

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

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(水餃1-2年級*8、3-4年級*10、5-6年級*12) + #香酥魚柳(魚柳*2) + 應青(應青.蒜角) + 大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳.胡蘿蔔)							3	2.5	0.9	3		555
11/4	一	*芝麻飯	#*1砂鍋魚丁魚丁凍豆腐大白菜木耳青蔥	培根南瓜1南瓜金針菇培根三色丁	有機應青	油腐細粉湯小四角油豆腐粉絲小白菜芹菜紅蔥頭		東園牛奶	4.1	2.1	1.1	2.4		1	730
11/5	二	糙米飯	洋蔥肉片肉片洋蔥青蔥	港式燒賣燒賣*2	應青	羅宋湯大白菜番茄馬鈴薯玉米粒	三民水果	東門牛奶	3.4	2	1.2	2.2	1	1	727
11/6	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋洗選蛋碎補九層塔	回鍋干片高麗菜豆干片彩椒紅蘿蔔	應青	綠豆西米露綠豆西谷米	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帶背雞胸丁鮮豆小黃瓜胡蘿蔔堅果	京醬彩絲2豆干絲肉絲黃豆芽彩椒	應青	鮮瓜大骨湯鮮瓜大骨	東門水果		3.2	2.6	1.4	2.5	1		627
11/8	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3(麥克雞塊*3) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋.洋蔥)							3.4	2.2	0.6	3		553
11/11	一	*芝麻飯	蔥爆肉片豬肉片洋蔥青蔥彩椒	#風味青花炒小卷小卷青花菜三色丁	有機應青	蘿蔔海結湯白蘿蔔海帶結薑絲		東園豆漿	3.2	3	1.8	2.2			593
11/12	二	燕麥飯	黑干燒肉肉角九切大黑干白蘿蔔	珍菇燴白菜大白菜金針菇木耳絲胡蘿蔔	應青	竹筍肉絲湯脆筍絲肉絲黃豆芽		東門豆漿	3.2	3.1	1.6	2.4			605
11/13	三	糙米飯	*宮保油腐1小三角油腐油花生小黃瓜	玉米炒蛋洗選蛋玉米粒蔥	應青	地瓜甜湯地瓜地瓜圓紅糖		三民豆漿	3.9	3.3	0.8	2.8			667
11/14	四	紫米飯	蠔油菇菇雞1骨腿丁杏鮑菇雞胸丁胡蘿蔔涼薯毛豆仁	蔬菜甜條青花菜洋蔥甜不辣條	應青	冬瓜貢丸湯冬瓜芹菜貢丸			3.2	2	1.1	2.6			519
11/15	五		金瓜炒米粉(粗米粉.肉絲.油片絲.胡蘿蔔.木耳.高麗菜.南瓜) + 香滷豬排(帶背豬排*1)+ 應青(應青.蒜角) + #1味噌豆腐湯(乾海帶芽.盒裝豆腐.柴魚片.味噌)							3	2.3	1	2.7		529
11/16	六		三民國小校慶特餐：黑糖捲(黑糖捲*1) + 香滷大雞腿(大雞腿*1) + 奶香玉米段(玉米段*1.乳粉) + 蘋果*1 + 100%果汁*1					三民校慶	1.7	3		2	1.8		542
11/18	一	藜麥飯	瓜仔肉絞肉絞脆花瓜豆干丁生香菇	*★鳳梨木平炒甘藍鳳梨木耳高麗菜胡蘿蔔	有機應青	什錦蕃茄湯大白菜番茄金針菇		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.4	0.1		523
11/19	二	小米飯	春川炒雞雞胸丁雞腿丁韓式泡菜高麗菜	#黃瓜珍珠炒雙菇大黃瓜小魚丸生香菇金針菇	應青	南瓜濃湯1南瓜洋蔥奶油		東門牛奶	3.6	1.7	1.6	2.3	1		583
11/20	三	五穀飯	蛋酥白菜大白菜洗選蛋角螺素筍蘭丸	青花炒豆皮青花菜豆包胡蘿蔔	應青	紅豆紫米湯紅豆紫米		三民牛奶	4.2	1.5	1.5	2.6	1		621
11/21	四	糙米飯	椰奶雞雞腿丁雞胸丁洋蔥地瓜椰漿粉	*★烤魷四味烤魷玉米筍生香菇甜椒高麗菜	應青	紅棗冬瓜湯冬瓜紅棗薑絲			3.2	2.1	1.8	2.3	1		590
11/22	五		酸辣湯麵(白油麵.大白菜.木耳絲.肉絲.豆腐.胡蘿蔔.洗選蛋) + 香酥雞排(可炸雞排*1) + 培根雙花(青花菜.花椰菜.培根.蒜頭)							2.8	2.2	0.9	3		519
11/23	六		東園國小東門國小校慶特餐：黑糖捲(黑糖捲*1) + 香滷大雞腿(大雞腿*1) + 奶香玉米段(玉米段*1.乳粉) + 蘋果*1 + 100%果汁*1					東門東園校慶	1.7	3		2	1.8		542
11/25	一	海苔飯	#椒鹽魚丁1魚丁米血糕地瓜胡椒鹽粉	紅燒豆腐盒裝豆腐鮑菇頭三色丁	有機應青	洋蔥蛋花湯洋蔥洗選蛋紅蘿蔔			3.6	2.7	1	3		1	765
11/26	二	糙米飯	#蠔油豚肉羹油菜洋蔥生香菇豬柳魚羹	螞蟻上樹冬粉絞肉高麗菜木耳胡蘿蔔	應青	蘿蔔玉米湯玉米段白蘿蔔紅蘿蔔芹菜大骨	三民水果		3.7	1.7	1.5	2.3		1	678
11/27	三	小米飯	*★飄香滷豆干中干丁八角五香粉青蔥	*★酸菜素肚素肚(切)酸菜木耳生辣椒	應青	燒仙草麥片花豆濃縮仙草汁	東園水果		3.9	2.5	0.9	2.4		1	741
11/28	四	紫米飯	醬爆雞丁雞胸丁雞腿丁洋蔥紅蘿蔔小黃瓜	#1關東煮白蘿蔔玉米截黑輪條火鍋條柴魚片	應青	白菜滷湯大白菜竹筍角螺木耳絲	東門水果		3.4	2	1.1	2.2			515
11/29	五		#*1麵線糊(紅麵線.魚羹.大白菜.肉絲.生香菇.胡蘿蔔.柴魚片) + 香雞堡排(香雞堡排*1) + 應青(應青.蒜角) + 奶皇包(奶皇包*1)							3	2	0.8	2.9		511
★新菜色															
※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材															
※ 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															

三校家長菜單會議 討論通過 初版 藝慶企業有限公司營養師 陳雅好

113 年 11 月份午餐食譜 (素)

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