

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 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀類 量	豆 食 用 量	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/1	二	糙米飯	栗子燒雞	彩繪銀芽	應青	高麗金針蛋花湯			3.6	1.7	1.6	2.4			528
4/2	三	海苔飯	咖哩油腐	玉米可樂餅x1	應青	珍珠冬瓜茶	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
4/4	五	清明連假													
4/7	一	藜麥飯	#1壽喜燒1	什錦滷味	有機應青	味噌黃芽湯		東園牛奶	3.2	2.3	1.5	2.2		1	683
4/8	二	燕麥飯	*蜜汁豬柳	紹子豆腐	應青	南瓜濃湯2	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	香蒸地瓜x1	應青	綠豆麥仁湯	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	蒜香玉米粒	應青	麻油肉片湯	東門水果		3.6	1.6	1.4	2.5	1		580
4/11	五	台式炒米粉 + #★鮮鳳梨蒸魚x1 + 應青 + 酸辣湯1							3	2.9	1	2.8			579
4/14	一	海苔飯	地瓜燒肉	鮮瓜肉片1	有機應青	玉米豆腐湯		東園豆漿	3.7	3.1	1.2	2.3			625
4/15	二	麥片飯	*糖醋雞丁	*1#1海帶干絲	應青	蘿蔔貢丸湯		東門豆漿	3.2	3	1.6	2.7			611
4/16	三	南瓜飯	海芽蒸蛋	三杯豆干	應青	紅豆紫米湯		三民豆漿	4.3	3	0.9	2.2			648
4/17	四	糙米飯	古早味肉燥	白菜滷	應青	洋芋燉雞湯			3.6	2	1.3	2.3			538
4/18	五	★番茄雞蛋湯拌麵 + 香滷豬排x1 + #蝦仁燴青花							2.8	2.4	1	2.6			518
4/21	一	*芝麻飯	洋蔥肉片	螞蟻上樹	有機應青	鮮瓜肉片湯			3.9	1.6	1.6	2.4			541
4/22	二	糙米飯	椰香玉米雞	*1#1沙茶油腐	應青	#魚羹湯1	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	筍干素肚	應青	四寶甜湯	東園水果		4.6	1.8	1	2.4	1		650
4/24	四	麥片飯	蘿蔔燉肉	回鍋干片1	應青	什錦蕃茄湯	東門水果		3.2	1.7	1.9	2.8	1		585
4/25	五	義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + *綜合堅果包x1 + 玉米濃湯							3.4	2.3	0.6	3			561
4/28	一	*芝麻飯	#1味噌燒雞	*小瓜素雞	有機應青	紫菜蛋花湯		東園牛奶	3.7	1.9	1.1	2.4		1	687
4/29	二	糙米飯	#醬燒魚丁	打拋豆干	應青	日式土瓶蒸		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	*熱帶波蘿堅果豆包	應青	地瓜甜湯		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

三校午餐菜單會議 決議通過
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、茼蒿、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	全穀類 豆類	五 大 內 臟 類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/1	二	糙米飯	栗子燒烤麩	彩繪銀芽	應青	高麗金針蛋花湯			3.6	2	1.6	2.4			550
4/2	三	海苔飯	咖哩油腐	玉米可樂餅x1	應青	珍珠冬瓜茶	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
4/4	五	清明連假													0
4/7	一	黎麥飯	素壽喜燒1	什錦滷味	有機應青	味噌黃芽湯		東園牛奶	3.2	2.5	1.5	2.2		1	698
4/8	二	燕麥飯	*蜜汁素肚	紹子豆腐	應青	南瓜濃湯2	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	香蒸地瓜x1	應青	綠豆麥仁湯	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	三色玉米粒	應青	麻油角螺湯	東門水果		3.6	1.8	1.4	2.5	1		595
4/11	五	台式炒米粉 + ★鮮鳳梨蒸魚x1 + 應青 + 酸辣湯1							3	2.3	1	2.8			534
4/14	一	海苔飯	*地瓜燒麵腸	秀菇鮮瓜	有機應青	玉米豆腐湯		東園豆漿	3.7	2.9	1.2	2.3			610
4/15	二	麥片飯	*糖醋烤麩	*1海帶干絲	應青	蘿蔔素丸湯		東門豆漿	3.2	3.1	1.6	2.7			618
4/16	三	南瓜飯	海芽蒸蛋	三杯豆干	應青	紅豆紫米湯		三民豆漿	4.3	3	0.9	2.2			648
4/17	四	糙米飯	古早味干丁	白菜滷	應青	洋芋豆腐湯			3.6	2.3	1.3	2.3			561
4/18	五	★番茄雞蛋湯拌麵 + 手工菜：客家婆菜x1+百頁 + *堅果燴青花							3	2	1	2.6			502
4/21	一	*芝麻飯	*蒲燒豆包	螞蟻上樹	有機應青	鮮瓜排骨湯			3.9	2.5	1.6	2.4			609
4/22	二	糙米飯	椰香玉米雞	*1沙茶油腐	應青	魚羹湯1	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	筍干素肚	應青	四寶甜湯	東園水果		4.6	1.8	1	2.4	1		650
4/24	四	麥片飯	蘿蔔燒花干	回鍋干片1	應青	什錦蕃茄湯	東門水果		3.2	1.7	1.9	2.8	1		585
4/25	五	義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + *綜合堅果包x1 + 玉米濃湯							3.4	2.1	0.6	3			546
4/28	一	*芝麻飯	味噌燒豆腐	小瓜素雞	有機應青	紫菜蛋花湯		東園牛奶	3.7	2	1.1	2.4		1	695
4/29	二	糙米飯	豆瓣凍腐	打拋豆干	應青	日式土瓶蒸		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	*熱帶波蘿堅果豆包x1	應青	地瓜甜湯		三民牛奶	4	1.5	1.2	2.7		1	694

★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 陳雅妍

※ 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