

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	蒙古肉片肉片綠豆芽洋蔥青蔥	田園蔬菜馬鈴薯玉米粒胡蘿蔔青花菜	有機應青	#1金菇味噌湯高麗菜金針菇柴魚片味噌		東園牛奶	3.9	1.6	1.5	2.2			530	
12/3	二	麥片飯	三杯雞丁帶骨雞胸丁骨腿丁1/4豆干丁洋蔥九層塔	白菜滷4大白菜木耳絲小車輪胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯白蘿蔔排骨丁肉骨茶包		東門牛奶	3.2	2.1	1.6	2.5			534	
12/4	三	小米飯	★高麗菜壽喜燒高麗菜盒裝豆腐金針菇生香菇胡蘿蔔	海芽蒸蛋洗選蛋乾海芽青蔥	應青	綠豆麥仁湯綠豆小麥仁		三民牛奶	4.2	1.9	0.9	2.3			563	
12/5	四	糙米飯	★南瓜燒豬肉角南瓜馬鈴薯洋蔥	#章魚小丸子1魷魚丸*2海苔絲海苔粉	應青	番茄豆腐湯番茄盒裝豆腐			3.7	2	0.9	2.2			531	
12/6	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
12/9	一	藜麥飯	#*★照燒魚丁魚丁凍豆腐洋蔥白芝麻	高麗肉片高麗菜木耳胡蘿蔔肉片	有機應青	日式土瓶蒸白蘿蔔雞腿丁生香菇金針菇			3.2	2.2	1.6	2.3			533	
12/10	二	燕麥飯	藥燉排骨1軟骨丁肉角大白菜鮑菇頭枸杞當歸	#黃瓜燴三鮮1大黃瓜木耳蝦仁小卷	應青	海芽蛋花湯乾海帶芽洗選蛋	三民水果		3.1	1.9	1.6	2.4			508	
12/11	三	紫米飯	西班牙炒蛋洗選蛋馬鈴薯番茄洋蔥青蔥	麻婆豆腐盒裝豆腐三色丁青蔥花椒粒	應青	燒仙草麥片花豆濃縮仙草汁	東園水果		4.3	2	0.9	2.8			600	
12/12	四	糙米飯	地瓜燒雞雞腿丁雞胸丁洋蔥地瓜	#1*1沙茶油腐2小四角油豆腐綠豆芽木耳	應青	鮮菇湯生香菇金針菇脆筍片	東門水果		3.8	2.2	1.3	2.2			563	
12/13	五	客家炒粿條1(粿條.油片絲.肉絲.綠豆芽.韭菜.木耳.胡蘿蔔) + 美味香腸(香腸x1) + 應青(應青.蒜角) + 麻油肉片湯(肉片.高麗菜.老薑)								2.8	2.4	1.2	2.9			537
12/16	一	*芝麻飯	豉汁燒肉肉角冬瓜胡蘿蔔豆豉	#蔬菜甜條青花菜洋蔥甜不辣條	有機應青	番茄鮮蔬湯大白菜番茄金針菇		東園豆漿	3.2	1.7	2	2.9			532	
12/17	二	紫米飯	#1雞肉親子丼帶骨雞胸丁骨腿丁洗選蛋洋蔥紅蘿蔔柴魚片	什錦滷味九切大黑干海帶捲白蘿蔔百頁豆腐酸菜	應青	玉米蛋花湯玉米粒洗選蛋蔥		東門豆漿	3.2	2.4	1.2	2.2			533	
12/18	三	五穀飯	蒜蓉大油腐大四角油腐*1蒜蓉	銀芽豆包1綠豆芽豆包生香菇	應青	紅豆紫米湯圓紅豆紫米小湯圓		三民豆漿	3.8	1.8	1	2.4			534	
12/19	四	糙米飯	打拋豬絞肉碎干丁番茄洋蔥九層塔	#鮮瓜什錦鮮瓜金針菇小魚丸玉米截	應青	#1味噌豆腐湯乾海帶芽盒裝豆腐柴魚片味噌			3.4	2	1.5	2.3			529	
12/20	五	#★蝦仁瘦肉蛋花粥(白米.五穀米.蝦仁.絞肉.洗選蛋.高麗菜.生香菇) + 香滷豬排(帶骨豬排x1) + 銀絲卷(銀絲卷x1)								2.9	2.4	0.6	2.4			506
12/23	一	海苔飯	京醬豬柳豬柳洋蔥豆干片青蔥甜麵醬	螞蟻上樹冬粉絞肉高麗菜木耳胡蘿蔔	有機應青	紫菜珍菇湯紫菜金針菇蔥肉絲		東園牛奶	3.7	2	1.3	2.3			545	
12/24	二	麥片飯	筍干燒雞帶骨雞胸丁骨腿丁筍干小車輪	紹子豆腐盒裝豆腐木耳胡蘿蔔絞肉	應青	#關東煮湯白蘿蔔黑輪條火鍋條柴魚片	三民水果	東門牛奶	3.2	2.6	1.2	2.2			548	
12/25	三	小米飯	番茄炒蛋洗選蛋番茄青蔥	★素雞拌青花素雞片青花菜生香菇	#綜合堅果包	珍珠冬瓜茶冬瓜糖磚黑粉圓	東園水果	三民牛奶	3.7	1.5	1.4	2.8			533	
12/26	四	糙米飯	黑干燒肉肉角九切大黑干白蘿蔔	*芝麻海根海帶根油片絲胡蘿蔔白芝麻	應青	高麗菜蛋花湯高麗菜洗選蛋胡蘿蔔	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.3			533	
12/27	五	#1炒麵麵包(大亨堡.白油麵.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.生香菇.海苔粉.柴魚片) + #香炸魚片(魚片x1) + 紫菜豆腐湯(紫菜.盒裝豆腐)								3.6	2.3	0.5	3			572
12/30	一	*芝麻飯	#聰明鮪魚蛋洗選蛋鮪魚罐頭洋蔥胡蘿蔔	客家小炒豆干片肉絲芹菜洋蔥	有機應青	鮮瓜排骨湯鮮瓜排骨丁			3.2	2.4	1.3	2.8			563	
12/31	二	糙米飯	鹽水雞1帶骨雞胸丁骨腿丁小黃瓜高麗菜胡蘿蔔	豚肉炒脆薯肉絲木耳絲涼薯	應青	番茄蛋花湯番茄洗選蛋蔥			3.2	1.7	1.8	2.4			505	
★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																

