

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 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 | 五 | #1*1醬燒肉片燴飯 + #綜合滷味 + 應青 + 紫菜豆腐蛋花湯 | | | | | | | | 3.3 | 1.9 | 1.3 | 2.6 | | | 523 |
| 9/2 | 一 | 藜麥飯 | 咕咾肉柳 | 紫茄麻婆豆腐 | 有機應青 | 玉米蛋花湯 | | 東園豆漿 | 3.7 | 3.6 | 1 | 2.4 | 0.1 | 0 | 668 | |
| 9/3 | 二 | 麥片飯 | 地瓜燒肉 | 角螺燴鮮瓜 | 應青 | 蘿蔔貢丸湯 | | 東門豆漿 | 3.6 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 581 | |
| 9/4 | 三 | 糙米飯 | 香滑玉米蒸蛋 | *★塔香素雞 | 應青 | 芋香西米露 | | 三民豆漿 | 3.8 | 3.3 | 0.7 | 2.2 | 0 | 0 | 630 | |
| 9/5 | 四 | 小米飯 | 鹽酥雞 | 鮮蔬咖哩1 | 應青 | 海芽味噌湯 | | | 3.9 | 2.2 | 1 | 3.1 | 0 | 0 | 603 | |
| 9/6 | 五 | #風城米粉 + 香滷棒腿x1 + 應青 + 冬瓜排骨湯 | | | | | | | | 3 | 2.5 | 1 | 3 | 0 | 0 | 558 |
| 9/9 | 一 | *芝麻飯 | #脆皮蝦捲x2 | 筍干肉柳 | 有機應青 | 肉骨茶湯 | | | 3.2 | 1.7 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 520 | |
| 9/10 | 二 | 糙米飯 | 三杯雞丁 | 歡樂雙拼1 | 應青 | 番茄黃芽湯 | 三民水果 | | 3.7 | 2.5 | 1.1 | 3 | 1 | 0 | 669 | |
| 9/11 | 三 | 南瓜飯 | #1*★夜市風醬淋油豆腐 | ★筍香彩蔬炒蛋 | 應青 | 紅豆紫米湯 | 東園水果 | | 4.2 | 2.2 | 0.8 | 2.8 | 1 | 0 | 665 | |
| 9/12 | 四 | 五穀飯 | 瓜仔肉 | #開陽瓠瓜 | 應青 | 青菜豆腐湯 | 東門水果 | | 3.2 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 1 | 0 | 602 | |
| 9/13 | 五 | 台式炒麵 + #樹子蒸魚x1 + 應青 + 玉米濃湯 | | | | | | | | 3 | 2.1 | 1.1 | 2.7 | 0 | 0 | 517 |
| 9/16 | 一 | 海苔飯 | 香滷豬排x1 | 白菜滷 | 有機應青 | 青木瓜豚肉湯 | | 東園牛奶 | 3.2 | 2.1 | 1.4 | 2.3 | 0 | 1 | 670 | |
| 9/17 | 二 | 中秋放假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/18 | 三 | 紫米飯 | 木須炒蛋 | *熱帶波蘿堅果豆包 | 應青 | 珍珠冬瓜茶 | | 三民牛奶 | 3.6 | 1.4 | 1.1 | 2.9 | 0.2 | 1 | 677 | |
| 9/19 | 四 | 糙米飯 | 洋蔥南瓜燒雞 | #鮮瓜黑輪 | 應青 | 紫菜珍菇湯 | | 東門牛奶 | 3.3 | 1.7 | 1.4 | 2.4 | 0 | 1 | 652 | |
| 9/20 | 五 | #★地瓜海鮮粥 + 豬肉餡餅x2 + 高麗菜包x1 | | | | | | | | 3 | 2.3 | 0.5 | 2.4 | 0 | 0 | 503 |
| 9/23 | 一 | *雙色芝麻飯 | #1打拋豬肉 | #滷魷魚丸x2 | 有機應青 | 鮮蔬湯 | | 東園牛奶 | 3.2 | 1.9 | 1.3 | 2.3 | 0 | 1 | 653 | |
| 9/24 | 二 | 糙米飯 | *★堅果炒雞丁1 | 客家小炒 | 應青 | 馬鈴薯營養湯1 | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.6 | 2.3 | 1.2 | 2.4 | 1 | 1 | 773 | |
| 9/25 | 三 | 五穀飯 | 咖哩炒蛋 | 奶香玉米粒 | 應青 | 綠豆麥仁湯 | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.2 | 1 | 0.8 | 2.8 | 1 | 1 | 725 | |
| 9/26 | 四 | 麥片飯 | 薑汁肉片 | 鮮瓜麵線 | 應青 | 酸菜肉絲湯 | 東門水果 | | 3.5 | 1.5 | 1.9 | 2.1 | 1 | 0 | 560 | |
| 9/27 | 五 | 刈包x1 + #海鮮排x1 + 三杯豆干 + *綜合堅果包x1 + 羅宋湯 | | | | | | | | 3 | 2.6 | 0.7 | 3.2 | 0 | 0 | 567 |
| 9/30 | 一 | *芝麻飯 | #1壽喜燒 | 鐵板油腐 | 有機應青 | 番茄豆腐湯 | | | 3.2 | 3.1 | 1.2 | 2.4 | 0 | 0 | 595 | |

