

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 (筆)

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 肉角 馬鈴薯	螞蟥上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	#1味噌洋蔥雞湯 雞腿丁 洋蔥 柴魚片 味噌 青蔥			4.2	1.7	1.2	2.2			551		
1/3	五	台式炒麵(白油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳) + #脆皮蝦捲(脆皮蝦捲*2) + 應青(應青,蒜角) + 酸辣湯1(金裝豆腐,木耳絲,洗選蛋,胡蘿蔔)								3	2.3	1.1	3.2		554		
1/6	一	藜麥飯	#*1砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	筍干肉柳 脆筍干 豬肉柳 彩椒	有機應青	青菜蛋花湯 青菜 洗選蛋		東園豆漿	3.2	3.1	1.6	2.2			596		
1/7	二	燕麥飯	★白醬雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 奶油 麵粉	蒜香玉米粒 玉米粒 三色丁 小黃瓜 蒜角	應青	肉骨茶湯2 高麗菜 排骨丁 肉骨茶包	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 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	綜合滷味 小四角油周 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ	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 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 生香菇	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	#鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸	東門水果		3.2	2	1.6	2.4	1		582		
1/10	五	米粉湯(粗米粉,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,油片絲,紅蔥頭末,芹菜) + 滷豬排(豬排*1) + 應青(應青,蒜角) + 奶皇包(奶皇包*1)								2.9	2.3	0.9	2.3		502		
1/13	一	*芝麻飯	豆干燒雞 1/4豆干丁 雞胸丁 雞腿丁	#關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 小魚丸 黑輪條 柴魚片	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇		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 肉角 白蘿蔔 鮑菇頭	#章魚小丸子1 魷魚丸 *2 海苔絲 海苔粉	應青	筍片海帶排骨湯 筍片 排骨丁 海帶捲 青蔥		東門牛奶	3.2	2	1.3	3	1		692		
1/15	三	五穀飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	什錦豆腐煲 金裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁		三民牛奶	3.95	1.9	1.1	2.8	1		723		
1/16	四	小米飯	#1壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭 柴魚片	培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 韭菜 黑胡椒粒	應青	麻油雞湯 骨腿丁 高麗菜 老薑片			3.2	1.7	1.8	2.5			509		
1/17	五	義大利肉醬(白油麵,絞肉,碎干丁,番茄,洋蔥,三色丁,馬鈴薯) + 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,奶油)								3.4	2	0.5	3		536		
1/20	一	刈包	刈包 刈包 *1	梅干肉片 肉片 梅干菜	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋			2.8	1.5	0.8	2.5			441		
2/11	二	*芝麻飯	薑汁肉片 肉片 洋蔥 薑絲	#開陽鮮瓜 鮮瓜 肉絲 蝦皮 胡蘿蔔	應青	榨菜番茄湯1 榨菜絲 番茄 玉米粒	三民水果		3.3	1.7	1.7	2.4	1		569		
2/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	東園水果		4.2	1.5	1.35	2.8	1		626		
2/13	四	麥片飯	燒肉油腐 肉角 小四角油周 綠豆芽	酸菜麵腸 麵腸 酸菜 木耳 生辣椒	應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇	東門水果		3.2	3.1	1.4	2.3	1		655		
