

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 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	五	水餃(1-2年級x8顆、3-4年級x10顆、5-6年級x12顆) + #香酥魚柳x2 + 應青 + 大滷湯							3	2.5	0.9	3	0	0	555
11/4	一	*芝麻飯	#*1砂鍋魚丁	培根南瓜1	有機應青	油腐細粉湯		東園牛奶	4.1	2.1	1.1	2.4	0	1	730
11/5	二	糙米飯	洋蔥肉片	港式燒賣	應青	羅宋湯	三民水果	東門牛奶	3.4	2	1.2	2.2	1	1	727
11/6	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋干片	應青	綠豆西米露	東園水果	三民牛奶	3.9	1.8	1.1	2.8	1	1	772
11/7	四	麥片飯	*★堅果炒雞丁2	京醬彩絲2	應青	鮮瓜大骨湯	東門水果		3.2	2.6	1.4	2.5	1	0	627
11/8	五	白醬義大利麵 + 麥克雞塊x3 +*綜合堅果包x1 + 玉米濃湯							3.4	2.2	0.6	3	0	0	553
11/11	一	*芝麻飯	蔥爆肉片	#風味青花炒魷魚	有機應青	蘿蔔海結湯		東園豆漿	3.2	3	1.8	2.2	0	0	593
11/12	二	燕麥飯	黑干燒肉	珍菇燴白菜	應青	竹筍肉絲湯		東門豆漿	3.2	3.1	1.6	2.4	0	0	605
11/13	三	糙米飯	*宮保油腐1	玉米炒蛋	應青	地瓜甜湯		三民豆漿	3.9	3.3	0.8	2.8	0	0	667
11/14	四	紫米飯	蠔油菇菇雞1	蔬菜甜條	應青	冬瓜貢丸湯			3.2	2	1.1	2.6	0	0	519
11/15	五	金瓜炒米粉 + 香滷豬排x1 + 應青 + #1味噌豆腐湯							3	2.3	1	2.7	0	0	529
11/16	五	三民國小校慶特餐：黑糖捲x1 + 香滷大雞腿x1 + 奶香玉米段x1 + 蘋果x1 + 100%果汁x1							1.7	3	0	2	1.8	0	542
11/18	一	藜麥飯	瓜仔肉	★鳳梨木耳炒甘藍	有機應青	什錦蕃茄湯		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.4	0.1	0	523
11/19	二	小米飯	春川炒雞	#黃瓜珍珠炒雙菇	應青	南瓜濃湯1		東門牛奶	3.6	1.7	1.6	2.3	1	0	583
11/20	三	五穀飯	蛋酥白菜	青花炒豆皮	應青	紅豆紫米湯		三民牛奶	4.2	1.5	1.5	2.6	1	0	621
11/21	四	糙米飯	椰奶雞	★烤麩四味	應青	紅棗冬瓜湯			3.2	2.1	1.8	2.3	1	0	590
11/22	五	酸辣湯麵 + 香酥雞排x1 + 培根雙花							2.8	2.2	0.9	3	0	0	519
11/23	六	東園東門國小校慶特餐：黑糖捲x1 + 香滷大雞腿x1 + 奶香玉米段x1 + 蘋果x1 + 100%果汁x1							1.7	3	0	2	1.8	0	542
11/25	一	海苔飯	#椒鹽魚丁1	紅燒豆腐	有機應青	洋蔥蛋花湯			3.6	2.7	1	3	0	1	765
11/26	二	糙米飯	#蠔油豚肉羹	螞蟻上樹	應青	蘿蔔玉米湯	三民水果		3.7	1.7	1.5	2.3	0	1	678
11/27	三	小米飯	★飄香滷豆干	★酸菜素肚	應青	燒仙草	東園水果		3.9	2.5	0.9	2.4	0	1	741
11/28	四	紫米飯	醬爆雞丁	#1關東煮	應青	白菜滷湯	東門水果		3.4	2	1.1	2.2	0	0	515
11/29	五	#*1麵線糊 + 香雞堡排x1 + 應青 + 奶皇包x1							3	2	0.8	2.9	0	0	511

