

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 (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  |     |
|------|----|---|--------------------------------|---------------------------|------|-------------------------|----|-----------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|      | 二  |   |                                |                           | 應青   |                         |    |           |       |       |     | 2.3 |     |     | 104 |     |
|      | 三  |   |                                |                           | 應青   |                         |    |           | 4     | 1.7   | 1.5 | 2.8 |     |     | 571 |     |
|      | 四  |   |                                |                           | 應青   |                         |    |           | 3.8   | 2.2   | 1   | 3   |     |     | 591 |     |
| 8/30 | 五  | #1*醬燒肉片燴飯(白米,五穀米,肉片,鮑菇頭,高麗菜,胡蘿蔔,油片絲,木耳)+#綜合滷味(小四角豆腐,海帶捲,白蘿蔔,小魚丸)+應青(應青,蒜頭)+紫菜豆腐蛋花湯(紫菜,洗選蛋,盒裝豆腐) |                                |                           |      |                         |    |           |       | 3.3   | 1.9 | 1.3 | 2.6 |     |     | 523 |
| 9/2  | 一  | 藜麥飯   | 咕咾肉柳 豬柳 彩椒 洋蔥 鳳梨丁 0 0          | 紫茄 絞肉 盒裝豆腐 三色丁 0          | 有機應青 | 玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥 0 0     |    | 東園豆漿      | 3.7   | 3.6   | 1   | 2.4 | 0.1 |     | 668 |     |
| 9/3  | 二  | 麥片飯   | 地瓜燒肉 肉角 軟骨丁 地瓜 0 0 0           | 角醬燒鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 木耳絲 0     | 應青   | 鮮蔬豆腐 白蘿蔔 貢丸 芹菜 0 0      |    | 東門豆漿      | 3.6   | 2.5   | 1.5 | 2.3 |     |     | 581 |     |
| 9/4  | 三  | 糙米飯   | 帶骨雞胸肉 洗選蛋 玉米粒 毛豆仁 0 0 0        | *大鴨香豆腐 素雞 胡蘿蔔 九層塔 鮑菇頭 油花生 | 應青   | 芋香肉末湯 芋頭丁 西谷米 0 0 0     |    | 三民豆漿      | 3.8   | 3.3   | 0.7 | 2.2 |     |     | 630 |     |
| 9/5  | 四  | 小米飯   | 鹽酥雞 帶骨雞胸肉 地瓜 九層塔 0 0 0         | 鮮蔬咖哩1 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 青花菜 絞肉   | 應青   | 海鮮味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌 0 0   |    |           | 3.9   | 2.2   | 1   | 3.1 |     |     | 603 |     |
| 9/6  | 五  | #風城米粉(粗米粉,肉絲,高麗菜,乾木耳絲,芹菜,蝦米)+香滷棒腿(棒腿*1)+應青(應青,蒜頭)+冬瓜排骨湯(冬瓜,紅蘿蔔,排骨,芹菜)                           |                                |                           |      |                         |    |           |       | 3     | 2.5 | 1   | 3   |     |     | 558 |
| 9/9  | 一  | *芝麻飯  | *脆皮蝦捲 *2 0 0 0 0               | 筍干肉柳 脆筍干 豬肉柳 彩椒 0 0       | 有機應青 | 肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包 0 0   |    |           | 3.2   | 1.7   | 1.5 | 2.9 | 0   |     | 520 |     |
| 9/10 | 二  | 糙米飯   | 三杯雞丁 帶骨雞胸肉 骨髓丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔 0 | 雞糞雙拼1 甜不辣條 地瓜 0 0 0       | 應青   | 香菇肉末湯 黃豆芽 肉絲 番茄 0 0     |    | 三民水果      | 3.7   | 2.5   | 1.1 | 3   | 1   |     | 669 |     |
| 9/11 | 三  | 南瓜飯   | *大鴨香豆腐 *1 蒜蓉 沙茶醬 花生粉 0         | *大鴨香豆腐 鮮筍 胡蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁 0   | 應青   | 紅豆紫米湯 紅豆 紫米 0 0 0       |    | 東園水果      | 4.2   | 2.2   | 0.8 | 2.8 | 1   |     | 665 |     |
