

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 1.2 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  |
|------|----|----------------------------------|---------|---------|------|----------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1/2  | 四  | 糙米飯                              | 洋芋燉肉    | 螞蟻上樹    | 應青   | #1味噌洋蔥雞湯 |      |      | 4.2   | 1.7   | 1.2  | 2.2 |     |     | 551 |
| 1/3  | 五  | 台式炒麵 + #脆皮蝦捲*2 + 應青 + 酸辣湯1       |         |         |      |          |      |      | 3     | 2.3   | 1.1  | 3.2 |     |     | 554 |
| 1/6  | 一  | 藜麥飯                              | #*1砂鍋魚丁 | 筍干肉柳    | 有機應青 | 青菜蛋花湯    |      | 東園豆漿 | 3.2   | 3.1   | 1.6  | 2.2 |     |     | 596 |
| 1/7  | 二  | 燕麥飯                              | ★白醬雞丁   | 蒜香玉米粒   | 應青   | 肉骨茶湯2    | 三民水果 | 東門豆漿 | 3.85  | 2.7   | 1.3  | 2.8 | 1   |     | 691 |
| 1/8  | 三  | 紫米飯                              | 木須炒蛋    | 綜合滷味    | 應青   | 綠豆QQ湯    | 東園水果 | 三民豆漿 | 4     | 1.6   | 1.2  | 2.8 | 1   |     | 616 |
| 1/9  | 四  | 糙米飯                              | 古早味肉燥   | 白菜滷     | 應青   | #鮮瓜魚丸湯   | 東門水果 |      | 3.2   | 2     | 1.6  | 2.4 | 1   |     | 582 |
| 1/10 | 五  | 米粉湯 + 滷豬排*1 + 應青 + 奶皇包*1         |         |         |      |          |      |      | 2.9   | 2.3   | 0.9  | 2.3 |     |     | 502 |
| 1/13 | 一  | *芝麻飯                             | 豆干燒雞    | #關東煮2   | 有機應青 | 番茄鮮蔬湯    |      | 東園牛奶 | 3.4   | 2.4   | 1.2  | 2.4 |     | 1   | 706 |
| 1/14 | 二  | 糙米飯                              | 蘿蔔燉肉1   | #章魚小丸子1 | 應青   | 筍片海帶排骨湯  |      | 東門牛奶 | 3.2   | 2     | 1.3  | 3   |     | 1   | 692 |
| 1/15 | 三  | 五穀飯                              | 高麗菜炒蛋   | 什錦豆腐煲   | 應青   | 地瓜薏仁湯    |      | 三民牛奶 | 3.95  | 1.9   | 1.1  | 2.8 |     | 1   | 723 |
| 1/16 | 四  | 小米飯                              | #1壽喜燒   | 培根銀芽    | 應青   | 麻油雞湯     |      |      | 3.2   | 1.7   | 1.8  | 2.5 |     |     | 509 |
| 1/17 | 五  | 義大利肉醬 + 麥克雞塊*3 + *綜合堅果包*1 + 玉米濃湯 |         |         |      |          |      |      | 3.4   | 2     | 0.5  | 3   |     |     | 536 |
| 1/20 | 一  | 刈包                               | 刈包      | 梅干肉片    | 有機應青 | 紫菜蛋花湯    |      |      | 2.8   | 1.5   | 0.8  | 2.5 |     |     | 441 |
| 2/11 | 二  | *芝麻飯                             | 薑汁肉片    | #開陽鮮瓜   | 應青   | 榨菜番茄湯1   | 三民水果 |      | 3.3   | 1.7   | 1.7  | 2.4 | 1   |     | 569 |
| 2/12 | 三  | 糙米飯                              | 番茄炒蛋    | 高麗豆包    | 應青   | 紅豆紫米湯    | 東園水果 |      | 4.2   | 1.5   | 1.35 | 2.8 | 1   |     | 626 |
| 2/13 | 四  | 麥片飯                              | 燒肉油腐    | 酸菜麵腸    | 應青   | 鮮菇雞湯     | 東門水果 |      | 3.2   | 3.1   | 1.4  | 2.3 | 1   |     | 655 |
| 2/14 | 五  | #*1香菇海鮮燴飯 + 香滷雞排*1 + 大滷湯         |         |         |      |          |      |      | 3.2   | 2.5   | 0.8  | 2.2 |     |     | 531 |
