三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	二	麥片飯	麵輪滷肉燥	香蒸地瓜x1	應青	黃芽豆腐排骨湯	三民水果		4.1	2	0.9	2.4	1		628
10/2	三	藜麥飯	小黃瓜炒蛋	鐵板油腐	應青	摩摩喳喳2	東園水果		4	2	1	2.8	1		641
10/3	四	糙米飯	栗子燒雞	麻婆豆腐	應青	海芽味噌湯	東門水果		3.4	2.8	1.3	2.5	1		653
10/4	五	客家炒粄條 ＋ 香滷雞排x1 ＋ 應青 ＋ 玉米蛋花湯							3.2	2.55	0.8	2.8			561
10/7	一	*芝麻飯	#★泰式魚丁	青木瓜肉絲	有機應青	洋芋番茄蔬菜湯		東園牛奶	3.6	1.8	1.5	2.2		1	674
10/8	二	小米飯	南洋咖哩雞	蛋酥高麗菜	應青	#*1沙茶魷魚羹湯		東門牛奶	3.7	1.7	1.5	2.6		1	691
10/9	三	五穀飯	素蟹黃蒸蛋	醬燒豆包	應青	紅豆薯圓湯		三民牛奶	4	2.1	0.8	2.3		1	711
10/10	四	雙十放假													
10/11	五	米粉湯 ＋ 香酥豬排x1 ＋ 高麗菜包x1							3	2.1	0.6	3			518
10/14	一	*芝麻飯	香滷雞翅x1	#★黃瓜燴三鮮1	有機應青	青菜豆腐湯		東園豆漿	3.2	3.4	1.7	2.4			630
10/15	二	糙米飯	瓜子雞	#★章魚小丸子x2	應青	番茄蛋花湯		東門豆漿	3.2	3.2	1.2	2.8			620
10/16	三	南瓜飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	應青	冬瓜山粉圓		三民豆漿	3.5	3.2	1	2.8			636
10/17	四	燕麥飯	*蜜汁豬柳	桂筍肉絲	應青	絲瓜麵線			3.4	1.7	2	2.3			519
10/18	五	西西里肉醬義大利麵 ＋ 片絲炒雙花 ＋ *綜合堅果包x1 ＋ 南瓜濃湯							3.5	1.4	1.1	3			513
10/21	一	海苔飯	*味噌燒肉片丼	塔香海茸	有機應青	冬菜粉絲湯			3.4	1.7	1.7	2.1			503
10/22	二	紫米飯	咖哩肉燥	歡樂雙拼2	應青	海芽肉絲豆腐湯	三民水果		4.5	2.4	1	2.6	1		697
10/23	三	麥片飯	鮮蔬烘蛋	糖醋素肚	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	1.9	1	2.8	1		648
10/24	四	糙米飯	*宮保雞丁	螞蟻上樹	應青	福菜筍片湯	東門水果		3.7	2.2	1.2	2.4	1		622
10/25	五	鮮蔬金瓜粥 ＋ 醬燒小翅腿x2 ＋ 應青							3.1	2.3	1	2.3			518
10/28	一	*芝麻飯	*熱炒堅果雞丁	田園培根玉米	有機應青	三絲湯		東園牛奶	3.7	1.8	1.4	2.5		1	692
10/29	二	糙米飯	洋芋燴排骨	港式珍珠丸x2	應青	冬瓜貢丸湯		東門牛奶	3.8	2.4	1	2.2		1	720
10/30	三	藜麥飯	醬燒豆腐	紅娘炒蛋	應青	地瓜QQ湯		三民牛奶	3.5	2.2	1.8	2.8		1	731
10/31	四	糙米飯	*糖醋雞丁	肉末燒鮮瓜	應青	#小魚干味噌湯1			3.2	1.7	1.9	2.6			516

