

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 (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	
5/1	四	麥片飯	地瓜燒肉 肉角 軟骨丁 地瓜	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	#1金菇味噌湯1 洋蔥 金針菇 柴魚片 味噌			3.7	1.7	1.4	2.7			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			511
5/5	一	藜麥飯	京醬豬柳2 豬柳 綠豆芽 豆干片 青蔥 甜麵醬	港式燒賣 燒賣 *2	有機應青	高麗菜蛋花湯1 高麗菜 洗選蛋		東園牛奶	3.4	2.2	1.2	2.5		1	696	
5/6	二	燕麥飯	三杯雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 米血丁 洋蔥 九層塔	#鮮瓜燴三鮮 鮮瓜 木耳 蝦仁 魷耳條	應青	洋芋番茄蔬菜湯 馬鈴薯 番茄 杏鮑菇	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 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐 青蔥	高麗豆包 高麗菜 豆包 胡蘿蔔	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1		699	
5/8	四	糙米飯	豉汁燒肉 肉角 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	田園四色 玉米粒 三色丁 小黃瓜 馬鈴薯 小豆干丁	應青	#1日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 柴魚片	東門水果		3.8	1.8	1.3	2.2	1		593	
5/9	五	古早味肉燥麵(白油麵.絞肉.洋蔥.碎干丁.生香菇.紅蔥頭末) + 香滷雞排(雞排*1) + 應青(應青.蒜角) + 大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳絲.胡蘿蔔)								3	2.5	1.2	2.6			545
5/12	一	*芝麻飯	蔥爆肉片 豬肉片 洋蔥 青蔥 彩椒	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳絲 胡蘿蔔	有機應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇 肉絲		東園豆漿	3.8	1.6	1.2	2.2			515	
5/13	二	糙米飯	*★青醬洋芋雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 九層塔 腰果	鮮炒雙花1 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	應青	貢丸蘿蔔湯 白蘿蔔 貢丸 芹菜		東門豆漿	3.6	1.8	1.6	2.4			535	
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	鐵板油腐 小三角油腐 洋蔥 綠豆芽	*綜合堅果包	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓		三民牛奶	3.2	1.8	1.2	2.8		1	665	
5/15	四	小米飯	#1打拋豬肉 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔 魚露	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	冬菜粉絲湯 大白菜 冬菜 冬粉 絞紅蔥			3.5	1.7	1.7	2.3			519	
5/16	五	*漢堡(漢堡麵包*1) + 香雞堡排(香雞堡排*1) + 應青(應青.蒜角) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋.洋蔥)								3.5	1.6	0.7	3			518
5/19	一	海苔飯	韓式燒肉 肉角 高麗菜 洋蔥 青蔥	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋			3.3	1.7	1.6	2.5			511	
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭1 獅子頭 *1 大白菜 胡蘿蔔	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇	三民水果		3.4	2.1	1.2	2.2	1		585	
5/21	三	糙米飯	洋蔥玉米炒蛋 洗選蛋 洋蔥 玉米粒	蠔油素肚 素肚(切) 木耳 胡蘿蔔 九層塔	應青	紅豆薯圓湯 紅豆 地瓜芋圓(大)	東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1		680	
5/22	四	麥片飯	#1親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 柴魚片	*★日式燉煮 馬鈴薯 胡蘿蔔 茼蒿捲 肉片 生香菇	應青	蔬菜豆腐味噌湯1 高麗菜 金針菇 青蔥 板豆腐	東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1		614	
5/23	五	台式炒麵2(白油麵.肉絲.油片絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳) + 蒜香大油腐(大四角油腐*1) + 應青(應青.蒜角) + 冬瓜肉片湯(冬瓜.薑絲.肉片)								2.8	2.1	1.3	2.8			512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉豬肉 肉角 大白菜 鮑菇頭 枸杞 當歸	奶香玉米粒 玉米粒 奶粉	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥		東園牛奶	4.1	1.7	1.2	2.2		1.1	709	
5/27	二	糙米飯	#1*1沙茶肉片 肉片 高麗菜 洋蔥 沙茶醬	農家小炒 豆干片 黃豆芽 肉絲 芹菜	應青	竹筍嫩雞湯 鮮筍 骨腿丁		東門牛奶	3.2	2.5	1.4	2.8		1	723	
5/28	三	五穀米	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	什錦滷味1 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8		1	719	
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 洋蔥	#關東煮6 白蘿蔔 小四角油腐 小魚丸 柴魚片 味噌	應青	鮮瓜海帶湯 冬瓜 海帶捲 紅蘿蔔			4	2.1	1.4	2.3			576	