★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。

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

113 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 | 五 | *1 醬燒素香燴飯 + 綜合滷味 + 應青 + 紫菜豆腐蛋花湯 | | | | | | | | 3.2 | 1.9 | 1.5 | 2.6 | | | 521 |
| 9/2 | 一 | 藜麥飯 | ★夏威夷毛豆炒蛋 | 紫茄麻婆豆腐 | 有機應青 | 玉米油腐湯 | | 東園豆漿 | 3.7 | 3.6 | 2.4 | 2.4 | 0.1 | 0 | 703 | |
| 9/3 | 二 | 麥片飯 | *地瓜燒烤麩 | 角螺燴鮮瓜 | 應青 | 蘿蔔貢丸湯 | | 東門豆漿 | 3.6 | 2.5 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 586 | |
| 9/4 | 三 | 糙米飯 | 香滑玉米蒸蛋 | *塔香素雞 | 應青 | 芋香西米露 | | 三民豆漿 | 3.8 | 3.3 | 2.2 | 2.2 | 0 | 0 | 668 | |
| 9/5 | 四 | 小米飯 | 素鹽酥雞 | 油豆腐咖哩 | 應青 | 海芽味噌湯 | | | 3.9 | 2 | 1.5 | 3.1 | 0 | 0 | 600 | |
| 9/6 | 五 | 風城米粉 + 香滷豆包x1 + 應青 + 芹香冬瓜湯 | | | | | | | | 3 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 583 |
| 9/9 | 一 | *芝麻飯 | 醬燒花干 | ★筍干黃乾絲 | 有機應青 | 肉骨茶湯 | | | 3.2 | 1.7 | 2 | 2.9 | 0 | 0 | 532 | |
| 9/10 | 二 | 糙米飯 | 毛豆蒸蛋 | 歡樂雙拼 | 應青 | 番茄黃芽油片湯 | 三民水果 | | 3.7 | 2.5 | 2 | 3 | 1 | 0 | 692 | |
| 9/11 | 三 | 地瓜飯 | *★夜市風醬淋油豆腐 | 筍香彩蔬炒蛋 | 應青 | 紅豆紫米湯 | 東園水果 | | 4.2 | 2.2 | 2.2 | 2.8 | 1 | 0 | 700 | |
| 9/12 | 四 | 五穀飯 | 瓜仔肉 | 素香瓠瓜 | 應青 | 青菜豆腐湯 | 東門水果 | | 3.2 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 1 | 0 | 604 | |
| 9/13 | 五 | 台式炒麵 + 樹子蒸魚x1 + 應青 + 玉米濃湯 | | | | | | | | 3 | 2.1 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 539 |
| 9/16 | 一 | 海苔飯 | 素炸麵腸 | 白菜滷 | 有機應青 | 青木瓜枸杞湯 | | 東園牛奶 | 3.2 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 0 | 1 | 690 | |
| 9/17 | 二 | 中秋放假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/18 | 三 | 紫米飯 | 木須炒蛋 | *熱帶波蘿堅果豆包 | 應青 | 珍珠冬瓜茶 | | 三民牛奶 | 3.6 | 1.4 | 1.4 | 2.9 | 0.2 | 1 | 685 | |
| 9/19 | 四 | 糙米飯 | 南瓜燒素雞 | 鮮瓜黑輪 | 應青 | 紫菜珍菇湯 | | 東門牛奶 | 3.3 | 1.7 | 1.6 | 2.4 | 0 | 1 | 657 | |
| 9/20 | 五 | ★地瓜素香粥 + 手工豆包海苔捲x1 + 高麗菜包x1 | | | | | | | | 3 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 543 |
| 9/23 | 一 | *★雙色芝麻飯 | 台式打拋菇 | 滷素雞丁x3 | 有機應青 | 鮮蔬湯 | | 東園牛奶 | 3.2 | 1.9 | 1.8 | 2.3 | 0 | 1 | 665 | |
| 9/24 | 二 | 糙米飯 | *★堅果炒排骨 | 素客家小炒 | 應青 | 馬鈴薯營養湯 | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.6 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 1 | 1 | 798 | |
| 9/25 | 三 | 五穀飯 | 咖哩炒蛋 | 奶香玉米粒 | 應青 | 綠豆麥仁湯 | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.2 | 1 | 1 | 2.8 | 1 | 1 | 730 | |
| 9/26 | 四 | 麥片飯 | 薑燒油腐 | 鮮瓜麵線 | 應青 | 酸菜素肚湯 | 東門水果 | | 3.5 | 1.5 | 1.5 | 2.1 | 1 | 0 | 550 | |
| 9/27 | 五 | 刈包x1 + 素雞堡排x1 + 三杯豆干 + *綜合堅果包x1 + 羅宋湯 | | | | | | | | 3 | 2.6 | 0.7 | 3 | 0 | 0 | 558 |
| 9/30 | 一 | *芝麻飯 | *蒲燒豆腸 | 鐵板油腐 | 有機應青 | 番茄豆腐湯 | | | 3.2 | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 0 | 0 | 642 | |

★新菜色

二校午餐菜單會議 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。

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