★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 11 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
11/1	五	素水餃(1-2年級x8顆、3-4年級x10顆、5-6年級x12顆) +香滷花干 + 應青 + 大滷湯							3	2.1	0.9	3	0	0	525
11/4	一	*芝麻飯	*1★砂鍋角螺凍腐	火腿南瓜	有機應青	油腐細粉湯		東園牛奶	4.1	2.4	1.1	2.4	0	1	753
11/5	二	糙米飯	彩椒油片	港式素燒賣	應青	羅宋湯	三民水果	東門牛奶	3.4	1.8	1.2	2.2	1	1	712
11/6	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋干片	應青	綠豆西米露	東園水果	三民牛奶	3.9	1.8	1.1	2.8	1	1	772
11/7	四	麥片飯	*★堅果炒雞丁	京醬彩絲	應青	鮮瓜素肉湯	東門水果		3.2	2.7	1.4	2.5	1	0	634
11/8	五	白醬義大利麵 + 素麥克雞塊x3 + 綜合堅果包x1 + 玉米濃湯							3.4	2.2	0.6	3	0	0	553
11/11	一	*芝麻飯	蒲燒豆腸	風味青花炒素魷	有機應青	蘿蔔金菇湯		東園豆漿	3.2	3.3	1.8	2.2	0	0	616
11/12	二	燕麥飯	紅燒黑干	珍菇燴白菜	應青	竹筍肉絲湯		東門豆漿	3.2	3	1.6	2.4	0	0	597
11/13	三	糙米飯	*宮保油腐1	玉米炒蛋	應青	地瓜甜湯		三民豆漿	3.9	3.3	0.8	2.8	0	0	667
11/14	四	紫米飯	咕咾麵腸	*蔬菜素黑輪	應青	冬瓜海結湯1			3.2	1.9	1.1	2.6	0	0	511
11/15	五	金瓜炒米粉 + 香滷豆包x1+ 應青 + 味噌豆腐湯							3	2.2	1	2.7	0	0	522
11/16	六	三民國小校慶特餐：黑糖捲x1 +酥炸素小點(素芋頭丸*2. 素麥克雞塊*3) +奶香玉米段x1 +蘋果x1 +100%果汁x1							2.2	2	0	2	1.8	0	502
11/18	一	藜麥飯	瓜仔肉	★鳳梨木耳炒甘藍	有機應青	什錦蕃茄湯		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.4	0.1	0	523
11/19	二	小米飯	春川炒素雞	黃瓜珍珠炒雙菇	應青	南瓜濃湯1		東門牛奶	3.6	1.9	1.6	2.3	1	0	598
11/20	三	五穀飯	蛋酥白菜	青花炒豆皮	應青	紅豆紫米湯		三民牛奶	4.2	1.5	1.5	2.6	1	0	621
11/21	四	糙米飯	椰奶油腐	★烤麩四味	應青	紅棗冬瓜湯			3.2	2.1	1.8	2.3	1	0	590
11/22	五	酸辣湯麵 + ★手工菜:客家婆菜 + 火腿雙花							3.2	1.6	0.9	3	0	0	502
11/23	六	東園東門國小校慶特餐：黑糖捲x1 +酥炸素小點(素芋頭丸*2. 素麥克雞塊*3) +奶香玉米段x1 +蘋果x1 +100%果汁x1							2.2	2	0	2	1.8	0	502
11/25	一	海苔飯	*★椒鹽堅果百頁	紅燒豆腐	有機應青	金菇蛋花湯			3.6	2.1	1	3	0	1	720
11/26	二	糙米飯	蠔油素肉羹	螞蟻上樹	應青	蘿蔔玉米湯	三民水果		3.7	1.9	1.5	2.3	0	1	693
11/27	三	小米飯	飄香滷豆干	★酸菜素肚	應青	燒仙草	東園水果		3.9	2.4	0.9	2.4	0	1	734
11/28	四	紫米飯	醬爆素雞片	關東煮	應青	白菜滷湯	東門水果		3.4	2	1.1	2.2	0	0	515
11/29	五	*1麵線糊 + 香酥麵腸 + 應青 +奶皇包x1							3	2	0.8	2.9	0	0	511

★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

※ 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