

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

112 年 8、9 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/30	三	糙米飯	★菌菇拌飯	香滑玉米蒸蛋	★*綜合堅果包	芋香西米露			4	1.4	1.5	2.8	0	0	549
8/31	四	小米飯	★鹽酥雞	鮮蔬咖哩	有機應青	海芽味噌湯			3.8	2.2	1	3	0	0	591
9/1	五	粗米粉	#風城米粉	香滷棒腿	應青	洋芋排骨湯			3	2	0.9	2.6	0	0	500
9/4	一	五穀飯	★#樹子蒸魚排	#1*1客家小炒	有機應青	肉骨茶湯1		東園豆漿	3.2	3.5	1.1	2.4	0	0	622
9/5	二	糙米飯	三杯雞丁2	#開陽瓠瓜	應青	★青木瓜豚肉湯		東門豆漿	3.2	3	1.6	2.3	0	0	593
9/6	三	地瓜飯	醬淋油豆腐	★筊白筍彩蔬炒蛋	應青	紅豆紫米湯1		三民豆漿	4	3.4	0.9	2.7	0	0	679
9/7	四	*芝麻飯	瓜仔肉	★#歡樂雙拼	應青	青菜豆腐湯			3.6	2.2	1	3	0	0	577
9/8	五	白油麵	#台式炒麵3	滷豬排	應青	玉米濃湯1			3	2.2	1.3	2.8	0	0	534
9/11	一	海苔飯	#香酥魚排	白菜滷6	有機應青	竹筍肉絲湯			3.2	2.1	1.5	3	0	0	554
9/12	二	紫米飯	★咕咾肉柳	★紫茄麻婆豆腐	應青	玉米蛋花湯1	三民水果		3.6	2.5	1.3	2.3	1.2	0	648
9/13	三	藜麥飯	番茄炒蛋	★*熱帶波蘿堅果豆包	應青	珍珠冬瓜茶	東園水果		3.4	2.4	1.3	2.9	1.2	0	653
9/14	四	糙米飯	洋蔥南瓜燒雞	#黃瓜黑輪	應青	★紫菜珍菇湯	東門水果		3.2	2.2	1.3	2.3	1	0	585
9/15	五	海鮮粥	★#海鮮粥	★#脆皮蝦捲		高麗菜包			2.8	1.8	0.9	2.8	0	0	480
9/18	一	燕麥飯	#1打拋豬肉	★#滷魷魚丸	有機應青	鮮蔬湯		東園牛奶	3.1	1.7	1.3	2.4	0	1	635
9/19	二	糙米飯	★*堅果炒雞丁	筍干肉柳	應青	★馬鈴薯營養湯		東門牛奶	3.2	1.9	1.2	2.6	0	1	664
9/20	三	五穀飯	咖哩炒蛋1	三杯百頁	應青	綠豆麥仁湯		三民牛奶	4.2	1.6	1.2	2.2	0	1	693
9/21	四	麥片飯	★#*1沙茶魷魚	★奶油絲瓜	應青	酸菜肉絲湯			3.4	1.8	1.7	2.7	0	0	537
9/22	五	漢堡	炸雞堡	★奶香玉米	★鮮炒黃瓜	羅宋湯1			3	1.5	0.9	2.3	0	0	449
9/23	六	紫米飯	白菜獅子頭	#關東煮	應青	★#味噌鮮魚湯			3.2	2.4	1.2	2.2	0	0	533
9/25	一	*芝麻飯	★#香酥魚柳	角螺燴鮮瓜	有機應青	★榨菜番茄湯		東園牛奶	3.4	1.9	1.5	3	0	1	703
9/26	二	糙米飯	★地瓜燒肉	三杯油腐	應青	★蘿蔔貢丸湯	三民水果	東門牛奶	4	2.8	0.9	2.1	1	1	817
9/27	三	燕麥飯	咖哩麵腸	★玉米可樂餅	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	3.6	2	0.8	2.8	1	1	758
9/28	四	水餃	★水餃	滷雞排	應青	大滷湯1	東門水果		3	2.4	0.9	2.5	1	0	585

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

三校午餐菜單會議 決議通過
初版 藝慶企業有限公司營養師 陳

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用，對海鮮類過敏，請注意菜單中標示「#」「#1」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