2/14	五	#*1香菇海鮮燴飯(白飯,五穀米,金針菇,高麗菜,蝦仁,魷魚,紅蘿蔔,生香菇) + 香滷雞排(雞排*1,青蔥) + 大滷湯(大白菜,洗選蛋,木耳,胡蘿蔔)								3.2	2.5	0.8	2.2		531		
2/17	一	海苔飯	咕咾肉柳 豬柳 彩椒 洋蔥 鳳梨丁	椒麻豆腐 金裝豆腐 番茄 小黃瓜 花椒粒	有機應青	高麗玉米蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 玉米粒		東園豆漿	3.3	3.5	1.4	2.3			632		
2/18	二	紫米飯	麻油雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 米血丁	★韭香粉絲 冬粉 絞肉 碎干丁 韭菜 洗選蛋 胡蘿蔔	應青	白玉豚骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨 芹菜		東門豆漿	4.3	2.9	1.2	2.4			657		
2/19	三	燕麥飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	冬瓜QQ山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 QQ		三民豆漿	3.8	3	0.9	2.8			640		
2/20	四	糙米飯	咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨腿丁			3.7	1.8	1.6	2.3			538		
2/21	五	炸醬麵(白油麵,絞肉,碎干丁,三色丁,玉米粒,洋蔥) + #香炸魚片(魚片*1) + 應青(應青,蒜角) + 海芽豆腐湯(乾海芽,金裝豆腐,青蔥)								3.2	2.6	1	3		579		
2/24	一	*芝麻飯	★韓式燒肉1 肉角 高麗菜 洋蔥 青蔥 胡蘿蔔	#日式甘露煮 馬鈴薯 玉米粒 小魚丸 海帶捲 柴魚片	有機應青	當歸豚肉湯 肉片 角螺 涼薯 當歸		東園牛奶	3.7	1.8	1.4	2.4	1		687		
2/25	二	糙米飯	京醬豬柳 豬柳 洋蔥 豆干片 青蔥 甜麵醬	港式燒賣 燒賣 *2	應青	番茄玉米湯 番茄 玉米粒		東門牛奶	3.5	2.1	0.9	2.2	1		674		
2/26	三	麥片飯	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	鐵板油腐 小三角油周 洋蔥 綠豆芽	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖		三民牛奶	4	1.7	1	2.2	1		682		
2/27	四	小米飯	味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥 味噌	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	#關東煮湯2 白蘿蔔 黑輪條 小四角油周 柴魚片			3.6	1.8	1.5	2.7			546		
★新菜色																藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好	
※ 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 蘭花干 馬鈴薯 茶豆仁	螞蟥上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	味噌素雞金針湯 素雞丁 金針菇 味噌			4.2	2.5	1.2	2.2			687
1/3	五		*1台式炒麵(白油麵,素肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳) + 滷豆包(豆包*1) + 應青(應青,薑絲) + 酸辣湯1(金裝豆腐,木耳絲,洗選蛋,胡蘿蔔,香菜)						3	2.3	1.1	3.2			659
1/6	一	燕麥飯	*砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 枸杞	筍干素肉絲 脆筍干 素肉絲 彩椒	有機應青	青菜蛋花湯 青菜 洗選蛋		東園豆漿	3.2	3	1.6	2.2			682
1/7	二	燕麥飯	★白醬雞丁 素雞丁 馬鈴薯 胡蘿蔔 奶油 麵粉	三色玉米粒 玉米粒 三色丁 小黃瓜	應青	肉骨茶湯2 高麗菜 角螺 肉骨茶包	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 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菜	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ	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 碎豆干丁 生香菇 香椿醬	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸	東門水果		3.2	1.7	1.6	2.4	1		588
1/10	五		米粉湯(粗米粉,素肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,油片絲,芹菜) + *★手工菜：香甜紫米糕(紫米糕*1,綜合堅果,枸杞) + 應青(應青,薑絲) + 奶皇包(奶皇包 *1)						3.6	1.6	0.9	2.4			706
