

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	
27	二	雜糧飯	無錫排骨	狀元滷味	清香油菜	蔬菜味噌湯	水果	4	2.4	1.8	1	2.5	678

§ 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：_____