| 9/12 | 四  | 五穀飯   | 瓜仔肉 絞肉 絞脆花瓜 豆干丁 生香菇 0 0        | *開湯鮮瓜 瓠瓜 肉絲 蝦皮 胡蘿蔔 0      | 應青   | 青蔬豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐 0 0 0    |    | 東門水果      | 3.2   | 2.2   | 1.6 | 2.5 | 1   | 0   | 602 |     |
| 9/13 | 五  | 台式炒麵(白油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳)+#樹子蒸魚(魚片*1,樹子)+應青(應青,蒜頭)+玉米濃湯(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洗選蛋,洋蔥)                       |                                |                           |      |                         |    |           |       | 3     | 2.1 | 1.1 | 2.7 |     |     | 517 |
| 9/16 | 一  | 海苔飯   | 香滷豬排 帶骨雞排 *1 0 0 0 0           | 白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 0       | 有機應青 | 青木瓜肉末湯 青木瓜 肉絲 枸杞 0      |    | 東園牛奶      | 3.2   | 2.1   | 1.4 | 2.3 |     | 1   | 670 |     |
| 9/17 | 二  | 中秋放假  |                                |                           |      |                         |    |           |       |       |     |     |     |     |     | 0   |
| 9/18 | 三  | 紫米飯   | 本須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 0 0 0 0        | *大鴨香豆腐 堅果 番茄 豆包 鳳梨丁 洋蔥    | 應青   | 珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓 0 0 0    |    | 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 帶骨雞胸肉 骨髓丁 南瓜 洋蔥 0 0      | *鮮瓜煎餅 鮮瓜 黑輪 彩椒 紅蘿蔔 0      | 應青   | 紫菜炒鮮菇 紫菜 金針菇 蔥 肉絲 0     |    | 東門牛奶      | 3.3   | 1.7   | 1.4 | 2.4 |     | 1   | 652 |     |
| 9/20 | 五  | #★地瓜海鮮粥(白米,蝦仁,肉片,魷耳條,高麗菜,生香菇,地瓜)+豬肉餡餅(豬肉餡餅*2)+高麗菜包(高麗菜包*1)                                      |                                |                           |      |                         |    |           |       | 3     | 2.3 | 0.5 | 2.4 |     | 0   | 503 |
| 9/23 | 一  | *雙色芝麻飯  | *紅打鐵肉 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔 0           | *滷鮑魚丸 鮑魚丸 *2 0 0 0 0      | 有機應青 | 鮮蔬湯 大白菜 涼薯 胡蘿蔔 木耳絲 0    |    | 東園牛奶      | 3.2   | 1.9   | 1.3 | 2.3 | 0   | 1   | 653 |     |
| 9/24 | 二  | 糙米飯   | *大鴨香豆腐丁 帶骨雞胸肉 洋蔥 堅果 青椒 0 0     | 客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥 0       | 應青   | 馬鈴薯肉末湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 大骨 0 |    | 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 洗選蛋 馬鈴薯 洋蔥 南瓜 0 0         | 湘香玉米粒 玉米粒 奶粉 三色丁 0 0      | 應青   | 綠豆杏仁湯 綠豆 小麥仁 0 0 0      |    | 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 肉片 洋蔥 薑絲 0 0 0            | 鮮瓜煎餅 鮮瓜 白麵線 胡蘿蔔 0 0       | 應青   | 酸菜肉末湯 酸菜 涼薯 肉絲 薑絲 0     |    | 東門水果      | 3.5   | 1.5   | 1.9 | 2.1 | 1   | 0   | 560 |     |
| 9/27 | 五  | 刈包(刈包*1)+#海鮮拼(海鮮拼*1)+三杯豆干(豆干丁,胡蘿蔔,鮑菇頭,九層塔,老薑)+#綜合堅米包(綜合堅米包*1)+雞米湯(大白菜,番茄,馬鈴薯,玉米粒)               |                                |                           |      |                         |    |           |       | 3     | 2.6 | 0.7 | 3.2 |     | 0   | 568 |
| 9/30 | 一  | *芝麻飯  | *紅打鐵肉 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭 柴魚片    | 鐵板滷肉 小三角油肉 洋蔥 綠豆芽 0       | 有機應青 | 香菇豆腐湯 番茄 盒裝豆腐 0 0 0     |    |           | 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 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  