★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 蕓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 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
10/1	二	麥片飯	麵輪滷肉燥	香蒸地瓜x1	應青	黃芽豆腐排骨湯	三民水果		4.1	1.9	0.9	2.4	1		620
10/2	三	藜麥飯	小黃瓜炒蛋	鐵板油腐	應青	摩摩喳喳2	東園水果		4	2	1	2.8	1		641
10/3	四	糙米飯	栗子燒雞	麻婆豆腐	應青	海芽味噌湯	東門水果		3.4	2.7	1.3	2.5	1		646
10/4	五	*1客家炒粄條 + 酥炸素排x1 + 應青 + 玉米蛋花湯							3.2	2.35	0.8	2.8			546
10/7	一	*芝麻飯	*★泰式素魚片x1	青木瓜絲	有機應青	洋芋番茄蔬菜湯		東園牛奶	3.6	1.8	1.5	2.2		1	674
10/8	二	小米飯	南洋咖哩油腐	蛋酥高麗菜	應青	*1沙茶魷魚羹湯		東門牛奶	3.7	1.7	1.5	2.6		1	691
10/9	三	五穀飯	素蟹黃蒸蛋	醬燒豆包	應青	紅豆薯圓湯		三民牛奶	4	2.1	0.8	2.3		1	711
10/10	四	雙十放假													0
10/11	五	*1米粉湯 + ★手工豆包火腿捲x1 + 高麗菜包x1							3	2	0.6	3			510
10/14	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸	黃瓜燴三鮮	有機應青	青菜豆腐湯		東園豆漿	3.2	3	1.7	2.4			600
10/15	二	糙米飯	瓜子干丁	★素章魚小丸子x3	應青	番茄蛋花湯		東門豆漿	3.2	3.1	1.2	2.8			613
10/16	三	南瓜飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	應青	冬瓜山粉圓		三民豆漿	3.5	3.2	1	2.8			636
10/17	四	燕麥飯	*★蜜汁素肉排	桂筍鮮菇	應青	絲瓜麵線			3.4	1.6	2	2.3		0	512
10/18	五	西西里肉醬義大利麵 + 片絲炒雙花 + *綜合堅果包x1 + 南瓜濃湯							3.2	1.8	1.1	3			522
10/21	一	海苔飯	*★味噌豆腐丼	塔香海茸	有機應青	冬菜粉絲湯			3.5	1.5	1.7	2.4			508
10/22	二	紫米飯	咖哩干丁	歡樂雙拼2	應青	海芽肉絲豆腐湯	三民水果		4.5	2.6	1	2.6	1		712
10/23	三	麥片飯	鮮蔬烘蛋	糖醋素肚	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	1.9	1	2.8	1		648
10/24	四	糙米飯	*宮保雞丁	螞蟻上樹	應青	福菜筍片湯	東門水果		3.7	2	1.2	2.4	1		607
10/25	五	鮮蔬金瓜粥 + ★炸素獅子頭x2 + 應青							3.1	2.5	1	2.3			533
10/28	一	*芝麻飯	熱炒堅果豆包	田園火腿玉米	有機應青	三絲湯		東園牛奶	3.7	1.8	1.4	2.5		1	692
10/29	二	糙米飯	洋芋燴排骨	港式素珍珠丸x2	應青	薑絲冬瓜湯		東門牛奶	3.8	2.2	1	2.2		1	705
10/30	三	藜麥飯	醬燒豆腐	紅娘炒蛋	應青	地瓜QQ湯		三民牛奶	3.5	2.1	1.8	2.8		1	724
10/31	四	糙米飯	*糖醋素雞	香菇燒鮮瓜	應青	小魚干味噌湯1			3.2	1.5	1.9	2.6		0	501