| 2/17 | 一  | 海苔飯                              | 咕咾肉柳    | 椒麻豆腐    | 有機應青 | 高麗玉米蛋花湯  |      | 東園豆漿 | 3.3   | 3.5   | 1.4  | 2.3 |     |     | 632 |
| 2/18 | 二  | 紫米飯                              | 麻油雞丁    | ★韭香粉絲   | 應青   | 白玉豚骨湯    |      | 東門豆漿 | 4.3   | 2.9   | 1.2  | 2.4 |     |     | 657 |
| 2/19 | 三  | 燕麥飯                              | 美式炒蛋    | 三杯豆干    | 應青   | 冬瓜QQ山粉圓  |      | 三民豆漿 | 3.8   | 3     | 0.9  | 2.8 |     |     | 640 |
| 2/20 | 四  | 糙米飯                              | 咖哩燒豬    | 高麗什錦    | 應青   | 鮮瓜雞湯     |      |      | 3.7   | 1.8   | 1.6  | 2.3 |     |     | 538 |
| 2/21 | 五  | 炸醬麵 + #香炸魚片*1 + 應青 + 海芽豆腐湯       |         |         |      |          |      |      | 3.2   | 2.6   | 1    | 3   |     |     | 579 |
| 2/24 | 一  | *芝麻飯                             | ★韓式燒肉1  | #日式甘露煮  | 有機應青 | 當歸豚肉湯    |      | 東園牛奶 | 3.7   | 1.8   | 1.4  | 2.4 |     | 1   | 687 |
| 2/25 | 二  | 糙米飯                              | 京醬豬柳    | 港式燒賣    | 應青   | 番茄玉米湯    |      | 東門牛奶 | 3.5   | 2.1   | 0.9  | 2.2 |     | 1   | 674 |
| 2/26 | 三  | 麥片飯                              | 香菇蒸蛋    | 鐵板油腐    | 應青   | 地瓜甜湯     |      | 三民牛奶 | 4     | 1.7   | 1    | 2.2 |     | 1   | 682 |
| 2/27 | 四  | 小米飯                              | 味噌燒雞    | 蛋酥白菜    | 應青   | #關東煮湯2   |      |      | 3.6   | 1.8   | 1.5  | 2.7 |     |     | 546 |

★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

114 年 1.2 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  |
|------|----|-----------------------------------|--------|--------|------|---------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1/2  | 四  | 糙米飯                               | 洋芋燒花干  | 螞蟻上樹   | 應青   | 味噌素雞金針湯 |      |      | 4.2   | 2.5   | 1.2  | 2.2 |     |     | 687 |
| 1/3  | 五  | *1台式炒麵 + 滷豆包*1 + 應青 + 酸辣湯1        |        |        |      |         |      |      | 3     | 2.3   | 1.1  | 3.2 |     |     | 659 |
| 1/6  | 一  | 藜麥飯                               | *砂鍋凍腐  | 筍干素肉絲  | 有機應青 | 青菜蛋花湯   |      | 東園豆漿 | 3.2   | 3     | 1.6  | 2.2 |     |     | 682 |
| 1/7  | 二  | 燕麥飯                               | ★白醬雞丁  | 三色玉米粒  | 應青   | 肉骨茶湯2   | 三民水果 | 東門豆漿 | 3.85  | 2.9   | 1.3  | 2.8 | 1   |     | 611 |
| 1/8  | 三  | 紫米飯                               | 木須炒蛋   | 綜合滷味   | 應青   | 綠豆QQ湯   | 東園水果 | 三民豆漿 | 4     | 2.5   | 1.2  | 2.8 | 1   |     | 554 |
| 1/9  | 四  | 糙米飯                               | 古早味肉燥  | 白菜滷    | 應青   | 鮮瓜素丸湯   | 東門水果 |      | 3.2   | 1.7   | 1.6  | 2.4 | 1   |     | 588 |
| 1/10 | 五  | 米粉湯 + *★手工菜：香甜紫米糕*1 + 應青 + 奶皇包*1  |        |        |      |         |      |      | 3.6   | 1.6   | 0.9  | 2.4 |     |     | 706 |
| 1/13 | 一  | *芝麻飯                              | *★醬香雙素 | 關東煮2   | 有機應青 | 番茄鮮蔬湯   |      | 東園牛奶 | 3.4   | 2.4   | 1.2  | 2.4 |     | 1   | 684 |
