

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
112 年 11 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									
11/1	三	饗參飯	醬燒豆腐 小三角油肉 脆筍片 彩椒	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 蔥	應青	地瓜綠豆湯 地瓜 綠豆			3.9	2.3	1.1	2.8			599									
11/2	四	燕參飯	★豆干燒雞 1/4豆干丁 雞胸丁 雞腿丁	#開陽瓠瓜1 瓠瓜 生香菇 肉絲 蝦米	應青	#味噌鮮魚湯 乾海帶芽 金裝豆腐 魚丁 味噌			3.2	3.05	1.4	2.2			632									
11/3	五	#★香菇海鮮燴飯(白米, 小米, 金針菇, 高麗菜, 蝦仁, 魷耳條, 紅蘿蔔, 生香菇) + 香雞堡(香雞堡*1) + 應青(應青, 蒜頭)														3.2	2.1	1.1	2.8			535		
11/6	一	*芝麻飯	#豉汁魚片 新鮮魚片 *1 豆豉 薑絲	★培根南瓜 南瓜 金針菇 培根 義大利香料	有機應青	★油腐細粉湯 油豆腐 粉絲 小白菜 芹菜		東園牛奶	4	2.2	0.7	2.2		1	712									
11/7	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片 洋蔥 肉片 青蔥 黑胡椒粒	#★風味青花炒魷魚 魷耳條 青花菜 三色丁	應青	羅宋湯2 洋蔥 馬鈴薯 蕃茄 絞肉	三民水果	東門牛奶	3.6	2	1.8	2.4	1	1	765									
11/8	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋 九層塔 碎補 洗選蛋	回鍋干片 高麗菜 豆干片 彩椒 紅蘿蔔	應青	芋香西米露1 芋頭丁 西谷米 QQ	東園水果	三民牛奶	3.8	1.8	1.2	2.8	1	1	767									
11/9	四	麥片飯	*堅果炒雞丁 帶骨雞胸丁 菜豆 堅果	★蠔油彩絲 豆干絲 肉絲 黃豆芽 紅蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東門水果		3.4	2.8	1.3	2.7	1		662									
11/10	五	★白醬義大利麵 (白油麵, 玉米筍, 青花菜, 杏鮑菇, 洋蔥, 培根, 奶油, 麵粉) + 麥克雞塊(麥克雞塊*3) + *綜合堅果(綜合堅果包*1)+ 玉米濃湯(玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 玉米醬)														3.2	1.9	0.6	3.2			526		
11/13	一	海苔飯	蔥爆肉片 豬肉片 洋蔥 青蔥 彩椒	★港式燒賣 燒賣 *2	有機應青	#1味噌豆腐湯 乾海帶芽 金裝豆腐 柴魚片 味噌		東園豆漿	3.5	2.4	1.2	2.5			568									
11/14	二	麥片飯	#*1沙茶魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 肉片 角螺	★珍菇燴白菜 大白菜 金針菇 木耳絲	應青	竹筍肉絲湯1 脆筍絲 肉絲		東門豆漿	3.2	2.3	1.7	2.2			538									
11/15	三	燕參飯	*宮保豆腐 小三角油肉 油花生 小黃瓜 玉米筍	咖哩炒蛋 洗選蛋 紅蘿蔔 白花菜 咖哩粉	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁		三民豆漿	4.2	2.3	1.5	2.8			630									
11/16	四	糙米飯	★蠔油菇絲雞 骨髓丁 杏鮑菇 雞胸丁 胡蘿蔔 毛豆仁	★蔬菜甜條 青花菜 洋蔥 甜不辣條	應青	★冬瓜海結湯 冬瓜 海帶結 紅蘿蔔			3.4	2	1.8	2.5			546									
11/17	五	#金瓜炒米粉2(粗米粉, 肉絲, 南瓜, 生香菇, 高麗菜, 絞紅蔥, 蝦米) + 香滷棒腿(棒腿*1) + 應青(應青, 蒜頭) + 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔, 貢丸, 芹菜)																3	2.3	1	2.7			529
11/17	六	三校校慶特餐： 銀絲卷(銀絲卷*1) + 麥克雞塊(麥克雞塊*6) + *綜合堅果(綜合堅果包*1)+ 保久乳 + 蘋果																1.5	3		2	1	1	630
11/20	一	三校校慶補假																						
11/21	二	小米飯	★春川炒雞 雞胸丁 雞腿丁 韓式泡菜 高麗菜	★豚肉炒脆薯 肉絲 木耳絲 涼薯	有機應青	家常南瓜湯 南瓜 洋蔥	三民水果		3.3	2	1.5	2.3	1		582									
11/22	三	五穀飯	★蛋酥白菜 大白菜 洗選蛋 角螺 素鈣筋丸	青花炒油片 青花菜 油片絲 生香菇	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	東園水果		4	1.6	1.6	2.4	1		608									
11/23	四	糙米飯	瓜仔肉1 絞肉 絞花瓜 豆干丁	★什錦五筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒 肉絲	應青	什錦番茄湯 小白菜 番茄 西洋芹 肉絲	東門水果		3.2	2.1	1.8	2.4	1		595									
11/24	五	#1*1大滷麵(白油麵, 大白菜, 木耳絲, 肉絲, 金裝豆腐, 金針菇, 胡蘿蔔) + #香酥魚柳(魚柳*2) + 培根雙花(青花菜, 白花菜, 培根, 蒜頭)																2.8	2.3	1.1	2.9			527
11/27	一	*芝麻飯	#★椒鹽魚丁 魚丁 米血糕 芋頭角 胡椒鹽粉	螞蟻上樹1 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳	有機應青	洋蔥蛋花湯 洋蔥 洗選蛋 紅蘿蔔 芹菜		東園牛奶	3.5	2.5	1.2	3		1	748									
11/28	二	糙米飯	#★蠔油豚肉羹 油菜 洋蔥 生香菇 豬柳 魚羹	#★黃瓜珍珠炒雙菇 大黃瓜 小魚丸 生香菇 金針菇	應青	蘿蔔玉米湯 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 芹菜 大骨		東門牛奶	3.5	1.7	1.8	2.3		1	671									
11/29	三	麥片飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	茄香麵腸 麵腸 紫茄 老薑片 九層塔	應青	冬瓜QQ山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 QQ		三民牛奶	3.2	2	1.3	2.8		1	683									
11/30	四	紫米飯	鹽水雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 小黃瓜 青花菜 胡蘿蔔	#1*1客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	應青	#白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲 蝦米			3.4	2.9	1.2	2.7			607									
★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 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																								