

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 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜	醬燒海草 海草 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	#1*1五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇			3.2	1.6	1.8	2.4			497
3/4	二	糙米飯	#*1沙茶魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 肉片 角螺	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒 肉絲	應青	★鮮瓜貢丸湯 鮮瓜 貢丸	三民水果		3.2	2.3	1.6	2.3	1		600
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 青蔥	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔	#★海鮮燴青花 青花菜 玉米筍 蝦仁 彩椒	應青	肉骨茶 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東門水果		3.2	1.8	1.7	2.3	1		565
3/7	五	#1日式烏龍麵2(烏龍麵,肉絲,黑輪條,洋蔥,青花菜,胡蘿蔔,柴魚片)+#香酥魚柳(魚柳*2)+應青(應青,蒜苗)+海芽蛋花湯(乾海帶芽,洗選蛋,青蔥)								3.2	1.9	1	2.8		518
3/10	一	黎麥飯	孜然肉片 肉片 洋蔥 青蔥 孜然粉	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒		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 肉角 軟骨丁 馬鈴薯 鳳梨丁	#銀芽甜條 綠豆芽 甜條 木耳 胡蘿蔔	應青	油腐細粉湯1 油豆腐 粉絲 青菜 芹菜 紅蔥頭 紫菜	東門牛奶		3.9	2.2	1.2	2.4		1	726
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 青蔥	蔬菜咖哩2 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋蔥 麵筋(切)	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	三民牛奶		4.4	1.5	1.3	2.8		1	729
3/13	四	糙米飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	應青	#小魚乾豆腐味噌湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片 味噌 青蔥 小魚乾			3.2	2.5	1.4	2.3			550
3/14	五	#*1麵線糊2(紅麵線,魚羹,大白菜,肉絲,胡蘿蔔,柴魚片,紅蔥頭末)+香酥豬排(豬排*1)+鮮菇雙花(花椰菜,青花菜,生香菇)								2.8	2.1	1	3		514
3/17	一	*芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳 綠豆芽 胡蘿蔔	客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥	東園豆漿		3.2	3.5	1.4	2.7			643
3/18	二	麥片飯	#1親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 柴魚片	#★醬淋東菜 白蘿蔔 小四角油豆腐 小魚丸 黑輪條 味噌	應青	黃芽豆腐排骨湯 黃豆芽 排骨丁 盒裝豆腐	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 大四角油豆腐 *1 蒜蓉 沙茶醬 花生粉	#芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ	三民豆漿		4.5	2.7	0.9	2.2			639
3/20	四	糙米飯	★番茄燉肉 肉角 馬鈴薯 番茄 青椒	白菜滷1 大白菜 木耳 角螺 金針菇	應青	白玉排骨湯 白蘿蔔 排骨丁 芹菜			3.5	1.7	1.6	2.4			521
3/21	五	白醬義大利麵(白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋蔥,培根,奶油,麵粉)+#海鮮排(海鮮排*1)+*綜合堅果包(綜合堅果包*1)+南瓜濃湯1(南瓜,洋蔥,奶油)								3.3	1.8	0.7	3.2		528
3/24	一	海苔飯	蒜香肉片 肉片 筍片 小黃瓜 胡蘿蔔 蒜泥	三杯素雞 素雞片 涼薯 生香菇 九層塔 老薑	有機應青	#1日式洋蔥雞湯 雞腿丁 洋蔥 金針菇 柴魚片	東園牛奶		3.2	2	1.5	2.4		1	670
3/25	二	糙米飯	蔥油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 青蔥 洋蔥 薑絲	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪 木耳絲 肉絲	應青	★高麗菜雞菜丁湯 高麗菜 玉米粒 胡蘿蔔	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 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 洋蔥	應青	仙草珍珠甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 黑粉圓 地瓜圓	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 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	#*1媽媽上樹1 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳	應青	洋蔥蛋花湯 洋蔥 洗選蛋 紅蘿蔔	東門水果		3.8	2	1.4	2.2	1		610
3/28	五	#夏威夷蝦仁拌飯(白米,蝦仁,三色丁,洗選蛋,肉絲,青蔥,鳳梨)+香油雞翅(雞翅*1,青蔥)+紫菜豆腐湯(紫菜,盒裝豆腐)								3.2	3.1	0.9	2.3		583