| 1/14 | 二  | 糙米飯                               | 蘿蔔煮麵腸  | 章魚小丸子1 | 應青   | 筍片海帶排骨湯 |      | 東門牛奶 | 3.2   | 2.2   | 1.3  | 3   |     | 1   | 560 |
| 1/15 | 三  | 五穀飯                               | 高麗菜炒蛋  | 什錦豆腐堡  | 應青   | 地瓜薏仁湯   |      | 三民牛奶 | 3.95  | 1.9   | 1.1  | 2.8 |     | 1   | 503 |
| 1/16 | 四  | 小米飯                               | 素壽喜燒   | 火腿銀芽   | 應青   | 麻油素肚湯   |      |      | 3.2   | 2.4   | 1.8  | 2.5 |     |     | 706 |
| 1/17 | 五  | 義大利肉醬 + 素麥克雞塊*3 + *綜合堅果包*1 + 玉米濃湯 |        |        |      |         |      |      | 3.4   | 2     | 0.5  | 3   |     |     | 707 |
| 1/20 | 一  | 刈包                                | 刈包     | 梅干素排   | 有機應青 | 紫菜蛋花湯   |      |      | 2.8   | 1.5   | 0.8  | 2.5 |     |     | 723 |
| 2/11 | 二  | *芝麻飯                              | *蒲燒豆腸  | 雙菇鮮瓜   | 應青   | 榨菜番茄湯1  | 三民水果 |      | 3.3   | 2     | 1.7  | 2.4 | 1   |     | 562 |
| 2/12 | 三  | 糙米飯                               | 番茄炒蛋   | 高麗豆包   | 應青   | 紅豆紫米湯   | 東園水果 |      | 4.2   | 1.5   | 1.35 | 2.8 | 1   |     | 536 |
| 2/13 | 四  | 麥片飯                               | 紅燒油腐   | 酸菜麵腸   | 應青   | 鮮菇雞湯    | 東門水果 |      | 3.2   | 2.8   | 1.4  | 2.3 | 1   |     | 441 |
| 2/14 | 五  | 香菇素香燴飯 +日式天婦羅 + 大滷湯               |        |        |      |         |      |      | 3.2   | 2     | 0.8  | 3   |     |     | 592 |
| 2/17 | 一  | 海苔飯                               | ★素咕咾肉  | 椒麻豆腐   | 有機應青 | 高麗玉米蛋花湯 |      | 東園豆漿 | 3.3   | 3.6   | 1.4  | 2.3 |     |     | 626 |
| 2/18 | 二  | 紫米飯                               | 麻油烤麩   | ★干丁粉絲  | 應青   | 雙色蘿蔔湯   |      | 東門豆漿 | 4.3   | 2.9   | 1.2  | 2.4 |     |     | 633 |
| 2/19 | 三  | 燕麥飯                               | 美式炒蛋   | 三杯豆干   | 應青   | 冬瓜QQ山粉圓 |      | 三民豆漿 | 3.8   | 3     | 0.9  | 2.8 |     |     | 529 |
| 2/20 | 四  | 糙米飯                               | 咖哩燒豆包  | 高麗什錦   | 應青   | 鮮瓜金針湯   |      |      | 3.7   | 1.7   | 1.6  | 2.3 |     |     | 640 |
| 2/21 | 五  | 炸醬麵 + 香滷花干 + 應青 + 海芽豆腐湯           |        |        |      |         |      |      | 3.2   | 2.2   | 1    | 3   |     |     | 657 |
| 2/24 | 一  | *芝麻飯                              | ★韓式燒百頁 | 日式甘露煮  | 有機應青 | 當歸豚肉湯   |      | 東園牛奶 | 3.7   | 1.8   | 1.4  | 2.4 |     | 1   | 640 |
| 2/25 | 二  | 糙米飯                               | 京醬干片   | 港式素燒賣  | 應青   | 番茄玉米湯   |      | 東門牛奶 | 3.5   | 1.9   | 0.9  | 2.2 |     | 1   | 530 |
| 2/26 | 三  | 麥片飯                               | 香菇蒸蛋   | 鐵板油腐   | 應青   | 地瓜甜湯    |      | 三民牛奶 | 4     | 1.7   | 1    | 2.2 |     | 1   | 549 |
| 2/27 | 四  | 小米飯                               | 味噌燒素肚  | 蛋酥白菜   | 應青   | 關東煮湯2   |      |      | 3.6   | 2.5   | 1.5  | 2.7 |     |     | 599 |

★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