1/13	一	*芝麻飯	*★醬香雙素 1/4豆干丁 素肚 蜜汁腰果	開東煮2 白蘿蔔 玉米截 素魚板 素黑輪	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇		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 麵腸(切) 白蘿蔔 鮑菇頭	章魚小丸子1 素雞丁 *3 海苔絲 海苔粉	應青	筍片海帶排骨湯 筍片 海帶捲 皮絲		東門牛奶	3.2	2.2	1.3	3		1	560
1/15	三	五穀飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	什錦豆腐堡 金裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁		三民牛奶	3.95	1.9	1.1	2.8		1	503
1/16	四	小米飯	素壽喜燒 金裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 鮑菇頭 茶豆仁	火腿銀芽 綠豆芽 素火腿 木耳 芹菜 黑胡椒粒	應青	麻油菜肚湯 素肚 高麗菜 老薑片			3.2	2.4	1.8	2.5			706
1/17	五		義大利肉醬(白油麵,碎干丁,番茄,三色丁,馬鈴薯) + 素麥克雞塊3(素麥克雞塊*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,奶油)						3.4	2	0.5	3			707
1/20	一	刈包	刈包 刈包 *1	梅干素排 素排 *1 梅干菜	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋			2.8	1.5	0.8	2.5			723
2/11	二	*芝麻飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	雙菇鮮瓜 鮮瓜 生香菇 秀珍菇 胡蘿蔔	應青	榨菜番茄湯1 榨菜絲 番茄 玉米粒	三民水果		3.3	2	1.7	2.4	1		562
2/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	東園水果		4.2	1.5	1.35	2.8	1		536
2/13	四	麥片飯	紅燒油腐 小四角油腐 綠豆芽 彩椒	酸菜麵腸 麵腸 酸菜 木耳 生辣椒	應青	鮮菇雞湯 素雞丁 白蘿蔔 生香菇	東門水果		3.2	2.8	1.4	2.3	1		441
2/14	五		香菇素香燴飯(白米,五穀米,金針菇,高麗菜,生香菇,紅蘿蔔,素肉塊,香椿醬)+日式天婦羅(地瓜,南瓜,香菜,百頁豆腐,脆酥粉)+大滷湯(大白菜,洗選蛋,木耳,胡蘿蔔)						3.2	2	0.8	3			592
2/17	一	海苔飯	★素咕咾肉 素肉塊 彩椒 小黃瓜 鳳梨丁	椒麻豆腐 金裝豆腐 番茄 花椒粒 茶豆仁	有機應青	高麗玉米蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 玉米粒		東園豆漿	3.3	3.6	1.4	2.3			626
2/18	二	紫米飯	麻油烤麩 烤麩 高麗菜 鮑菇頭 枸杞	★干丁粉絲 冬粉 碎干丁 洗選蛋 芹菜 胡蘿蔔	應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 芹菜		東門豆漿	4.3	2.9	1.2	2.4			633
2/19	三	燕麥飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	冬瓜QQ山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 QQ		三民豆漿	3.8	3	0.9	2.8			529
2/20	四	糙米飯	咖哩燒豆包 豆包 南瓜 馬鈴薯 玉米筍	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	鮮瓜金針湯 鮮瓜 金針菇			3.7	1.7	1.6	2.3			640
2/21	五		炸醬麵(白油麵,碎干丁,三色丁,玉米粒,生香菇) + 香滷花干(蘭花干,彩椒) + 應青(應青,薑絲) + 海芽豆腐湯(乾海芽,金裝豆腐)						3.2	2.2	1	3			657
2/24	一	*芝麻飯	★韓式燒百頁 百頁豆腐 高麗菜 胡蘿蔔 海苔絲 素雞片	日式甘露煮 馬鈴薯 玉米截 茼蒿捲 海帶捲	有機應青	當歸豚肉湯 素排骨酥 角螺 涼薯 當歸		東園牛奶	3.7	1.8	1.4	2.4		1	640
2/25	二	糙米飯	京醬干片 豆干片 彩椒 甜麵醬 小黃瓜	港式素燒賣 素燒賣 *2	應青	番茄玉米湯 番茄 玉米粒		東門牛奶	3.5	1.9	0.9	2.2		1	530
2/26	三	麥片飯	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	鐵板油腐 小三角油腐 綠豆芽 蜜汁腰果 黑胡椒粒	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖		三民牛奶	4	1.7	1	2.2		1	549
2/27	四	小米飯	味噌燒素肚 素肚(素) 馬鈴薯 味噌 茶豆仁	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	開東煮湯2 白蘿蔔 素黑輪 小四角油腐			3.6	2.5	1.5	2.7			599

★新菜色

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 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