

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 (筆)

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	豆類肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/30	三	糙米飯	★菌菇拌飯 生香菇 杏鮑菇 高麗菜 皮酥	香滑玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒 胡蘿蔔	★綜合堅果包	芋香西米露 芋頭丁 西谷米			4	1.7	1.5	2.8			549
8/31	四	小米飯	★鹽酥雞 帶骨雞胸丁 地瓜 九層塔	鮮蔬咖哩 冷凍鮮豆 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 肉絲	有機應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌			3.8	2.2	1	3			591
9/1	五	粗米粉	#風城米粉 肉絲 高麗菜 乾木耳絲 芹菜 蝦米	香滷棒腿 棒腿 *1	應青	洋芋排骨湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 排骨 芹菜			3	2	0.9	2.6			500
9/4	一	五穀飯	★#樹子蒸魚排 鮮魚片 *1 樹子	#1*1客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	有機應青	肉骨茶湯1 大白菜 白蘿蔔 凍豆腐 皮酥 肉骨茶包	東園豆漿		3.2	3.5	1.1	2.4			622
9/5	二	糙米飯	三杯雞丁2 帶骨雞胸丁 骨腿丁 杏鮑菇 九層塔 老薑 蔥	#開陽瓠瓜 瓠瓜 肉絲 蝦皮 胡蘿蔔	應青	★青木瓜豚肉湯 青木瓜 肉絲 枸杞	東門豆漿		3.2	3	1.6	2.3			593
9/6	三	地瓜飯	醬淋油豆腐 大四角油豆腐 *1	★筍白筍彩蔬炒蛋 筍白筍 胡蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁	應青	紅豆紫米湯1 紅豆 紫米 QQ	三民豆漿		4	3.4	0.9	2.7			679
9/7	四	#芝麻飯	瓜仔肉 絞肉 絞脆花瓜 豆干丁 生香菇	★#歡樂雙拼 甜不辣條 地瓜薯條	應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐			3.6	2.2	1	3			577
9/8	五	白油麵	#台式炒麵3 肉絲 高麗菜 木耳絲 芹菜 蝦米	滷豬排 豬排 *1	應青	玉米濃湯1 玉米粒 馬鈴薯 洋蔥 火腿丁 玉米醬			3	2.2	1.3	2.8			534
9/11	一	海苔飯	#香酥魚排 魚片 *1	白菜滷6 大白菜 木耳絲 肉片 胡蘿蔔 角螺	有機應青	竹筍肉絲湯 脆筍絲 肉絲 黃豆芽			3.2	2.1	1.5	3			554
9/12	二	紫米飯	★咕咾肉柳 豬柳 彩椒 洋蔥 鳳梨丁	★紫茄蒜蓉豆腐 紫茄 絞肉 盒裝豆腐 三色丁	應青	玉米蛋花湯1 玉米粒 洗選蛋 涼薯 蔥	三民水果		3.6	2.5	1.3	2.3	1.2		648
9/13	三	燕麥飯	番茹炒蛋 洗選蛋 番茹	★#燕麥波羅堅果豆包 堅果 番茹 豆包絲 鳳梨丁 洋蔥 香菜	應青	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓	東園水果		3.4	2.4	1.3	2.9	1.2		653