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  |     |
|------|----|---|-----------------------------|---------------------------|------|-----------------------|----|-----------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|      | 二  |   |                             |                           |      |                       |    |           |       |       |     | 2.3 |     |     | 104 |     |
|      | 三  |   |                             |                           |      |                       |    |           | 4     | 1.7   | 1.5 | 2.8 |     |     | 571 |     |
|      | 四  |   |                             |                           |      |                       |    |           | 3.8   | 2.2   | 1   | 3   |     |     | 591 |     |
| 8/30 | 五  | *1醬燒素香燴飯(油片絲,鮑菇頭,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,素火腿)+綜合滷味(小四角油腐,海帶捲,白蘿蔔,茼蒿捲)+應青(應青,薑絲)+紫菜豆腐蛋花湯(紫菜,洗選蛋,盒裝豆腐) |                             |                           |      |                       |    |           |       | 3.2   | 1.9 | 1.5 | 2.6 |     |     | 521 |
| 9/2  | 一  | 藜麥飯   | *1洗選蛋 毛豆仁 彩椒 鳳梨丁 0 0        | 紫茄 素絞肉 盒裝豆腐 三色丁 0         | 有機應青 | 玉米油腐 玉米粒 小三角油豆腐 0 0   |    | 東園豆漿      | 3.7   | 3.6   | 2.4 | 2.4 | 0.1 |     | 703 |     |
| 9/3  | 二  | 麥片飯   | *1烤麩 地瓜 蛋汁臘果 0 0 0          | 角螺鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 木耳絲        | 應青   | 蒜苗素丸 白蘿蔔 素丸 芹菜 0 0    |    | 東門豆漿      | 3.6   | 2.5   | 1.7 | 2.3 |     |     | 586 |     |
| 9/4  | 三  | 糙米飯   | *1洗選蛋 玉米粒 毛豆仁 0 0 0         | *1塔香素雞 素雞 胡蘿蔔 九層塔 鮑菇頭 油花生 | 應青   | 芋香米漿 芋頭丁 西谷米 0 0 0    |    | 三民豆漿      | 3.8   | 3.3   | 2.2 | 2.2 |     |     | 668 |     |
| 9/5  | 四  | 小米飯   | 素雞酥雞 素雞丁 地瓜 九層塔 0 0 0       | 油豆腐炒馬鈴薯 小四角油腐 紅蘿蔔 青花菜     | 應青   | 海帶味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌 0 0 |    |           | 3.9   | 2     | 1.5 | 3.1 |     |     | 600 |     |
| 9/6  | 五  | 風城米粉(粗米粉,素肉絲,高麗菜,乾木耳絲,芹菜)+香滷豆包(豆包*1)+應青(應青,薑絲)+芹香冬瓜湯(冬瓜,紅蘿蔔,芹菜)                         |                             |                           |      |                       |    |           |       | 3     | 2.5 | 2   | 3   |     | 583 |     |
| 9/9  | 一  | *芝麻飯  | *1醬燒茄子 蘭花干 青花菜 0 0 0 0      | *1脆筍干 黃干絲 彩椒 0 0          | 有機應青 | 肉骨茶湯 白蘿蔔 素肉塊 肉骨茶包 0 0 |    |           | 3.2   | 1.7   | 2   | 2.9 | 0   |     | 532 |     |
| 9/10 | 二  | 糙米飯   | 毛豆蒸蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔 0          | 嫩嫩雙拼 百頁豆腐 地瓜 0 0 0        | 應青   | 有機香滑肉片 黃豆芽 番茄 油片絲 0 0 |    | 三民水果      | 3.7   | 2.5   | 2   | 3   | 1   |     | 692 |     |
| 9/11 | 三  | 地瓜飯   | *1素沙茶醬 花生粉 0 0              | *1鮮筍 胡蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁          | 應青   | 紅豆紫米 紅豆 紫米 0 0 0      |    | 東園水果      | 4.2   | 2.2   | 2.2 | 2.8 | 1   |     | 700 |     |