113 年 12 月 份 午 餐 食 譜 (素)

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 豆包 海苔絲 白芝麻	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	有機應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 秀珍菇 味噌		東園牛奶	3.9	2	1.5	2.2			560
12/3	二	麥片飯	三杯干丁 1/4豆干丁 鮑菇頭 九層塔	白菜滷4 大白菜 木耳 小車輪 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包		東門牛奶	3.2	2	1.6	2.5			527
12/4	三	小米飯	★白菜壽喜燒 大白菜 盒裝豆腐 金針菇 生香菇 胡蘿蔔	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁		三民牛奶	4.2	1.9	0.9	2.3			563
12/5	四	糙米飯	★南瓜燒豆腸 豆腸 南瓜 馬鈴薯	章魚小丸子1 素雞丁 *3 海苔絲 海苔粉	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.7	2.2	0.9	2.2			546
12/6	五	素水餃(素水餃1-2年級*8、3-4年級*10、5-6年級*12) + 香滷花干(蘭花干.彩椒.滷包) + 應青(應青.薑絲) + 大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳.胡蘿蔔)								3	2.1	0.9	3		525
12/9	一	藜麥飯	*照燒油腐 小三角油腐 彩椒 白芝麻	高麗油片丁 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 油片丁	有機應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 茼蒿捲 生香菇 金針菇			3.2	2.3	1.6	2.3			540
12/10	二	燕麥飯	藥燉烤麩 烤麩 大白菜 鮑菇頭 枸杞 當歸	黃瓜燴三鮮1 大黃瓜 木耳 素魚板 素丸	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋	三民水果		3.1	1.8	1.6	2.4			500
12/11	三	紫米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粒	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	東園水果		4.3	2	0.9	2.8			600
12/12	四	糙米飯	地瓜燒素肚 素肚 地瓜 毛豆仁	*1沙茶油腐2 小四角油豆腐 綠豆芽 木耳	應青	鮮菇湯 生香菇 金針菇 脆筍片	東門水果		3.8	2.2	1.3	2.2			563
12/13	五	客家炒板條1(板條.油片絲.素肉絲.綠豆芽.芹菜.木耳.胡蘿蔔) + 香滷豆包(豆包x1) + 應青(應青.薑絲) + 麻油素排骨酥湯(素排骨酥.高麗菜.老薑)								2.8	2.5	1.2	2.9		544
12/16	一	*芝麻飯	豉汁燒麵腸 麵腸(素) 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	蔬菜黑輪 青花菜 素黑輪 彩椒	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇		東園豆漿	3.2	2.1	2	2.9			562
12/17	二	紫米飯	素親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 紅蘿蔔	什錦滷味 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐 酸菜	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋		東門豆漿	3.2	2.6	1.2	2.2			548
12/18	三	五穀飯	*素香大油腐 大四角油腐 *1 素香鬆	銀芽豆包1 綠豆芽 豆包 生香菇	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓		三民豆漿	3.8	1.8	1	2.4			534
12/19	四	糙米飯	*打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 油花生	鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 素丸 玉米截	應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌			3.4	2	1.5	2.3			529
12/20	五	★素香南瓜蛋花粥(白米.五穀米.南瓜.素絞肉.洗選蛋.高麗菜.生香菇.海苔絲) + 香炸素排(素排x1) + 銀絲卷(銀絲卷x1)								2.9	2	0.7	3		506
12/23	一	海苔飯	京醬干片 豆干片 綠豆芽 甜麵醬 毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇		東園牛奶	3.7	1.9	1.3	2.3			538
12/24	二	麥片飯	筍干燒油腐 小三角油腐 筍干 小車輪	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	應青	關東煮湯 白蘿蔔 素黑輪 素丸	三民水果	東門牛奶	3.2	2.8	1.2	2.2			563
12/25	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	★素雞拌青花 素雞片 青花菜 生香菇	*綜合堅果包	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓	東園水果	三民牛奶	3.7	1.5	1.4	2.8			533
12/26	四	糙米飯	黑干燒肉 九切大黑干 白蘿蔔 彩椒	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔	東門水果		3.2	2	1.6	2.3			518
12/27	五	炒麵麵包(大亨堡.白油麵.素肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.生香菇.海苔粉.素魚板) + ★手工高麗菜捲(高麗菜.綠豆芽.白豆干絲.胡蘿蔔.素火腿) + 紫菜豆腐湯(紫菜.盒裝豆腐)								3.6	1.3	0.8	3		505
12/30	一	*芝麻飯	聰明毛豆蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔	客家小炒 豆干片 芹菜 素紅魷	有機應青	鮮瓜素香湯 鮮瓜 素排骨酥			3.2	2.8	1.3	2.8			593
12/31	二	糙米飯	鹽水素雞1 素雞片 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔	火腿炒脆薯 素火腿 木耳絲 涼薯	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋			3.2	2	1.8	2.4			527
★新菜色															
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															