9/14	四	糙米飯	洋蔥南瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 洋蔥	#黃瓜黑輪 大黃瓜 黑輪 彩椒 紅蘿蔔	應青	★紫菜珍珠湯 紫菜 金針菇 蔥 肉絲	東門水果		3.2	2.2	1.3	2.3	1		585
9/15	五	海鮮粥	★#海鮮粥 蝦仁 肉片 魷魚條 高麗菜 生香菇	★#脆皮蝦捲 脆皮蝦捲 *2		高麗菜包 高麗菜包 *1			2.8	1.8	1	2.8			480
9/18	一	燕麥飯	#1打拋豬肉 絞肉 番茹 洋蔥 九層塔 魚露	★#滷魷魚丸 魷魚丸 *2	有機應青	鮮蔬湯 大白菜 涼薯 胡蘿蔔 木耳絲	東園牛奶		3.1	1.7	1.3	2.4	1		635
9/19	二	糙米飯	★#堅果炒雞丁 帶骨雞胸丁 四季豆 堅果	筍干肉柳 脆筍干 豬肉柳 彩椒	應青	★馬鈴薯營養湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 大骨	東門牛奶		3.2	1.9	1.2	2.6	1		664
9/20	三	五穀飯	咖哩炒蛋1 洗選蛋 白花菜 胡蘿蔔 咖哩粉	三杯百頁 百頁豆腐 涼薯 生香菇 九層塔 老薑	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	三民牛奶		4.2	1.6	1.2	2.2	1		693
9/21	四	麥片飯	★#1沙茶魷魚 魷魚圈 高麗菜 生香菇 九層塔 沙茶醬	★奶油絲瓜 絲瓜 金針菇 奶油 肉絲	應青	酸菜肉絲湯 酸菜 涼薯 肉絲 薑絲			3.4	1.8	1.7	2.7			537
9/22	五	漢堡	炸雞堡 炸雞堡 *1	★奶香玉米 1/2玉米段 *1 奶粉	★鮮炒黃瓜	羅宋湯1 番茹 高麗菜 絞肉 洋蔥			3	1.5	0.9	2.3			449
9/23	六	紫米飯	白菜獅子頭 獅子頭 *1 大白菜	#關東煮 白蘿蔔 玉米粒 黑輪條 火鍋條 柴魚片	應青	★#味噌鮮魚湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 魚丁 味噌			3.2	2.4	1.2	2.2			533
9/25	一	#芝麻飯	★#香酥魚柳 魚柳 *2	角螺燴鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 木耳絲 肉絲	有機應青	★榨菜番茹湯 榨菜絲 番茹 玉米粒	東園牛奶		3.4	1.9	1.5	3	1		703
9/26	二	糙米飯	★地瓜燒肉 肉角 軟骨丁 地瓜	三杯油腐 小四角油豆腐 九層塔 鮑菇頭 老薑	應青	★蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 貢丸 芹菜	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 麵腸(切) 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	★玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	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 1-2年級 *8顆 3-4年級 *10顆 5-6年級 *12顆	滷雞排 雞腿排 *1	應青	大滷湯1 盒裝豆腐 脆筍絲 木耳絲 金針菇	東門水果		3	2.4	0.9	2.5	1		585