| 9/12 | 四  | 五穀飯   | 瓜仔肉 豆干丁 絞脆花瓜 生香菇 香椿醬 0 0    | 素香煎瓜 瓠瓜 素魚板 胡蘿蔔 秀珍菇 0     | 應青   | 青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐 0 0 0  |    | 東門水果      | 3.2   | 2.2   | 1.7 | 2.5 | 1   | 0   | 604 |     |
| 9/13 | 五  | 台式炒麵(白油麵,素肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳)+樹子蒸魚(素魚片*1,樹子)+應青(應青,蒜頭)+玉米濃湯(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洗選蛋,洋蔥)              |                             |                           |      |                       |    |           |       | 3     | 2.1 | 2   | 2.7 |     | 539 |     |
| 9/16 | 一  | 海苔飯   | *1素炸麵筋 麵筋(切) 九層塔 0 0 0 0    | 白菜湯 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 0       | 有機應青 | 青木瓜枸杞 青木瓜 枸杞 0        |    | 東園牛奶      | 3.2   | 2.1   | 2.2 | 2.3 |     | 1   | 690 |     |
| 9/17 | 二  | 中秋放假  |                             |                           |      |                       |    |           |       |       |     |     |     |     |     | 0   |
| 9/18 | 三  | 紫米飯   | *1素炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 0 0 0      | *1堅果 番茄 豆包 鳳梨丁            | 應青   | 珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓 0 0 0  |    | 三民牛奶      | 3.6   | 1.4   | 1.4 | 2.9 | 0.2 | 1   | 685 |     |
| 9/19 | 四  | 糙米飯   | *1素雞丁 南瓜 生香菇 0 0            | *1鮮瓜黑輪 鮮瓜 素黑輪 彩椒 紅蘿蔔 0    | 應青   | 紫菜海帶湯 紫菜 金針菇 0        |    | 東門牛奶      | 3.3   | 1.7   | 1.6 | 2.4 |     | 1   | 657 |     |
| 9/20 | 五  | *1地瓜素香粥(白米,豆干,毛豆仁,生香菇,高麗菜,素香鬆,地瓜)+手工豆包海苔捲(豆包*1,海苔片)+高麗菜包(高麗菜包*1)                        |                             |                           |      |                       |    |           |       | 3     | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 0   | 543 |     |
| 9/23 | 一  | *1素打拋飯  | 生香菇 番茄 素絞肉 九層塔 0            | 滷素雞丁 素雞丁 *3 0 0 0         | 有機應青 | 鮮蔬湯 大白菜 涼薯 胡蘿蔔 木耳絲 0  |    | 東園牛奶      | 3.2   | 1.9   | 1.8 | 2.3 | 0   | 1   | 665 |     |
| 9/24 | 二  | 糙米飯   | *1素排骨酥 青椒 堅果 毛豆仁 0 0        | 素菜小炒 豆干片 素肉絲 芹菜 茼蒿紅魷 0    | 應青   | 肉片香滑肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 0  |    | 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   | *1素炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 南瓜 0 0        | *1湖香玉粒 玉米粒 奶粉 三色丁 0 0     | 應青   | 綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁 0 0 0    |    | 東園水果 三民牛奶 | 4.2   | 1     | 1   | 2.8 | 1   | 1   | 730 |     |
| 9/26 | 四  | 麥片飯   | *1醬燒油腐 小四角油腐 高麗菜 毛豆仁 薑絲 0 0 | *1鮮瓜黑輪 鮮瓜 白麵線 胡蘿蔔 0       | 應青   | 酸菜素肚湯 酸菜 涼薯 素肚 薑絲 0   |    | 東門水果      | 3.5   | 1.5   | 1.5 | 2.1 | 1   | 0   | 550 |     |
| 9/27 | 五  | 刈包(刈包*1)+素雞堡排(素雞堡排*1)+三杯豆干(中干丁,胡蘿蔔,鮑菇頭,九層塔,老薑)+*綜合堅果包(綜合堅果包*1)+羅宋湯(大白菜,番茄,馬鈴薯,玉米粒)      |                             |                           |      |                       |    |           |       | 3     | 2.6 | 0.7 | 3   | 0   | 558 |     |
| 9/30 | 一  | *芝麻飯  | *1醬燒豆腐 豆腸 海苔絲 白芝麻           | *1鐵板油腐 小三角油腐 洋蔥 綠豆芽 彩椒 0  | 有機應青 | 香蒜豆腐湯 番茄 盒裝豆腐 0 0 0   |    |           | 3.2   | 3.1   | 3.1 | 2.4 | 0   | 0   | 642 |     |

★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