應青：空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

112 年 8、9 月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/30	三	糙米飯	★菌菇拌飯	香滑玉米蒸蛋	★*綜合堅果包	芋香西米露			4	1.4	1.5	2.8	0	0	549
8/31	四	小米飯	★素鹽酥雞	鮮蔬咖哩	有機應青	海芽味噌湯			3.8	1.8	1	3	0	0	561
9/1	五	粗米粉	風城米粉	香滷豆包	應青	芹香洋芋湯			3	1.8	0.9	2.6	0	0	485
9/4	一	五穀飯	★樹子蒸南瓜	*1客家小炒	有機應青	肉骨茶湯1		東園豆漿	3.2	1.5	1.1	2.4	0	0	472
9/5	二	糙米飯	★蘆筍炒蛋	鮮炒瓠瓜	應青	青木瓜枸杞湯		東門豆漿	3.2	1	1.6	2.3	0	0	443
9/6	三	地瓜飯	醬淋油豆腐	★筊白筍彩蔬炒蛋	應青	紅豆紫米湯1		三民豆漿	4	1.6	0.9	2.7	0	0	544
9/7	四	*芝麻飯	瓜仔麵輪	★歡樂雙拼	應青	青菜豆腐湯			3.6	1.7	1	3	0	0	540
9/8	五	白油麵	台式炒麵3	★滷素肚	應青	玉米濃湯1			3	2	1.3	2.8	0	0	519
9/11	一	海苔飯	★香酥紅麴麵腸	白菜滷6	有機應青	★竹筍皮酥湯			3.2	2	1.5	3	0	0	547
9/12	二	紫米飯	★毛豆燴蛋	★紫茄麻婆豆腐	應青	玉米蛋花湯1	三民水果		3.6	2.2	1.3	2.3	1.2	0	625
9/13	三	藜麥飯	番茄炒蛋	★*熱帶波蘿堅果豆包	應青	珍珠冬瓜茶	東園水果		3.4	2.2	1.3	2.9	1.2	0	638
9/14	四	糙米飯	★南瓜燒素雞	黃瓜黑輪	應青	紫菜珍菇湯	東門水果		3.2	2	1.3	2.3	1	0	570
9/15	五	海鮮粥	★什錦粥	酥炸蘭花干		高麗菜包			2.8	1.6	0.9	2.8	0	0	465
9/18	一	燕麥飯	★台式打拋菇	★毛豆滷烤麩	有機應青	鮮蔬湯		東園牛奶	3.1	1.5	1.3	2.4	0	1	620
9/19	二	糙米飯	★*堅果炒素雞丁	★筍干黃干絲	應青	★馬鈴薯營養湯		東門牛奶	3.2	1.4	1.2	2.6	0	1	626
9/20	三	五穀飯	咖哩炒蛋1	三杯百頁	應青	綠豆麥仁湯		三民牛奶	4.2	1.6	1.2	2.2	0	1	693
9/21	四	麥片飯	★*1沙茶素魷魚	★奶油絲瓜	應青	★酸菜涼薯湯			3.4	1.3	1.7	2.7	0	0	500
9/22	五	漢堡	素炸雞堡	★奶香玉米	鮮炒黃瓜	羅宋湯1			3	1.5	0.9	2.3	0	0	449
9/23	六	紫米飯	白菜素獅子頭	關東煮	應青	味噌海芽湯			3.2	2	1.2	2.2		0	503
9/25	一	*芝麻飯	★香酥豆包捲	角螺燴鮮瓜	有機應青	★榨菜番茄湯		東園牛奶	3.4	1.8	1.5	3	0	1	696
9/26	二	糙米飯	★地瓜燒紫茄	三杯油腐	應青	蘿蔔貢丸湯	三民水果	東門牛奶	4	1.6	0.9	2.1	1	1	727
9/27	三	燕麥飯	咖哩麵腸	★玉米可樂餅	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	3.6	2	0.8	2.8	1	1	758
9/28	四	水餃	★素水餃	滷蘭花干	應青	大滷湯1	東門水果		3	1.8	0.9	2.5	1	0	540

★新菜色

三校午餐菜單會議 決議通過
初版 藝慶企業有限公司營養師 陳

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用，對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」、「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

應青：空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