★新菜色

三校午餐菜單會議　　決議通過　初版　蕓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

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

113 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	二	麥片飯	麵輪滷肉燥 絞肉 小車輪 白蘿蔔 絞紅蔥	香蒸地瓜 香甜地瓜 *1	應青	黃芽豆腐排骨湯 黃豆芽 排骨丁 盒裝豆腐	三民水果		4.1	2	0.9	2.4	1		628
10/2	三	藜麥飯	小黃瓜炒蛋 洗選蛋 小黃瓜	鐵板油腐 小三角油腐 洋蔥 綠豆芽	應青	摩摩喳喳2 椰奶 紅豆 地瓜 西谷米 鳳梨丁	東園水果		4	2	1	2.8	1		641
10/3	四	糙米飯	栗子燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 栗子 生香菇 涼薯	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 青蔥 花椒粒	應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌 青蔥	東門水果		3.4	2.8	1.3	2.5	1		653
10/4	五	客家炒粄條(粄條.油片絲.肉絲.高麗菜.三色丁.胡蘿蔔) + 香滷雞排(雞排*1) + 應青(應青.蒜角) + 玉米蛋花湯(玉米粒.洗選蛋.蔥)							3.2	2.55	0.8	2.8			561
10/7	一	*芝麻飯	#★泰式魚丁 魚丁 檸檬汁 蒜末 魚露 洋蔥 番茄	青木瓜肉絲 青木瓜 肉絲 彩椒	有機應青	洋芋番茄蔬菜湯 馬鈴薯 番茄 杏鮑菇 芹菜		東園牛奶	3.6	1.8	1.5	2.2		1	674
10/8	二	小米飯	南洋咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 洋蔥	蛋酥高麗菜 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	應青	#*1沙茶魷魚羹湯 魚羹 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳絲 香菜		東門牛奶	3.7	1.7	1.5	2.6		1	691
10/9	三	五穀飯	素蟹黃蒸蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	醬燒豆包 豆包 金針菇 芹菜	應青	紅豆薯圓湯 紅豆 地瓜芋圓(大)		三民牛奶	4	2.1	0.8	2.3		1	711
10/10	四	雙十放假													
10/11	五	米粉湯(粗米粉.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.油片絲.紅蔥末.青蔥) + 香酥豬排(豬排*1) + 高麗菜包(高麗菜包*1)							3	2.1	0.6	3			518
10/14	一	*芝麻飯	香滷雞翅 雞翅 *1	#★黃瓜燴三鮮1 大黃瓜 木耳 蝦仁 小卷	有機應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐		東園豆漿	3.2	3.4	1.7	2.4			630
10/15	二	糙米飯	瓜子雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 麻油瓜 白蘿蔔	#★章魚小丸子1 魷魚丸 *2 海苔絲 海苔粉	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥		東門豆漿	3.2	3.2	1.2	2.8			620
10/16	三	南瓜飯	義式菇菇炒蛋 洗選蛋 鮑魚菇 洋蔥	椒麻豆腐 盒裝豆腐 番茄 小黃瓜 花椒粒	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓		三民豆漿	3.5	3.2	1	2.8			636
10/17	四	燕麥飯	*蜜汁豬柳 肉角 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻	桂筍肉絲 桂竹筍 肉絲 胡蘿蔔	應青	絲瓜麵線 絲瓜 白麵線 薑絲 絞肉 枸杞			3.4	1.7	2	2.3			519
10/18	五	西西里肉醬義大利麵(螺旋麵.絞肉.三色丁.蕃茄.碎干丁) + 片絲炒雙花(花椰菜.青花菜.油片絲) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 南瓜濃湯(南瓜.奶油.洋蔥.馬鈴薯.義式香料)							3.5	1.4	1.1	3			513
10/21	一	海苔飯	*味噌燒肉片丼 肉片 洋蔥 味噌 蔥 白芝麻	塔香海茸 海茸 九層塔 肉絲 胡蘿蔔	有機應青	冬菜粉絲湯 大白菜 冬菜 冬粉 絞紅蔥			3.4	1.7	1.7	2.1			503
10/22	二	紫米飯	咖哩肉燥 絞肉 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	歡樂雙拼2 麵腸(切) 地瓜	應青	海芽肉絲豆腐湯 海帶芽 肉絲 盒裝豆腐 青蔥	三民水果		4.5	2.4	1	2.6	1		697
10/23	三	麥片飯	鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 洋蔥	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	1.9	1	2.8	1		648
10/24	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	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	福菜筍片湯 福菜 脆筍片 大骨 肉片	東門水果		3.7	2.2	1.2	2.4	1		622
10/25	五	鮮蔬金瓜粥(白米.五穀米.小豆干丁.南瓜.高麗菜.胡蘿蔔.生香菇) + 醬燒小翅腿(小翅腿*2) + 應青(應青.蒜角)							3.1	2.3	1	2.3			518
10/28	一	*芝麻飯	*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 馬鈴薯 胡蘿蔔 青花菜 培根	有機應青	三絲湯 高麗菜 肉絲 榨菜絲 木耳絲		東園牛奶	3.7	1.8	1.4	2.5		1	692
10/29	二	糙米飯	洋芋燴排骨 肉角 軟骨丁 馬鈴薯 青蔥	港式珍珠丸 港式珍珠丸 *2	應青	冬瓜貢丸湯 冬瓜 薑絲 貢丸		東門牛奶	3.8	2.4	1	2.2		1	720
10/30	三	藜麥飯	醬燒豆腐 小三角油腐 脆筍片 彩椒	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 蔥	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ		三民牛奶	3.5	2.2	1.8	2.8		1	731
10/31	四	糙米飯	*糖醋雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻	肉末燒鮮瓜 鮮瓜 絞肉 生香菇 青蔥	應青	#小魚干味噌湯1 油片絲 乾海帶芽 小魚干 柴魚片 味噌 青蔥			3.2	1.7	1.9	2.6			516

