

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 3 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
3/3	一	*芝麻飯	鹽水雞2	醬燒海茸	有機應青	#1*1五行蔬菜湯			3.2	1.6	1.8	2.4	0	0	497
3/4	二	糙米飯	#*1沙茶魚丁	什錦玉筍鮮蔬	應青	★鮮瓜貢丸湯	三民水果		3.2	2.3	1.6	2.3	1		600
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋	黑白切	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋豬	#★海鮮燴青花	應青	肉骨茶	東門水果		3.2	1.8	1.7	2.3	1		565
3/7	五	#1日式烏龍麵2 + #香酥魚柳*2 + 應青 + 海芽蛋花湯							3.2	1.9	1	2.8			518
3/10	一	黎麥飯	孜然肉片	高麗凍豆腐	有機應青	羅宋湯		東園牛奶	3.2	2	1.7	2.2		1	666
3/11	二	燕麥飯	蜜汁鳳梨排骨	#銀芽甜條	應青	油腐細粉湯1		東門牛奶	3.9	2.2	1.2	2.4		1	726
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋	蔬菜咖哩2	應青	紅豆西米露		三民牛奶	4.4	1.5	1.3	2.8		1	729
3/13	四	糙米飯	三杯雞丁	鮮瓜肉片	應青	#小魚乾豆腐味噌湯			3.2	2.5	1.4	2.3			550
3/14	五	#*1麵線糊2 + 香酥豬排*1 + 鮮菇雙花							2.8	2.1	1	3			514
3/17	一	*芝麻飯	鐵板豬柳	客家小炒	有機應青	番茄蛋花湯		東園豆漿	3.2	3.5	1.4	2.7			643
3/18	二	麥片飯	#1親子丼	#★醬淋關東煮	應青	黃芽豆腐排骨湯		東門豆漿	3.2	3.9	1.3	2.3			653
3/19	三	紫米飯	#*夜市風醬淋油豆腐x1	*芝麻海根	應青	地瓜QQ湯		三民豆漿	4.5	2.7	0.9	2.2			639
3/20	四	糙米飯	★番茄燉肉	白菜滷1	應青	白玉排骨湯			3.5	1.7	1.6	2.4			521
3/21	五	白醬義大利麵 + #海鮮排*1 + *綜合堅果包*1 + 南瓜濃湯1							3.3	1.8	0.7	3.2			528
3/24	一	海苔飯	蒜香肉片	三杯素雞	有機應青	#1日式洋蔥雞湯		東園牛奶	3.2	2	1.5	2.4		1	670
3/25	二	糙米飯	蔥油雞	鮮瓜麵輪	應青	★高麗菜蔬菜丁湯	三民水果	東門牛奶	3.3	1.8	1.7	2.3	1	1	722
3/26	三	地瓜飯	西班牙炒蛋	糖醋素肚	應青	仙草珍珠甜湯	東園水果	三民牛奶	4.4	1.9	0.8	2.8	1	1	807
3/27	四	麥片飯	黑干燒肉	#1*1螞蟻上樹1	應青	洋蔥蛋花湯	東門水果		3.8	2	1.4	2.2	1		610
3/28	五	#夏威夷蝦仁拌飯 + 香滷雞翅x1 + 紫菜豆腐湯							3.2	3.1	0.9	2.3			583
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥	港式珍珠丸x2	有機應青	鮮瓜雞湯			3.5	2.3	1.2	2.4			556

★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 3 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
3/3	一	*芝麻飯	鹽水雞2	醬燒海茸	有機應青	五行蔬菜湯			3.2	1.6	1.8	2.5	0	0	502
3/4	二	糙米飯	*沙茶角螺	什錦玉筍鮮蔬	應青	鮮瓜素丸湯	三民水果		3.2	1.8	1.6	2.3	1		563
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋	黑白切	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋干丁	★素雞丁燴青花	應青	肉骨茶	東門水果		3.2	2.1	1.7	2.3	1		588
3/7	五	日式烏龍麵2 + 香酥素肉排*1 + 應青 + 海芽蛋花湯							3.2	2.2	1	2.8			540
3/10	一	黎麥飯	孜然油片	高麗凍豆腐	有機應青	羅宋湯		東園牛奶	3.2	2.1	1.7	2.2		1	673
3/11	二	燕麥飯	蜜汁鳳梨烤麩	銀芽素肉	應青	油腐細粉湯1		東門牛奶	3.9	2	1.2	2.4		1	711
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋	蔬菜咖哩2	應青	紅豆西米露		三民牛奶	4.4	1.5	1.3	2.8		1	729
3/13	四	糙米飯	*三杯豆干	鮮瓜魷魚	應青	豆腐味噌湯			3.2	1.8	1.4	2.4			502
3/14	五	*1麵線糊 + 手工菜海苔豆包捲*1 + 鮮菇雙花							2.8	2	1	3			506
3/17	一	*芝麻飯	京醬豆腸	客家小炒	有機應青	番茄蛋花湯		東園豆漿	3.2	3.7	1.4	2.7			658
3/18	二	麥片飯	素親子丼	★醬淋關東煮	應青	黃芽角螺湯		東門豆漿	3.2	4.3	1.3	2.3			683
3/19	三	紫米飯	*夜市風醬淋油豆腐x1	*芝麻海根	應青	地瓜QQ湯		三民豆漿	4.5	3	0.9	2.2			662
3/20	四	糙米飯	★番茄蘭花干	白菜滷1	應青	白玉排骨湯			3.5	2	1.6	2.4			543
3/21	五	白醬義大利麵 + 鹹酥素雙拼 + *綜合堅果包*1 + 南瓜濃湯2							3.3	2.1	0.7	3.2			550
3/24	一	海苔飯	★小瓜筍片炒豆包	三杯素雞	有機應青	日式菇菇湯		東園牛奶	3.2	2.6	1.5	2.4		1	715
3/25	二	糙米飯	*1素肉滷豆干	鮮瓜麵輪	應青	★高麗菜蔬菜丁湯	三民水果	東門牛奶	3.3	2.3	1.7	2.3	1	1	760
3/26	三	地瓜飯	西班牙炒蛋	糖醋素肚	應青	仙草珍珠甜湯	東園水果	三民牛奶	4.4	1.9	0.8	2.8	1	1	807
3/27	四	麥片飯	黑干燒蘿蔔	螞蟻上樹	應青	金針蛋花湯	東門水果		3.8	2.2	1.4	2.2	1		625
3/28	五	*夏威夷茶豆拌飯 + 白菜素獅子頭x2 + 紫菜豆腐湯							3.2	3	0.9	2.3			575
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥	港式素珍珠丸x2	有機應青	鮮瓜素雞湯			3.5	2.5	1.2	2.4			571

★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