

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐  
114 年 4 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
4/1	二	糙米飯	栗子燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 栗子 生香菇 涼薯	彩繪銀芽 綠豆芽 彩椒 木耳 肉絲	應青	高麗金針蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 金針菇			3.6	1.7	1.6	2.4			528
4/2	三	海苔飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	應青	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓	兒童節加菜：100%果汁x1 + 愛心麵包球x1		4.3	1.4	0.8	2.9	1		617
4/7	一	紫麥飯	#1壽喜燒1 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 柴魚片	什錦滷味 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐 酸菜	有機應青	味噌黃芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 味噌	東園牛奶		3.2	2.3	1.5	2.2		1	683
4/8	二	燕麥飯	*蜜汁豬柳 豬柳 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 絞肉	應青	南瓜濃湯2 南瓜 洋蔥 奶油 義式香料	三民水果 東門牛奶		3.6	2.4	1.1	2.5	1	1	782
4/9	三	麥片飯	義式菇菇炒蛋1 洗選蛋 秀珍菇 洋蔥	香蒸地瓜 香甜地瓜 *1	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果 三民牛奶		4.5	1.3	0.9	2.3	1	1	749
4/10	四	糙米飯	白醬雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔	蒜香玉米粒 玉米粒 三色丁 小黃瓜 蒜角	應青	麻油肉片湯 肉片 高麗菜 老薑	東門水果		3.6	1.6	1.4	2.5	1		580
4/11	五	台式炒米粉(粗米粉,肉絲,油片絲,胡蘿蔔,木耳,高麗菜) + #★鮮鳳梨蒸魚(魚片*1,鳳梨,豆瓣醬) + 應青(應青,蒜頭) + 酸辣湯1(盒裝豆腐,木耳絲,洗選蛋,胡蘿蔔)													
4/14	一	海苔飯	地瓜燒肉 肉角 軟骨丁 地瓜	鮮瓜肉片1 鮮瓜 肉片 木耳 胡蘿蔔	有機應青	玉米豆腐湯 玉米粒 盒裝豆腐 青蔥		東園豆漿	3.7	3.1	1.2	2.3			625
4/15	二	麥片飯	*糖醋雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻	*1#1海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 貢丸 芹菜		東門豆漿	3.2	3	1.6	2.7			611
4/16	三	南瓜飯	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽 青蔥	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米		三民豆漿	4.3	3	0.9	2.2			648
4/17	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	洋芋燉雞湯 馬鈴薯 雞腿丁 玉米粒 青蔥			3.6	2	1.3	2.3			538
4/18	五	★番茄雞蛋湯拌麵(白油麵,番茄,洗選蛋,絞肉,高麗菜,青蔥) + 香滷豬排(帶骨豬排*1) + #蝦仁燴青花(青花菜,玉米筍,蝦仁,彩椒,蒜頭)													
4/21	一	*芝麻飯	洋蔥肉片 肉片 洋蔥 青蔥	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	鮮瓜肉片湯 鮮瓜 肉片			3.9	1.6	1.6	2.4			541
4/22	二	糙米飯	椰香玉米雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 玉米粒 胡蘿蔔 椰漿粉	*1#1沙茶油腐 小四角油腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	應青	#魚羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 木耳 柴魚片	三民水果		3.5	2.3	1.5	2.3	1		619
4/23	三	五穀飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	筍干素肚 脆筍干 素肚(切) 鮑菇頭	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果		4.6	1.8	1	2.4	1		650
4/24	四	麥片飯	蘿蔔燉肉 肉角 白蘿蔔	回鍋干片1 高麗菜 豆干片 彩椒	應青	什錦蕃茄湯 大白菜 番茄 金針菇	東門水果		3.2	1.7	1.9	2.8	1		585
4/25	五	義大利肉醬(螺旋麵,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)													
4/28	一	*芝麻飯	#1味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥 柴魚片 味噌	*小瓜素雞 小黃瓜 素雞 胡蘿蔔 油花生	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋		東園牛奶	3.7	1.9	1.1	2.4		1	687
4/29	二	糙米飯	#醬燒魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	打拋豆干 碎干丁 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇		東門牛奶	3.2	2.65	1.5	2.6		1	727
4/30	三	紫米飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	*熱帶波羅堅果豆包 堅果 番茄 豆包 鳳梨丁 洋蔥 香菜	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖		三民牛奶	4	1.5	1.2	2.7		1	694