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥 絞肉 小車輪 白蘿蔔 絞紅蔥	港式珍珠丸 港式珍珠丸 *2	有機應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨腿丁			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 蜚慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 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 素雞丁 小黃瓜 高麗菜	醬燒海草 海草 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇			3.2	1.6	1.8	2.5			502
3/4	二	糙米飯	*沙茶角螺 角螺 凍豆腐 秀珍菇 金針菇 茶豆仁	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸	三民水果		3.2	1.8	1.6	2.3	1		563
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋干丁 碎干丁 番茄 生香菇 九層塔	*素雞丁燻青花 青花菜 玉米筍 素雞丁 彩椒	應青	肉骨茶 白蘿蔔 素肉塊 肉骨茶包	東門水果		3.2	2.1	1.7	2.3	1		588
3/7	五	日式烏龍麵2(烏龍麵,素肉絲,素黑輪,青花菜,胡蘿蔔)+香酥素肉排(素肉排*1)+應青(應青,薑絲)+海芽蛋花湯(乾海帶芽,洗選蛋)								3.2	2.2	1	2.8		540
3/10	一	黎麥飯	孜然油片 油片丁 鮑菇頭 芹菜 孜然粉	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒	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 烤麩 馬鈴薯 鳳梨丁	銀芽素肉 綠豆芽 素肉排 木耳 胡蘿蔔	應青	油腐細粉湯1 油豆腐 粉絲 青菜 芹菜 紫菜	東門牛奶		3.9	2	1.2	2.4	1		711
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	蔬菜咖哩2 馬鈴薯 南瓜 青花菜 麵筋(切)	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	三民牛奶		4.4	1.5	1.3	2.8	1		729
3/13	四	糙米飯	*三杯豆干 中干丁 青椒 彩椒 九層塔 油花生	鮮瓜魷魚 鮮瓜 鵝鰾魷魚 木耳	應青	豆腐味噌湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌			3.2	1.8	1.4	2.4			502
3/14	五	*1麵線糊(紅麵線,素羹,大白菜,素肉絲,胡蘿蔔,秀珍菇)+手工菜海苔豆包捲(豆包*1,海苔片)+鮮菇雙花(花椰菜,青花菜,生香菇)								2.8	2	1	3		506
3/17	一	*芝麻飯	京醬豆腸 豆腸 綠豆芽 胡蘿蔔	客家小炒 豆干片 芹菜 鵝鰾魷魚 彩椒	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋	東園豆漿		3.2	3.7	1.4	2.7			658
3/18	二	麥片飯	素親子丼 素雞丁 盒裝豆腐 洗選蛋 金針菇 茶豆仁	*醬淋關東煮 白蘿蔔 小四月油周 鵝鰾捲 素黑輪 味噌	應青	黃芽角螺湯 黃豆芽 角螺 芹菜	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 大角油周 *1 沙茶醬 花生粉	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ	三民豆漿		4.5	3	0.9	2.2			662
3/20	四	糙米飯	*番茄蘭花干 蘭花干 馬鈴薯 番茄 青椒	白菜滷1 大白菜 木耳 角螺 金針菇	應青	白玉排骨湯 白蘿蔔 素排骨酥 芹菜			3.5	2	1.6	2.4			543
3/21	五	白醬義大利麵(白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,素火腿,奶油,麵粉)+鹹酥素雙拼(金針菇,百頁豆腐,脆酥粉,胡椒鹽)+*綜合堅果包(綜合堅果包*1)+南瓜濃湯2(南瓜,奶油)								3.3	2.1	0.7	3.2		550
3/24	一	海苔飯	*小瓜筍片炒豆包 豆包 筍片 小黃瓜 胡蘿蔔	三杯素雞 素雞片 生香菇 九層塔 老薑 彩椒	有機應青	日式菇菇湯 秀珍菇 金針菇 涼薯	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 素肉塊 中干丁 八角 芹菜	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪 木耳絲	應青	*高麗菜蔬菜丁湯 高麗菜 玉米粒 胡蘿蔔	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 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 青椒	應青	仙草珍珠甜湯 麥片 花豆 凍細仙草汁 黑粉圓 地瓜圓	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 九切大黑干 白蘿蔔 茶豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	金針蛋花湯 金針菇 洗選蛋	東門水果		3.8	2.2	1.4	2.2	1		625
3/28	五	*夏威夷茶豆拌飯(白米,素肉絲,三色丁,洗選蛋,茶豆仁,鳳梨,蜜汁腰果)+白菜素獅子頭(素獅子頭*2,大白菜,胡蘿蔔,木耳)+紫菜豆腐湯(紫菜,盒裝豆腐)								3.2	3	0.9	2.3		575
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥 素絞肉 小車輪 白蘿蔔 香椿醬	港式素珍珠丸 港式素珍珠丸 *2	有機應青	鮮瓜素雞湯 鮮瓜 素雞丁			3.5	2.5	1.2	2.4			571
★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															