

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 (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 生鮮魚片 *1 檸檬汁 蒜末 魚露 番茄	★青木瓜肉絲 青木瓜 肉絲 彩椒	有機應青	★南洋蔬菜湯 馬鈴薯 番茄 杏鮑菇 咖哩粉 椰香粉		東園牛奶	3.4	1.8	1.5	2.4		1	669
10/3	二	麥片飯	麵輪滷肉燥 絞肉 小車輪 白蘿蔔 絞紅蔥	# ★章魚小丸子 章魚小丸子 *2	應青	海芽味噌湯1 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌 青蔥	三民水果	東門牛奶	3.4	2.6	0.9	3	1	1	801
10/4	三	蒜香飯	小黃瓜炒蛋 洗選蛋 小黃瓜	鐵板油豆腐2 小三角油豆腐 洋蔥 綠豆芽 彩椒	應青	★摩摩喳喳 椰奶 芋頭丁 地瓜 西谷米 鳳梨丁	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 帶骨雞胸丁 骨腿丁 栗子 生香菇 涼薯	★鮮豆炒豆干 鮮豆 豆干片 胡蘿蔔	應青	★南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	東門水果		3.7	2.3	1.3	2.4	1		632
10/6	五		客家炒飯條2(飯條.肉絲.綠豆芽.韭菜.木耳.紅蔥末) + ★醬燒翅小腿(翅小腿*2) + 應青 + #*1 沙茶魷魚羹湯(魚羹.白蘿蔔.胡蘿蔔.木耳絲)						2.8	2	1.4	2.9			512
10/11	三	*芝麻飯	★蟹肉棒蒸蛋 洗選蛋 素蟹味絲 毛豆仁	醬燒干丁 中干丁 紅蘿蔔 杏鮑菇	有機應青	紅豆芋圓湯 紅豆 芋圓 蜜紅豆			4	2.5	0.9	2.3			594
10/12	四	糙米飯	糖醋雞丁1 帶骨雞胸丁 彩椒 小黃瓜 鳳梨丁	肉末燒鮮瓜 鮮瓜 絞肉 生香菇 青蔥	應青	★福菜筍片湯 福菜 脆筍片 大骨 肉片			3.2	1.8	1.7	2.4	0.2		522
10/13	五		# 芋頭米粉湯(粗米粉.高麗菜.芋頭丁.肉絲.生香菇.蝦皮.芹菜.紅蔥末) + ★香酥豬排(豬排*1) + 銀絲卷(銀絲卷 *1)						3	2	0.8	2.6			497
10/16	一	小米飯	香滷雞翅 雞翅 *1	# ★黃瓜三鮮 大黃瓜 木耳 蝦仁 魷耳條	有機應青	海裙黃豆芽湯 乾海帶芽 黃豆芽		東園豆漿	3.2	3.1	1.2	2.5			599
10/17	二	糙米飯	瓜子雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 麻油瓜 白蘿蔔	★香蒸地瓜 可蒸熟地瓜 *1	應青	★當歸豚肉湯 肉片 角螺 涼薯 當歸	三民水果	東門豆漿	3.8	2.8	1.2	2.4	1		674
10/18	三	五穀飯	★義式蒜菇炒蛋 洗選蛋 鮑魚菇 洋蔥	★椒麻油腐 小四角油豆腐 番茄 小黃瓜 花椒粒	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓	東園水果	三民豆漿	3.2	3.3	1.2	2.8	1		688
10/19	四	燕麥飯	味噌燒肉丼 肉片 洋蔥 洗選蛋 生香菇	青花黑輪 青花菜 黑輪條 胡蘿蔔	應青	#*1 日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇 柴魚片	東門水果		3.5	2.1	1.7	2.6	1		622
10/20	五		★西西里肉醬麵(筆管麵.絞肉.三色丁.洋蔥.蕃茄) + # 香炸魚排(魚片*1) + # 綜合堅果包+ 玉米蛋花湯(玉米粒.洗選蛋.蔥)						3.3	2.2	0.5	3.2			553
10/23	一	*芝麻飯	香滷雞排 可滷雞排 *1	塔香海茸 海茸 九層塔 肉絲 胡蘿蔔	有機應青	★冬菜粉絲湯 粉絲 大白菜 絞紅蔥 冬菜		東園牛奶	3.5	1.9	1.7	2.5		1	693