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 三校長菜單會議 討論通過 初版 藝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4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	油類	水果類	乳品類	熱量
4/1	二	糙米飯	栗子燒烤麩 烤麩 栗子 生香菇 涼薯	彩繪銀芽 綠豆芽 彩椒 木耳 素肉絲	應青	高麗金針蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 金針菇			3.6	2	1.6	2.4			550
4/2	三	海苔飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯	玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	應青	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓	兒童節加菜:100%果汁x1 + 愛心麵包球x1		4.3	1.4	0.8	2.9	1		617
4/7	一	藜麥飯	素壽喜燒1 盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 秀珍菇 茶豆仁	什錦滷味 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐 酸菜	有機應青	味噌黃芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 味噌	東園牛奶		3.2	2.5	1.5	2.2		1	698
4/8	二	燕麥飯	*蜜汁素肚 素肚 番茄 青椒 白芝麻	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	應青	南瓜濃湯2 南瓜 奶油 羅勒葉	三民水果 東門牛奶		3.6	2.2	1.1	2.5	1	1	767
4/9	三	麥片飯	義式菇菇炒蛋 洗選蛋 鮑魚菇 彩椒	香蒸地瓜 香甜地瓜 *1	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果 三民牛奶		4.5	1.3	0.9	2.3	1	1	749
4/10	四	糙米飯	白醬素雞丁 素雞丁 馬鈴薯 胡蘿蔔 青花菜	三色玉米粒 玉米粒 三色丁 小黃瓜	應青	麻油角螺湯 角螺 高麗菜 老薑	東門水果		3.6	1.8	1.4	2.5	1		595
4/11	五	台式炒米粉(粗米粉,素肉絲,油片絲,胡蘿蔔,木耳,高麗菜) + ★鮮鳳梨蒸魚(素魚片 *1,鳳梨,豆瓣醬) + 應青(應青,蒜頭) + 酸辣湯1(盒裝豆腐,木耳絲,洗選蛋,胡蘿蔔)							3	2.3	1	2.8			534
4/14	一	海苔飯	*地瓜燒麵腸 麵腸 地瓜 蜜汁賺果	秀菇鮮瓜 鮮瓜 秀珍菇 木耳 胡蘿蔔	有機應青	玉米豆腐湯 玉米粒 盒裝豆腐	東園豆漿		3.7	2.9	1.2	2.3			610
4/15	二	麥片飯	*糖醋烤麩 烤麩 番茄 青椒 白芝麻	*1海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔 素丸 芹菜	東門豆漿		3.2	3.1	1.6	2.7			618
4/16	三	南瓜飯	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	三民豆漿		4.3	3	0.9	2.2			648
4/17	四	糙米飯	古早味干丁 碎豆干丁 生香菇 香椿醬 茶豆仁	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	洋芋豆腐湯 馬鈴薯 玉米粒 盒裝豆腐			3.6	2.3	1.3	2.3			561
4/18	五	★番茄雞蛋湯拌麵(白油麵,番茄,洗選蛋,素絞肉,高麗菜) + 手工菜:客家婆菜*1+百頁(地瓜,胡蘿蔔,香菜,百頁豆腐,脆酥粉) + *堅果燴青花(青花菜,玉米筍,杏仁,彩椒)							3	2	1	2.6			502
4/21	一	*芝麻飯	*蒲燒豆包 豆包 海苔絲 白芝麻	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 素排骨酥			3.9	2.5	1.6	2.4			609
4/22	二	糙米飯	椰香玉米雞 素雞丁 玉米粒 胡蘿蔔 椰漿粉	*1沙茶油腐 小四角油腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	應青	魚羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 素魚羹 木耳	三民水果		3.5	2.1	1.5	2.3	1		604
4/23	三	五穀飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	筍干素肚 脆筍干 素肚(切) 鮑菇頭	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果		4.6	1.8	1	2.4	1		650
4/24	四	麥片飯	蘿蔔燒花干 蘭花干 白蘿蔔	回鍋干片1 高麗菜 豆干片 彩椒	應青	什錦蕃茄湯 大白菜 番茄 金針菇	東門水果		3.2	1.7	1.9	2.8	1		585
4/25	五	義大利肉醬(螺旋麵,碎干丁,番茄,三色丁,馬鈴薯) + 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)							3.4	2.1	0.6	3			546
4/28	一	*芝麻飯	味噌燒豆腐 盒裝豆腐 馬鈴薯 味噌 茶豆仁	小瓜素雞 小黃瓜 素雞 胡蘿蔔 油花生	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	東園牛奶		3.7	2	1.1	2.4		1	695
4/29	二	糙米飯	豆瓣凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 芹菜	打拋豆干 碎干丁 番茄 九層塔 素火腿	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 秀珍菇 生香菇 金針菇 素雞丁	東門牛奶		3.2	2.3	1.5	2.6		1	701
4/30	三	紫米飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	*燕帶波羅堅果豆包*1 堅果 番茄 豆包 鳳梨丁 香菜	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	三民牛奶		4	1.5	1.2	2.7		1	694

★新菜色

三校家長菜單會議 討論通過 初版 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