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 蕓慶企業有限公司 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。

部份菜色可能會含有骨頭、碎骨或細刺，請注意並小心食用。 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 烤麩 地瓜 茶豆仁	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	金菇味噌湯1 金針菇 秀珍菇 味噌			3.7	1.8	1.4	2.7			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			503
5/5	一	藜麥飯	京醬干片 綠豆芽 豆干片 甜麵醬 彩椒	港式燒賣 素燒賣 *2	有機應青	高麗菜蛋花湯1 高麗菜 洗選蛋		東園牛奶	3.4	1.9	1.2	2.5		1	673	
5/6	二	燕麥飯	三杯素雞 素雞丁 杏鮑菇 九層塔	鮮瓜燴三鮮 鮮瓜 木耳 素魷魚 玉米筍	應青	洋芋番茄火腿湯 馬鈴薯 番茄 素火腿	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 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐	高麗豆包 高麗菜 豆包 胡蘿蔔	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1		699	
5/8	四	糙米飯	豉汁燒素肚 素肚 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	田園四色 玉米粒 三色丁 小黃瓜 馬鈴薯 小豆干丁	應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽	東門水果		3.8	1.5	1.3	2.2	1		570	
5/9	五	古早味肉燥麵(白油麵.素絞肉.碎干丁.生香菇.香椿醬) + 香滷花干(蘭花干.彩椒) + 應青(應青.薑絲) + 大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳絲.胡蘿蔔)								3	2	1.2	2.6			507
5/12	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳絲 胡蘿蔔	有機應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇		東園豆漿	3.8	2.3	1.2	2.2			568	
5/13	二	糙米飯	*★青醬洋芋雞 素雞丁 馬鈴薯 九層塔 腰果	鮮炒雙花1 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	應青	素丸蘿蔔湯 白蘿蔔 素丸 芹菜		東門豆漿	3.6	2.1	1.6	2.4			558	
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	鐵板油腐 小三角油腐 綠豆芽 玉米筍	綜合堅果包	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓		三民牛奶	3.2	1.9	1.2	2.8	1		673	
5/15	四	小米飯	打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 生香菇	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	冬菜粉絲湯 大白菜 冬菜 冬粉			3.5	2.3	1.7	2.3			564	
5/16	五	*漢堡(漢堡麵包*1) + ★手工菜：藍帶豆包素排(豆包*1.海苔片.麵包粉.起司絲) + 應青(應青.薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋)								3.5	2	0.7	3		0.1	563
5/19	一	海苔飯	*韓式燒麵腸 麵腸 高麗菜 彩椒 蜜汁腰果 白芝麻	鮮瓜木耳 鮮瓜 素魷魚 木耳	有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋			3.3	1.7	1.6	2.5			511	
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭 素獅子頭 *2 大白菜 胡蘿蔔	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	鮮菇雞湯 素雞丁 白蘿蔔 生香菇	三民水果		3.4	1.9	1.2	2.2	1		570	
5/21	三	糙米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	蠔油素肚 素肚(切) 木耳 胡蘿蔔 九層塔	應青	紅豆薯圓湯 紅豆 地瓜芋圓(大)	東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1		680	
5/22	四	麥片飯	親子丼 素雞丁 洗選蛋 茶豆仁 鮑菇頭	★日式燉煮 馬鈴薯 胡蘿蔔 茼蒿捲 生香菇	應青	蔬菜豆腐味噌湯1 高麗菜 金針菇 板豆腐	東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1		614	
5/23	五	台式炒麵2(白油麵.素肉絲.油片絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳) + 香滷大油腐(大四角油腐*1) + 應青(應青.薑絲) + 冬瓜素排骨湯(冬瓜.薑絲.素排骨酥.芹菜)								2.8	2.1	1.3	2.8			512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉排骨2 素肉塊 大白菜 鮑菇頭 枸杞 當歸	奶香玉米粒 玉米粒 奶粉	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋		東園牛奶	4.1	1.6	1.2	2.2	1.1		701	
5/27	二	糙米飯	*1沙茶豆包 豆包 高麗菜 生香菇 九層塔 沙茶醬	農家小炒 豆干片 黃豆芽 素肉絲 芹菜	應青	竹筍車輪湯 鮮筍 小車輪		東門牛奶	3.2	2.4	1.4	2.8	1		715	
5/28	三	五穀米	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	什錦滷味1 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8	1		719	
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	關東煮6 白蘿蔔 小四角油腐 素丸 味噌	應青	鮮瓜海帶湯 冬瓜 海帶捲 紅蘿蔔			4	1.5	1.4	2.3			531	

★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