

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

112 年 10 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	全蛋類 豆腐類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/2	一	*芝麻飯	#★泰式魚片x1	★青木瓜肉絲	有機應青	★南洋蔬菜湯		東園牛奶	3.4	1.8	1.5	2.4	0	1	669
10/3	二	麥片飯	麵輪滷肉燥	#★章魚小丸子x2	應青	海芽味噌湯1	三民水果	東門牛奶	3.4	2.6	0.9	3	1	1	801
10/4	三	藜麥飯	小黃瓜炒蛋	鐵板油腐2	應青	★摩摩喳喳	東園水果	三民牛奶	3.8	2.3	1.1	2.8	1.1	1	808
10/5	四	糙米飯	★栗子燒雞	★鮮豆炒豆干	應青	★南瓜濃湯	東門水果		3.7	2.3	1.3	2.4	1	0	632
10/6	五	客家炒飯條2 + 醬燒翅小腿x2 + 應青 + #*1沙茶魷魚羹湯							2.8	2	1.4	2.9	0	0	512
10/10		國慶連假													
10/11	三	*芝麻飯	★蟹肉棒蒸蛋	醬燒干丁	有機應青	紅豆芋圓湯			4	2.5	0.9	2.3	0	0	594
10/12	四	糙米飯	糖醋雞丁1	肉末燒鮮瓜	應青	★福菜筍片湯			3.2	1.8	1.7	2.4	0.2	0	522
10/13	五	#*1芋頭米粉湯 + 香酥豬排x1 + 銀絲卷							3	2	0.8	2.6	0	0	497
10/16	一	小米飯	香滷雞翅x1	#★黃瓜燴三鮮	有機應青	海裙黃豆芽湯		東園豆漿	3.2	3.1	1.2	2.5	0	0	599
10/17	二	糙米飯	瓜子雞	★香蒸地瓜x1	應青	★當歸豚肉湯	三民水果	東門豆漿	3.8	2.8	1.2	2.4	1	0	674
10/18	三	五穀飯	★義式菇菇炒蛋	★椒麻油腐	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民豆漿	3.2	3.3	1.2	2.8	1	0	688
10/19	四	燕麥飯	味噌燒肉丼	青花黑輪	應青	#*1日式土瓶蒸	東門水果		3.5	2.1	1.7	2.6	1	0	622
10/20	五	★西西里肉醬麵 + #香炸魚排x1 + *綜合堅果包x1 + 玉米蛋花湯							3.3	2.2	0.5	3.2	0	0	553
10/23	一	*芝麻飯	香滷雞排x1	塔香海草	有機應青	★冬菜粉絲湯		東園牛奶	3.5	1.9	1.7	2.5	0	1	693
10/24	二	紫米飯	酥炸雙拼	★咖哩肉燥	應青	蔬菜蛋花湯		東門牛奶	4.1	1.8	1	3	0.2	1	744
10/25	三	南瓜飯	★鮮蔬烘蛋	糖醋麵腸1	應青	★芝麻紅豆紫米湯		三民牛奶	4.1	2.1	1	2.8	0	1	746
10/26	四	糙米飯	*★宮保雞丁	★桂筍肉絲	應青	#★小魚干味噌湯			3.2	2.45	1.4	2.5	0	0	555
10/27	五	★豚香玉米粥 + ★豬肉餡餅x2 + 培根雙花							2.8	2.2	1.1	2.3	0	0	492
10/30	一	海苔飯	#1*熱炒堅果雞丁	★田園培根玉米	有機應青	三絲湯			3.2	1.9	1.4	2.8	0	0	528
10/31	二	糙米飯	★芋頭燴排骨	★港式珍珠丸x2	應青	枸杞冬瓜湯			3.4	2.5	1	2.4	0	0	559

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 藝慶企業有限公司 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「#」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明細。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

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 10 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	豆及內臟類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/2	一	*芝麻飯	★泰式豆包x1	★青木瓜油片絲	有機應青	★南洋蔬菜湯		東園牛奶	3.4	1.75	1.5	2.4	0	1	665
10/3	二	麥片飯	麵輪滷素肉燥	★酥炸芋頭丸x2	應青	海芽味噌湯1	三民水果	東門牛奶	3.4	2.4	0.9	3	1	1	786
10/4	三	藜麥飯	小黃瓜炒蛋	鐵板油腐	應青	★摩摩喳喳	東園水果	三民牛奶	3.8	2.3	1.1	2.8	1.1	1	808
10/5	四	糙米飯	★栗子燒素雞	★鮮豆炒豆干	應青	南瓜濃湯	東門水果		3.7	2.2	1.3	2.4	1	0	625
10/6	五	客家炒飯條2 + ★醬燒素龍鳳腿x1 + 應青 + *1沙茶素羹湯							2.8	1.8	1.4	2.9	0	0	497
10/10		國慶連假													
10/11	三	*芝麻飯	★蟹肉棒蒸蛋	醬燒干丁	應青	紅豆芋圓湯			4	2.5	0.9	2.3	0	0	594
10/12	四	糙米飯	★糖醋雞丁	香菇燒鮮瓜	應青	福菜筍片湯			3.2	1.7	1.7	2.4	0.2	0	514
10/13	五	*1芋頭米粉湯 + ★蔬菜籤餅 + 銀絲卷							3	0.6	0.8	2.6	0	0	392
10/16	一	小米飯	香滷豆包x1	★黃瓜燴三鮮	有機應青	海裙黃豆芽湯		東園豆漿	3.2	2.7	1.2	2.5	0	0	569
10/17	二	糙米飯	★香菇瓜子花干	★香蒸地瓜x1	應青	★當歸角螺湯	三民水果	東門豆漿	3.8	3.3	1.2	2.4	1	0	712
10/18	三	五穀飯	★義式菇菇炒蛋	★椒麻油腐	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民豆漿	3.2	3.3	1.2	2.8	1	0	688
10/19	四	燕麥飯	味噌燒烤麩	青花黑輪	應青	日式土瓶蒸	東門水果		3.5	2	1.7	2.6	1	0	615
10/20	五	★西西里肉醬麵 + 香炸素魚排x1 + 綜合堅果x1 + 玉米蛋花湯							3.3	2.6	0.5	3.2	0	0	583
10/23	一	*芝麻飯	★素燻鴨卷x1	塔香海茸	有機應青	冬菜粉絲湯		東園牛奶	3.5	1.8	1.7	2.5	0	1	685
10/24	二	紫米飯	酥炸雙拼	蔬菜咖哩	應青	蔬菜蛋花湯		東門牛奶	4.1	1.4	1	3	0	1	702
10/25	三	南瓜飯	★鮮蔬烘蛋	糖醋麵腸1	應青	*★芝麻紅豆紫米湯		三民牛奶	4.1	2.1	1	2.8	0.2	1	758
10/26	四	糙米飯	*★宮保素蚵	★桂筍車輪	應青	味噌油腐湯			3.2	1.8	1.4	2.5	0	0	507
10/27	五	素香粥 + ★炸素水餃x4 + 火腿雙花							2.8	1.5	1.1	2.3	0	0	440
10/30	一	海苔飯	*熱炒堅果素肚	田園玉米	有機應青	三絲湯			3.2	1.9	1.4	2.8	0	0	528
10/31	二	糙米飯	芋頭燴凍豆腐	★港式珍珠丸x2	應青	枸杞冬瓜湯			3.4	2.1	1	2.4	0	0	529

★新菜色

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「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

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