

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 5 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
5/1	四	麥片飯	地瓜燒肉	蛋酥白菜	應青	#1金菇味噌湯1			3.7	1.7	1.4	2.7	0	0	543
5/2	五	★金瓜瘦肉蛋花粥 + #香炸魚片x1 + 應青 + 黑糖捲x1							2.9	2	0.9	3	0	0	511
5/5	一	藜麥飯	京醬豬柳2	港式燒賣x2	有機應青	高麗菜蛋花湯1		東園牛奶	3.4	2.2	1.2	2.5	0	1	696
5/6	二	燕麥飯	三杯雞	#鮮瓜燴三鮮	應青	洋芋番茄菇菇湯	三民水果	東門牛奶	3.6	1.8	1.5	2.3	1	1	738
5/7	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋	高麗豆包	應青	綠豆小米湯	東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1	0	699
5/8	四	糙米飯	豉汁燒肉	田園四色	應青	#1日式海芽湯	東門水果		3.8	1.8	1.3	2.2	1	0	593
5/9	五	古早味肉燥麵 + 香滷雞排x1 + 應青 + 大滷湯							3	2.5	1.2	2.6	0	0	545
5/12	一	*芝麻飯	蔥爆肉片	螞蟻上樹	有機應青	紫菜珍菇湯		東園豆漿	3.8	1.6	1.2	2.2	0	0	515
5/13	二	糙米飯	*★青醬洋芋雞	鮮炒雙花1	應青	蘿蔔貢丸湯		東門豆漿	3.6	1.8	1.6	2.4	0	0	535
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋	鐵板油腐	綜合堅果包	冬瓜山粉圓		三民牛奶	3.2	1.8	1.2	2.8	0	1	665
5/15	四	小米飯	#1打拋豬肉	照燒海根	應青	冬菜粉絲湯			3.5	1.7	1.7	2.3	0	0	519
5/16	五	*漢堡x1 + 香雞堡排x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.5	1.6	0.7	3	0	0	518
5/19	一	海苔飯	韓式燒肉	鮮瓜肉片	有機應青	海芽蛋花湯			3.3	1.7	1.6	2.5	0	0	511
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭x1	醬燒黑干1	應青	鮮菇雞湯	三民水果		3.4	2.1	1.2	2.2	1	0	585
5/21	三	糙米飯	洋蔥玉米炒蛋	蠔油素肚	應青	紅豆薯圓湯	東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1	0	680
5/22	四	麥片飯	#1親子丼	★日式燉煮	應青	蔬菜豆腐味噌湯1	東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1	0	614
5/23	五	台式炒麵2 + 蒜香大油腐x1 + 應青 + 冬瓜肉片湯							2.8	2.1	1.3	2.8	0	0	512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉豬肉	奶香玉米粒	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	4.1	1.7	1.2	2.2	0	1.1	709
5/27	二	糙米飯	#1*1沙茶肉片	農家小炒	應青	竹筍嫩雞湯		東門牛奶	3.2	2.5	1.4	2.8	0	1	723
5/28	三	五穀米	木須炒蛋	什錦滷味1	應青	地瓜薏仁湯		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8	0	1	719
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞	#關東煮6	應青	鮮瓜海帶湯			4	2.1	1.4	2.3	0	0	576
★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。															
部份菜色可能會含有骨頭、碎骨或細刺，請注意並小心食用。															
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 5 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
5/1	四	麥片飯	地瓜燒烤麩	蛋酥白菜	應青	金菇味噌湯1			3.7	1.8	1.4	2.7	0	0	551
5/2	五	★金瓜瘦肉蛋花粥 + #香炸魚片x1 + 應青 + 黑糖捲x1							3	1.8	0.9	3	0	0	503
5/5	一	藜麥飯	京醬干片	港式燒賣x2	有機應青	高麗菜蛋花湯1		東園牛奶	3.4	1.9	1.2	2.5	0	1	673
5/6	二	燕麥飯	三杯素雞	鮮瓜燴三鮮	應青	洋芋番茄火腿湯	三民水果	東門牛奶	3.6	1.8	1.5	2.3	1	1	738
5/7	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋	高麗豆包	應青	綠豆小米湯	東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1	0	699
5/8	四	糙米飯	豉汁燒素肚	田園四色	應青	日式海芽湯	東門水果		3.8	1.5	1.3	2.2	1	0	570
5/9	五	古早味肉燥麵 + 香滷花干 + 應青 + 大滷湯							3	2	1.2	2.6	0	0	507
5/12	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸	螞蟻上樹	有機應青	紫菜珍菇湯		東園豆漿	3.8	2.3	1.2	2.2	0	0	568
5/13	二	糙米飯	*★青醬洋芋雞	鮮炒雙花1	應青	蘿蔔素丸湯		東門豆漿	3.6	2.1	1.6	2.4	0	0	558
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋	鐵板油腐	綜合堅果包	冬瓜山粉圓		三民牛奶	3.2	1.9	1.2	2.8	0	1	673
5/15	四	小米飯	打拋干丁	照燒海根	應青	冬菜粉絲湯			3.5	2.3	1.7	2.3	0	0	564
5/16	五	*漢堡x1 + ★手工菜：藍帶豆包素排x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.5	2	0.7	3	0	0.1	563
5/19	一	海苔飯	*韓式燒麵腸	鮮瓜木耳	有機應青	海芽蛋花湯			3.3	1.7	1.6	2.5	0	0	511
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭x2	醬燒黑干1	應青	鮮菇雞湯	三民水果		3.4	1.9	1.2	2.2	1	0	570
5/21	三	糙米飯	玉米炒蛋	蠔油素肚	應青	紅豆薯圓湯	東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1	0	680
5/22	四	麥片飯	親子丼	★日式燉煮	應青	蔬菜豆腐味噌湯1	東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1	0	614
5/23	五	台式炒麵2 + 香滷大油腐x1 + 應青 + 冬瓜素排骨湯							2.8	2.1	1.3	2.8	0	0	512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉排骨2	奶香玉米粒	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	4.1	1.6	1.2	2.2	0	1.1	701
5/27	二	糙米飯	*1沙茶豆包	農家小炒	應青	竹筍車輪湯		東門牛奶	3.2	2.4	1.4	2.8	0	1	715
5/28	三	五穀米	木須炒蛋	什錦滷味1	應青	地瓜薏仁湯		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8	0	1	719
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞	關東煮6	應青	鮮瓜海帶湯			4	1.5	1.4	2.3	0	0	531

★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