

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 年 12 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 |
|-------|----|--|---------|-----------|----------|---------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 12/2 | 一 | *芝麻飯 | 蒙古肉片 | 田園蔬菜 | 有機應青 | #1金菇味噌湯 | | 東園牛奶 | 3.9 | 1.6 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 530 |
| 12/3 | 二 | 麥片飯 | 三杯雞丁 | 白菜滷4 | 應青 | 肉骨茶湯 | | 東門牛奶 | 3.2 | 2.1 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 534 |
| 12/4 | 三 | 小米飯 | ★高麗菜壽喜燒 | 海芽蒸蛋 | 應青 | 綠豆麥仁湯 | | 三民牛奶 | 4.2 | 1.9 | 0.9 | 2.3 | 0 | 0 | 563 |
| 12/5 | 四 | 糙米飯 | ★南瓜燒豬 | #章魚小丸子x2 | 應青 | 番茄豆腐湯 | | | 3.7 | 2 | 0.9 | 2.2 | 0 | 0 | 531 |
| 12/6 | 五 | 水餃(1-2年級x8、3-4年級x10、5-6年級x12) + #香酥魚柳x2 + 應青 + 大滷湯 | | | | | | | 3 | 2.5 | 0.9 | 3 | 0 | 0 | 555 |
| 12/9 | 一 | 藜麥飯 | #*★照燒魚丁 | 高麗肉片 | 有機應青 | 日式土瓶蒸 | | | 3.2 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 533 |
| 12/10 | 二 | 燕麥飯 | 藥燉排骨1 | #黃瓜燴三鮮1 | 應青 | 海芽蛋花湯 | 三民水果 | | 3.1 | 1.9 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 508 |
| 12/11 | 三 | 紫米飯 | 西班牙炒蛋 | 麻婆豆腐 | 應青 | 燒仙草 | 東園水果 | | 4.3 | 2 | 0.9 | 2.8 | 0 | 0 | 600 |
| 12/12 | 四 | 糙米飯 | 地瓜燒雞 | #1*1沙茶油腐2 | 應青 | 鮮菇湯 | 東門水果 | | 3.8 | 2.2 | 1.3 | 2.2 | 0 | 0 | 563 |
| 12/13 | 五 | 客家炒粿條1 + 美味香腸x1 + 應青 + 麻油肉片湯 | | | | | | | 2.8 | 2.4 | 1.2 | 2.9 | 0 | 0 | 537 |
| 12/16 | 一 | *芝麻飯 | 豉汁燒肉 | #蔬菜甜條 | 有機應青 | 番茄鮮蔬湯 | | 東園豆漿 | 3.2 | 1.7 | 2 | 2.9 | 0 | 0 | 532 |
| 12/17 | 二 | 紫米飯 | #1雞肉親子丼 | 什錦滷味 | 應青 | 玉米蛋花湯 | | 東門豆漿 | 3.2 | 2.4 | 1.2 | 2.2 | 0 | 0 | 533 |
| 12/18 | 三 | 五穀飯 | 蒜蓉大油腐x1 | 銀芽豆包1 | 應青 | 紅豆紫米湯圓 | | 三民豆漿 | 3.8 | 1.8 | 1 | 2.4 | 0 | 0 | 534 |
| 12/19 | 四 | 糙米飯 | 打拋豬 | #鮮瓜什錦 | 應青 | #1味噌豆腐湯 | | | 3.4 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 529 |
| 12/20 | 五 | #★蝦仁瘦肉蛋花粥 + 香滷豬排x1 + 銀絲卷x1 | | | | | | | 2.9 | 2.4 | 0.6 | 2.4 | 0 | 0 | 506 |
| 12/23 | 一 | 海苔飯 | 京醬豬柳 | 螞蟻上樹 | 有機應青 | 紫菜珍菇湯 | | 東園牛奶 | 3.7 | 2 | 1.3 | 2.3 | 0 | 0 | 545 |
| 12/24 | 二 | 麥片飯 | 筍干燒雞 | 紹子豆腐 | 應青 | #關東煮湯 | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.2 | 2.6 | 1.2 | 2.2 | 0 | 0 | 548 |
| 12/25 | 三 | 小米飯 | 番茄炒蛋 | ★素雞拌青花 | *綜合堅果包x1 | 珍珠冬瓜茶 | 東園水果 | 三民牛奶 | 3.7 | 1.5 | 1.4 | 2.8 | 0 | 0 | 533 |
| 12/26 | 四 | 糙米飯 | 黑干燒肉 | *芝麻海根 | 應青 | 高麗菜蛋花湯 | 東門水果 | | 3.2 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 533 |
| 12/27 | 五 | #1炒麵麵包 + #香炸魚片x1 + 紫菜豆腐湯 | | | | | | | 3.6 | 2.3 | 0.5 | 3 | 0 | 0 | 572 |
| 12/30 | 一 | *芝麻飯 | #聰明鮭魚蛋 | 客家小炒 | 有機應青 | 鮮瓜排骨湯 | | | 3.2 | 2.4 | 1.3 | 2.8 | 0 | 0 | 563 |
| 12/31 | 二 | 糙米飯 | 鹽水雞1 | 豚肉炒脆薯 | 應青 | 番茄蛋花湯 | | | 3.2 | 1.7 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 505 |