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 三校午餐會議 決議通過 初版 荖慶企業有限公司 營養師陳雅好

※ 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 生香菇 杏鮑菇 高麗菜 皮酥	香滑玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒 胡蘿蔔	★綜合堅果包	芋香西米露 芋頭丁 西谷米			4	1.7	1.5	2.8			549
8/31	四	小米飯	★素鹽酥雞 素雞丁 地瓜角 九層塔	鮮蔬咖哩 冷凍鮮豆 南瓜 紅蘿蔔 馬鈴薯	有機應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌			3.8	1.8	1	3			561
9/1	五	粗米粉	風城米粉 素肉絲 高麗菜 乾木耳絲 芹菜	香滷豆包 豆包 *1	應青	芹香芋湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 芹菜			3	1.8	0.9	2.6			485
9/4	一	五穀飯	★樹子蒸南瓜 南瓜 樹子	*1客家小炒 豆干片 芹菜 秀珍菇 彩椒	有機應青	肉骨茶湯1 大白菜 白蘿蔔 凍豆腐 皮酥 肉骨茶包	東園豆漿		3.2	1.5	1.1	2.4			472
9/5	二	糙米飯	★蘆筍炒蛋 洗選蛋 蘆筍 杏鮑菇	鮮炒瓠瓜 瓠瓜 胡蘿蔔 金針菇	應青	青木瓜枸杞湯 青木瓜 枸杞 小三角油麻	東門豆漿		3.2	1	1.6	2.3			443
9/6	三	地瓜飯	醬淋油豆腐 大角油麻 *1	★茭白筍彩蔬炒蛋 茭白筍 胡蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁	應青	紅豆紫米湯1 紅豆 紫米 QQ	三民豆漿		4	1.6	0.9	2.7			544
9/7	四	*芝麻飯	瓜仔麵輪 小車輪 絞脆花瓜 生香菇	★歡樂雙拼 百頁豆腐 地瓜薯條	應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐			3.6	1.7	1	3			540
9/8	五	白油麵	台式炒麵3 油片絲 高麗菜 木耳絲 芹菜	★滷素肚 素肚 薑絲	應青	玉米濃湯1 玉米粒 馬鈴薯 玉米醬 素火腿			3	2	1.3	2.8			519
9/11	一	海苔飯	★香酥紅麴麵腸 麵腸(切) 紅麴醬	白菜湯6 大白菜 木耳絲 角螺 胡蘿蔔	有機應青	★竹筍皮酥湯 脆筍絲 皮酥 黃豆芽			3.2	2	1.5	3			547
9/12	二	紫米飯	★毛豆燴蛋 洗選蛋 毛豆 彩椒	★紫茄麻婆豆腐 紫茄 盒裝豆腐 三色丁	應青	玉米蛋花湯1 玉米粒 洗選蛋 涼薯	三民水果		3.6	2.2	1.3	2.3	1.2		625
9/13	三	藜麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	★熱帶波羅堅果豆包 堅果 番茄 豆包絲 鳳梨丁 香菜	應青	珍珠冬瓜茶 冬瓜茶磚 黑粉圓	東園水果		3.4	2.2	1.3	2.9	1.2		638
9/14	四	糙米飯	★南瓜燒素雞 素雞片 南瓜 鮑菇頭	黃瓜黑輪 大黃瓜 素黑輪 彩椒 紅蘿蔔	應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇	東門水果		3.2	2	1.3	2.3	1		570
9/15	五	海鮮粥	★什錦粥 素肉絲 高麗菜 生香菇 玉米筍 胡蘿蔔 豆包絲	酥炸蘭花干 蘭花干 * 1/2		高麗菜包 高麗菜包 *1			2.8	1.6	1	2.8			465
9/18	一	燕麥飯	★台式打拋菇 碎干丁 番茄 生香菇 九層塔	★毛豆滷烤麩 烤麩 毛豆	有機應青	鮮蔬湯 大白菜 涼薯 胡蘿蔔 木耳絲	東園牛奶		3.1	1.5	1.3	2.4	1		620
9/19	二	糙米飯	★堅果炒素雞丁 素雞丁 四季豆 堅果	★筍干黃干絲 脆筍干 黃干絲 彩椒	應青	★馬鈴薯營養湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 香菜	東門牛奶		3.2	1.4	1.2	2.6	1		626
9/20	三	五穀飯	咖哩炒蛋1 洗選蛋 白花菜 胡蘿蔔 咖哩粉	三杯百頁 百頁豆腐 涼薯 生香菇 九層塔 老薑	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	三民牛奶		4.2	1.6	1.2	2.2	1		693
9/21	四	麥片飯	★*1沙茶素魷魚 素魷魚 高麗菜 生香菇 九層塔 豆干片	★奶油絲瓜 絲瓜 金針菇 奶油	應青	★酸菜涼薯湯 酸菜 涼薯 薑絲			3.4	1.3	1.7	2.7			500
9/22	五	漢堡	素炸雞堡 素雞堡 *1	★奶香玉米 1/2玉米段 *1 奶粉	鮮炒黃瓜	羅宋湯1 番茄 高麗菜 素絞肉 馬鈴薯			3	1.5	0.9	2.3			449
9/23	六	紫米飯	白菜素獅子頭 素獅子頭 *1 大白菜	關東煮 白蘿蔔 玉米粒 筍筒捲 素黑輪	應青	味噌海芽湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌			3.2	2	1.2	2.2			503
9/25	一	*芝麻飯	★香酥豆包捲 香酥豆包捲 *1	角螺燴鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 木耳絲	有機應青	★榨菜番茄湯 榨菜絲 番茄 玉米粒	東園牛奶		3.4	1.8	1.5	3	1		696
9/26	二	糙米飯	★地瓜燒紫茄 紫茄 地瓜 素肉燥	三杯油腐 小四角油豆腐 九層塔 鮑菇頭 老薑	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 素丸 芹菜	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 麵腸(切) 馬鈴薯 彩椒 胡蘿蔔	★玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	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 1-2年級 *8顆 3-4年級 *10顆 5-6年級 *12顆	滷蘭花干 滷蘭花干 *1	應青	大滷湯1 盒裝豆腐 脆筍絲 木耳絲 金針菇	東門水果		3	1.8	0.9	2.5	1		540

★新菜色 三校午餐會議 決議通過 初版 藝慶企業有限公司 營養師陳雅好

※ 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

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