10/24	二	紫米飯	酥炸雙拼 帶骨雞胸丁 地瓜薯條	★咖哩肉燥 絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 長豆 馬鈴薯	應青	蔬菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 脆筍絲 蔥花		東門牛奶	4.1	1.8	1	3	0.2	1	744
10/25	三	南瓜飯	★鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	糖醋麵腸1 麵腸 青椒 鳳梨丁 生香菇	應青	★芝麻紅豆紫米湯 芝麻粉 紅豆 紫米		三民牛奶	4.1	2.1	1	2.8		1	746
10/26	四	糙米飯	# ★宮保雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 油花生 米血糕 洋蔥 乾辣椒	★桂筍肉絲 桂竹筍 肉絲 胡蘿蔔	應青	# ★小魚干味噌湯 小四角油豆腐 乾海帶芽 小魚干 柴魚片 味噌			3.2	2.45	1.4	2.5			555
10/27	五		★豚香玉米粥(五穀米.絞肉.高麗菜.玉米粒.生香菇.青蔥.芹菜) + ★豬肉餡餅(豬肉餡餅*2) + 培根雙花(青花菜.白花菜.培根)						2.8	2.2	1.1	2.3			492
10/30	一	海苔飯	#1* 熱炒堅果雞丁 帶骨雞胸丁 小黃瓜 堅果	★田園培根玉米 玉米粒 胡蘿蔔 培根 毛豆仁	有機應青	三絲湯 高麗菜 肉絲 榨菜絲 木耳絲			3.2	1.9	1.4	2.8			528
10/31	二	糙米飯	★芋頭增排骨 肉角 排骨丁 芋頭角 凍豆腐	★港式珍珠丸 港式珍珠丸 *2	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜 枸杞 薑絲			3.4	2.5	1	2.4			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「#」「#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。

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	★泰式豆包 豆包 *1 檸檬汁 番茄 香菜	★青木瓜油片絲 青木瓜 油片絲 彩椒	有機應青	★南洋蔬菜湯 馬鈴薯 番茄 杏鮑菇 咖哩粉 椰香粉		東園牛奶	3.4	1.75	1.5	2.4		1	665
10/3	二	麥片飯	麵輪滷素肉燥 素絞肉 小車輪 白蘿蔔	★酥炸芋頭丸 芋頭丸 *2	應青	海芽味噌湯1 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌	三民水果	東門牛奶	3.4	2.4	0.9	3	1	1	786
10/4	三	燕麥飯	小黃瓜炒蛋 洗選蛋 小黃瓜	鐵板油腐 小三角油腐 綠豆芽 玉米筍 彩椒	應青	★摩摩喳喳 椰奶 芋頭丁 地瓜 西谷米 鳳梨丁	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 素雞片 栗子 生香菇 涼薯 香菜	★鮮豆炒豆干 鮮豆 豆干片 胡蘿蔔	應青	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 玉米粒	東門水果		3.7	2.2	1.3	2.4	1		625
10/6	五		客家炒飯條2(飯條.素肉絲.綠豆芽.芹菜.木耳) + ★醬燒素龍鳳腿(素龍鳳腿*1) + 應青 + *1沙茶素羹湯(素羹.白蘿蔔.胡蘿蔔.木耳絲)						2.8	1.8	1.4	2.9			497
10/11	三	*芝麻飯	★蟹肉棒蒸蛋 洗選蛋 素蟹味絲 毛豆仁	醬燒干丁 中干丁 紅蘿蔔 杏鮑菇	應青	紅豆芋圓湯 紅豆 芋圓 蜜紅豆			4	2.5	0.9	2.3			594
10/12	四	糙米飯	★糖醋雞丁 素雞丁 彩椒 小黃瓜 鳳梨丁	香菇燒鮮瓜 鮮瓜 生香菇 枸杞	應青	福菜筍片湯 福菜 脆筍片 角螺			3.2	1.7	1.7	2.4	0.2		514