★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 12 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 |
|-------|----|---|----------|---------|----------|--------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 12/2 | 一 | *芝麻飯 | *蒲燒豆包 | 田園蔬菜 | 有機應青 | 金菇味噌湯 | | 東園牛奶 | 3.9 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 560 |
| 12/3 | 二 | 麥片飯 | 三杯干丁 | 白菜滷4 | 應青 | 肉骨茶湯 | | 東門牛奶 | 3.2 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 527 |
| 12/4 | 三 | 小米飯 | ★白菜壽喜燒 | 海芽蒸蛋 | 應青 | 綠豆麥仁湯 | | 三民牛奶 | 4.2 | 1.9 | 0.9 | 2.3 | 0 | 0 | 563 |
| 12/5 | 四 | 糙米飯 | ★南瓜燒豆腸 | 章魚小丸子x3 | 應青 | 番茄豆腐湯 | | | 3.7 | 2.2 | 0.9 | 2.2 | 0 | 0 | 546 |
| 12/6 | 五 | 素水餃(1-2年級x8、3-4年級x10、5-6年級x12) + 香滷花干+ 應青 + 大滷湯 | | | | | | | 3 | 2.1 | 0.9 | 3 | 0 | 0 | 525 |
| 12/9 | 一 | 藜麥飯 | *照燒油腐 | 高麗油片丁 | 有機應青 | 日式土瓶蒸 | | | 3.2 | 2.3 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 540 |
| 12/10 | 二 | 燕麥飯 | 藥燉烤麩 | 黃瓜燴三鮮1 | 應青 | 海芽蛋花湯 | 三民水果 | | 3.1 | 1.8 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 500 |
| 12/11 | 三 | 紫米飯 | 西班牙炒蛋 | 麻婆豆腐 | 應青 | 燒仙草 | 東園水果 | | 4.3 | 2 | 0.9 | 2.8 | 0 | 0 | 600 |
| 12/12 | 四 | 糙米飯 | 地瓜燒素肚 | *1沙茶油腐2 | 應青 | 鮮菇湯 | 東門水果 | | 3.8 | 2.2 | 1.3 | 2.2 | 0 | 0 | 563 |
| 12/13 | 五 | 客家炒粿條1 + 香滷豆包x1 + 應青 + 麻油素排骨酥湯 | | | | | | | 2.8 | 2.5 | 1.2 | 2.9 | 0 | 0 | 544 |
| 12/16 | 一 | *芝麻飯 | 豉汁燒麵腸 | 蔬菜黑輪 | 有機應青 | 番茄鮮蔬湯 | | 東園豆漿 | 3.2 | 2.1 | 2 | 2.9 | 0 | 0 | 562 |
| 12/17 | 二 | 紫米飯 | 素親子丼 | 什錦滷味 | 應青 | 玉米蛋花湯 | | 東門豆漿 | 3.2 | 2.6 | 1.2 | 2.2 | 0 | 0 | 548 |
| 12/18 | 三 | 五穀飯 | *素香大油腐x1 | 銀芽豆包1 | 應青 | 紅豆紫米湯圓 | | 三民豆漿 | 3.8 | 1.8 | 1 | 2.4 | 0 | 0 | 534 |
| 12/19 | 四 | 糙米飯 | *打拋干丁 | 鮮瓜什錦 | 應青 | 味噌豆腐湯 | | | 3.4 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 529 |
| 12/20 | 五 | ★素香南瓜蛋花粥 + 香炸素排x1 + 銀絲卷x1 | | | | | | | 2.9 | 2 | 0.7 | 3 | 0 | 0 | 506 |
| 12/23 | 一 | 海苔飯 | 京醬干片 | 螞蟻上樹 | 有機應青 | 紫菜珍菇湯 | | 東園牛奶 | 3.7 | 1.9 | 1.3 | 2.3 | 0 | 0 | 538 |
| 12/24 | 二 | 麥片飯 | 筍干燒油腐 | 紹子豆腐 | 應青 | 關東煮湯 | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.2 | 2.8 | 1.2 | 2.2 | 0 | 0 | 563 |
| 12/25 | 三 | 小米飯 | 番茄炒蛋 | ★素雞拌青花 | *綜合堅果包x1 | 珍珠冬瓜茶 | 東園水果 | 三民牛奶 | 3.7 | 1.5 | 1.4 | 2.8 | 0 | 0 | 533 |
| 12/26 | 四 | 糙米飯 | 黑干燒肉 | *芝麻海根 | 應青 | 高麗菜蛋花湯 | 東門水果 | | 3.2 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 518 |
| 12/27 | 五 | 炒麵麵包 + ★手工高麗菜捲x1 + 紫菜豆腐湯 | | | | | | | 3.6 | 1.3 | 0.8 | 3 | 0 | 0 | 505 |
| 12/30 | 一 | *芝麻飯 | 聰明毛豆蛋 | 客家小炒 | 有機應青 | 鮮瓜素香湯 | | | 3.2 | 2.8 | 1.3 | 2.8 | 0 | 0 | 593 |
| 12/31 | 二 | 糙米飯 | 鹽水素雞1 | 火腿炒脆薯 | 應青 | 番茄蛋花湯 | | | 3.2 | 2 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 527 |

★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