★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 蕓慶企業有限公司營養師 陳雅妤

※ 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 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
10/1	二	參片飯	麵輪滷肉燥 素肉燥 小車輪 白蘿蔔	香蒸地瓜 香甜地瓜 *1	應青	黃芽豆腐排骨湯 黃豆芽 素肉塊 盒裝豆腐	三民水果		4.1	1.9	0.9	2.4	1		620
10/2	三	藜麥飯	小黃瓜炒蛋 洗選蛋 小黃瓜	鐵板油腐 小三角油腐 彩椒 綠豆芽	應青	摩摩喳喳2 椰奶 紅豆 地瓜 西谷米 鳳梨丁	東園水果		4	2	1	2.8	1		641
10/3	四	糙米飯	栗子燒雞 素雞丁 栗子 生香菇 涼薯	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粒	應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌	東門水果		3.4	2.7	1.3	2.5	1		646
10/4	五	*1客家炒粄條(粄條.油片絲.素肉絲.高麗菜.三色丁.胡蘿蔔) + 酥炸素排(素排*1) + 應青(應青.薑絲) + 玉米蛋花湯(玉米粒.洗選蛋)							3.2	2.35	0.8	2.8			546
10/7	一	*芝麻飯	*★泰式素魚片 素魚片 檸檬汁 番茄 油花生	青木瓜絲 青木瓜 小黃瓜 彩椒 不辣辣椒	有機應青	洋芋番茄蔬菜湯 馬鈴薯 番茄 杏鮑菇 芹菜		東園牛奶	3.6	1.8	1.5	2.2		1	674
10/8	二	小米飯	南洋咖哩油腐 小四角油豆腐 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	蛋酥高麗菜 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	應青	*1沙茶魷魚羹湯 素魚羹 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳絲 香菜		東門牛奶	3.7	1.7	1.5	2.6		1	691
10/9	三	五穀飯	素蟹黃蒸蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	醬燒豆包 豆包 金針菇 芹菜	應青	紅豆薯圓湯 紅豆 地瓜芋圓(大)		三民牛奶	4	2.1	0.8	2.3		1	711
10/10	四	雙十放假													
10/11	五	*1米粉湯(粗米粉.素肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.油片絲.芹菜) + ★手工豆包火腿捲(豆包*1.素火腿.彩椒) + 高麗菜包(高麗菜包*1)							3	2	0.6	3			510
10/14	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	黃瓜燴三鮮 大黃瓜 木耳 玉米筍 蒟蒻紅鮡	有機應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐		東園豆漿	3.2	3	1.7	2.4			600
10/15	二	糙米飯	瓜子干丁 小豆乾丁 麻油瓜 白蘿蔔 香椿醬	★素章魚小丸子 素雞丁 *3 海苔絲 海苔粉	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋		東門豆漿	3.2	3.1	1.2	2.8			613