10/13	五		芋頭米粉湯(粗米粉.高麗菜.芋頭丁.素絞肉.生香菇.芹菜) + ★蔬菜籤餅(胡蘿蔔.香菜.地瓜.酥炸粉) + 銀絲卷(銀絲卷 *1)						3	0.6	0.8	2.6			392
10/16	一	小米飯	香滷豆包 豆包 *1	★黃瓜燴三鮮 大黃瓜 木耳 素魷魚 玉米筍	有機應青	海裙黃豆芽湯 乾海帶芽 黃豆芽		東園豆漿	3.2	2.7	1.2	2.5			569
10/17	二	糙米飯	★香菇瓜子花干 蘭花干 麻油瓜 白蘿蔔 生香菇	★香蒸地瓜 可蒸熟地瓜 *1	應青	★當歸角螺湯 角螺 涼薯 當歸	三民水果	東門豆漿	3.8	3.3	1.2	2.4	1		712
10/18	三	五穀飯	★義式菇菇炒蛋 洗選蛋 鮑魚菇 彩椒	★椒麻油腐 小四角油豆腐 番茄 小黃瓜 花椒粒	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓	東園水果	三民豆漿	3.2	3.3	1.2	2.8	1		688
10/19	四	燕麥飯	味噌燒烤麩 烤麩 洗選蛋 生香菇	青花黑輪 青花菜 素黑輪 胡蘿蔔	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 素雞丁 生香菇 金針菇	東門水果		3.5	2	1.7	2.6	1		615
10/20	五		★西西里肉醬麵(筆管麵.素絞肉.毛豆仁.蕃茄) + 香炸素魚排(素魚片*1) + *綜合堅果包 + 玉米蛋花湯(玉米粒.洗選蛋)						3.3	2.6	0.5	3.2			583
10/23	一	*芝麻飯	★素燻鴨卷 素燻鴨卷 *1	塔香海草 海草 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	冬菜粉絲湯 粉絲 大白菜 冬菜 香菜		東園牛奶	3.5	1.8	1.7	2.5		1	685
10/24	二	紫米飯	酥炸雙拼 百頁豆腐 地瓜薯條	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 胡蘿蔔 長豆	應青	蔬菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 脆筍絲		東門牛奶	4.1	1.4	1	3		1	702
10/25	三	南瓜飯	★鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	糖醋麵腸1 麵腸 青椒 鳳梨丁 生香菇	應青	*★芝麻紅豆紫米湯 芝麻粉 紅豆 紫米		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 素蚵 油花生 青椒 鮑菇頭 乾辣椒	★桂筍車輪 桂竹筍 小車輪 胡蘿蔔	應青	味噌油腐湯 小四角油腐 乾海帶芽 味噌			3.2	1.8	1.4	2.5			507
10/27	五		素香粥(五穀米.皮酥.高麗菜.玉米粒.生香菇.小豆干丁.芹菜) + 素水餃(素水餃*4) + 火腿雙花(青花菜.白花菜.素火腿)						2.8	1.5	1.1	2.3			440
10/30	一	海苔飯	*熱炒堅果素肚 素肚 小黃瓜 堅果	田園玉米 玉米粒 胡蘿蔔 毛豆仁	有機應青	三絲湯 高麗菜 油片絲 榨菜絲 木耳絲			3.2	1.9	1.4	2.8			528
10/31	二	糙米飯	芋頭燴凍豆腐 凍豆腐 芋頭角 生香菇	★港式珍珠丸 港式素珍珠丸 *2	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜 枸杞 薑絲			3.4	2.1	1	2.4			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「*」、「*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。

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 (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