薑片
	鮮香菇						二砂		
	香菜								

3/9 (一)		3/10 (二)		3/11 (三)		3/12 (四)		3/13 (五)	
胚芽飯	白米	羅勒蕃茄麵	小烏龍	地瓜飯	白米	薑黃飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米		蕃茄中丁		糙米		糙米		糙米
	胚芽		杏鮑菇		地瓜絲		薑黃粉		燕麥
			蘑菇						
壽喜燒豆腐	板豆腐		素火腿	客家小炒	豆干片	印度咖哩	茄子	酸甜麵腸	麵腸
	蒟蒻小卷		九層塔		白蒟蒻		洋芋中丁		彩椒絲
	高麗菜				西芹片		紅蘿蔔中丁		小黃瓜絲
	紅K片	橙汁肚片	素肚		紅K片		南瓜中丁		
	金針菇		柳橙汁				白花菜	鮮蔬百匯	結頭菜
			白芝麻	福菜燜筍	梅乾菜				鴻喜菇
炸什錦天婦羅	茄子				桂竹筍	坦都里豆腐	板豆腐		西芹片
★	彩椒	翠炒三絲	大頭菜絲			(醃料)	薑.蒜.檸檬.		綠花椰
	香菇		粗豆干絲	油菜	油菜	★	鹽.糖.印度香料		紅K片
	地瓜		木耳絲		金針菇				
	四季豆		香菜			莪白菜	莪白菜	海芽拌高麗	高麗菜
				客家鹹湯圓	湯圓		紅K絲		海帶芽
芝麻芥藍	芥藍菜	鮮菇花椰	鮮香菇		大白菜				紅K絲
	白芝麻		花椰菜		香菇	清爽蔬菜湯	高麗菜		
			紅K片		紅K絲		鮑魚菇	蕃茄豆腐鍋	蕃茄中丁
海結蘿蔔湯	海帶結				素肉絲		黑木耳		板豆腐
	白蘿蔔大丁	玉米洋芋湯	馬鈴薯小丁		芹珠		紅K絲		金針菇
			玉米粒				板豆腐		

3/16 (一)		3/17 (二)		3/18 (三)		3/19 (四)		3/20 (五)	
椰漿飯	白米	五穀飯	白米	紫米飯	白米	地瓜飯	白米	刈包	刈包
	糙米		糙米		糙米		糙米		
	玉米粒		五穀米		紫米		地瓜絲	鐵板干絲	黑豆干切絲
	椰漿.薑黃								綠豆芽
		海結油豆腐	三角油豆腐	茄汁豆包	豆包	椒麻素雞	素雞切片		鮮菇
沙嗲豆干	1/4豆干		海帶結		玉米粒		西芹片		紅椒絲
	綠豆芽		薑絲		毛豆仁		小黃瓜片		
	小黃瓜						紅K絲	炒寬粉	寬粉
	白蘿蔔	五彩清蔬	白花菜	麻油素腰花	板豆腐				香菇絲
	紅K絲		珊瑚菇		蒟蒻腰花	打拋豆腐丁	素絞肉		高麗菜絲
			鮑魚菇		金針菇		板豆腐		豆包切絲
芝麻牛蒡昆布絲	牛蒡絲		芥菜心		高麗菜		涼薯小丁		紅K絲
	海帶芽		紅蘿蔔		木耳片		蕃茄小丁		芹珠

	紅椒絲
	白芝麻
菠菜	菠菜
肉骨茶湯	冬瓜大丁
	肉骨茶包

青江菜	青江菜
	鮮香菇
蘿蔔粉絲湯	豆皮絲
	白蘿蔔絲
	紅K絲
	粉絲
	木耳絲
	芹珠

	紅K片
莪白菜	莪白菜
青木瓜燉湯	青木瓜片
	鮮香菇
	香菜

	毛豆
	九層塔
炒高麗菜	高麗菜
	紅K片
摩摩喳喳	紫米
	紅豆
	芋頭小丁
	西谷米
	二砂

快炒A菜	A菜
	薑絲
雙色蘿蔔湯	白蘿蔔大丁
	紅蘿蔔中丁
	滷包
	香菜

3/23 (一)

香鬆飯	白米
	糙米
	海苔香鬆
香料豆腐	板豆腐
	蕃茄中丁
	洋菇
	黃椒片
	義式香料
玉米干丁	豆乾丁
	玉米粒
	洋芋小丁
	紅K小丁
	毛豆仁
油菜	油菜
金茸黃瓜湯	金針菇
	大黃瓜

3/24 (二)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
回鍋百頁	百頁豆腐
	鮑魚菇
	金針菇
	高麗菜
日式咖哩	茄子
	白花椰
	洋芋大丁
	南瓜大丁
	紅K中丁
	蘋果大丁
芝麻菠菜	菠菜
	白芝麻
海芽味噌湯	板豆腐
	海帶芽
	味噌

3/25 (三)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
狀元滷味	大溪黑豆干
	海帶結
	蒟蒻素丸
	白k大丁
山藥鮮蔬	菜心
	鮮香菇
	玉米筍
	山藥片
	紅k片
青江菜	青江菜
	紅K絲
麻油鮮菇湯	鮑魚菇
	高麗菜
	薑片

3/26 (四)

蕃茄蘑菇拌麵	小烏龍麵
	蕃茄中丁
	洋菇
	玉米筍
青醬肚片	圓麵腸剝片
	四季豆段
	紅K絲
	青醬
蘿蔔佃煮	白蘿蔔片
	柳松菇
	素火腿
	芹珠
雙色花椰	花椰菜
	紅K片
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	洋芋小丁
	紅K小丁

3/27 (五)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
毛豆素雞	素雞切片
	鮑魚菇
	毛豆仁
	紅椒片
鮮菇白菜	大白菜片
	紅K絲
	鴻喜菇
	生香菇片
	生豆包
炒莪白菜	莪白菜
冬瓜素丸湯	冬瓜大丁
	蒟蒻素丸

3/30 (一)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
香菇素肉燥	碎乾丁
	梅乾菜(切碎)
	涼薯小丁
	香菇絲
	碎瓜
清炒時蔬	花椰菜
	秀珍菇
	彩椒片
	結頭菜
	紅k片
A菜	A菜
蕃茄豆腐湯	大白菜絲
	板豆腐
	蕃茄中丁

3/31 (二)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜絲
醬燒豆包	豆包
	紅椒
	玉米筍
翠炒三絲	小黃瓜絲
	綠豆芽
	金針菇
	海茸
	紅K絲
炒油菜	油菜
	香菇絲
銀蘿玉米湯	白K小丁
	玉米粒