10/16	三	南瓜飯	義式菇菇炒蛋 洗選蛋 鮑魚菇 金針菇	椒麻豆腐 盒裝豆腐 番茄 小黃瓜 花椒粒	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓		三民豆漿	3.5	3.2	1	2.8			636
10/17	四	燕麥飯	*★蜜汁素肉排 肉排 *1 番茄 青椒 白芝麻	桂筍鮮菇 桂竹筍 秀珍菇 胡蘿蔔	應青	絲瓜麵線 絲瓜 白麵線 薑絲 枸杞 芹菜			3.4	1.6	2	2.3			512
10/18	五	西西里肉醬義大利麵(螺旋麵.素絞肉.三色丁.蕃茄.碎干丁)+片絲炒雙花(花椰菜.青花菜.油片絲)+*綜合堅果包(綜合堅果包*1)+南瓜濃湯(南瓜.奶油.羅勒葉.毛豆仁.馬鈴薯)							3.2	1.8	1.1	3			522
10/21	一	海苔飯	*★味噌豆腐丼 盒裝豆腐 味噌 秀珍菇 金針菇 白芝麻	塔香海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	冬菜粉絲湯 大白菜 冬菜 冬粉			3.5	1.5	1.7	2.4			508
10/22	二	紫米飯	咖哩干丁 碎豆干丁 南瓜 馬鈴薯 毛豆仁	歡樂雙拼2 麵腸(切) 地瓜	應青	海芽肉絲豆腐湯 海帶芽 盒裝豆腐 素肉絲	三民水果		4.5	2.6	1	2.6	1		712
10/23	三	參片飯	鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 彩椒	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	1.9	1	2.8	1		648
10/24	四	糙米飯	*宮保雞丁 素雞丁 油花生 青椒 鮑菇頭 乾辣椒	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	福菜筍片湯 福菜 脆筍片 皮絲 香菜	東門水果		3.7	2	1.2	2.4	1		607
10/25	五	鮮蔬金瓜粥(白米.五穀米.小豆干丁.南瓜.高麗菜.胡蘿蔔.生香菇) + ★炸素獅子頭(素獅子頭*2) + 應青(應青.薑絲)							3.1	2.5	1	2.3			533
10/28	一	*芝麻飯	熱炒堅果豆包 豆包 小黃瓜 堅果	田園火腿玉米 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 青花菜 素火腿	有機應青	三絲湯 高麗菜 素肉絲 榨菜絲 木耳絲		東園牛奶	3.7	1.8	1.4	2.5		1	692
10/29	二	糙米飯	洋芋燴排骨 烤麩 馬鈴薯 毛豆仁	港式素珍珠丸 素珍珠丸 *2	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 秀珍菇		東門牛奶	3.8	2.2	1	2.2		1	705
10/30	三	藜麥飯	醬燒豆腐 小三角油腐 脆筍片 彩椒	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ		三民牛奶	3.5	2.1	1.8	2.8		1	724
10/31	四	糙米飯	*糖醋素雞 素雞片 番茄 青椒 彩椒 白芝麻	香菇燒鮮瓜 鮮瓜 生香菇 玉米截	應青	小魚干味噌湯1 油片絲 乾海帶芽 味噌 金針菇			3.2	1.5	1.9	2.6			501

★新菜色

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 陳雅妤

※ 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