

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114年6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
6/2	一	海苔飯	鐵板豬柳	培根南瓜	有機應青	鮮瓜雞湯		東園牛奶	3.9	1.65	1.3	2.4	0	1	687
6/3	二	糙米飯	#*1砂鍋魚丁	古早味香筍	應青	玉米蛋花湯		東門牛奶	3.2	2	1.1	2.3	0	1	655
6/4	三	紫米飯	菜脯蛋	三杯油腐	應青	仙草甜湯			4.1	2.3	0.9	2.8	0	0	608
6/5	四	麥片飯	黑干燒肉	烤麩四味	應青	★黃金豚骨味噌湯1			3.5	2.2	1.4	2.4	0	0	553
6/6	五	#1★日式湯烏龍麵 + 香滷雞腿x1 + 培根雙花							2.9	1.95	1.1	3	0	0	512
6/9	一	藜麥飯	#1親子丼	螞蟻上樹	有機應青	海芽豆腐湯			3.7	1.9	1.2	2.4	0	0	540
6/10	二	燕麥飯	*蜜汁豬柳	田園蔬菜	應青	高麗菜肉片湯	三民水果		3.7	1.5	1.5	2.3	1	0	573
6/11	三	小米飯	香菇蒸蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.7	2.3	1	1	775
6/12	四	糙米飯	洋芋燴排骨	★蛋酥鮮瓜	應青	番茄鮮蔬湯	東門水果		3.6	1.7	1.5	2.7	1	0	599
6/13	五	義大利肉醬1 + #脆皮蝦捲x2 + 綜合堅果包x1 + 台式玉米濃湯							3.3	2	0.6	3.2	0	0	540
6/16	一	*芝麻飯	海結燒肉	白菜滷	有機應青	鮮瓜肉絲湯		東園牛奶	3.8	1.8	1.5	2.2	0	1	688
6/17	二	糙米飯	#1味噌燒雞	*花生干丁	應青	青菜蛋花湯		東門豆漿	3.7	3.4	1.1	2.6	0	0	659
6/18	三	五穀飯	美式炒蛋	銀芽豆包	應青	紅豆西米露		三民豆漿	3.8	2.4	1.3	2.8	0	0	605
6/19	四	小米飯	古早味肉燥	高麗凍豆腐	應青	蘿蔔雞湯			3.2	2.1	1.4	2.4	0	0	525
6/20	五	米粉湯 + 香滷雞翅x1 + 應青 + 銀絲卷x1							3	2.3	0.9	2.3	0	0	509
6/23	一	*芝麻飯	薑汁肉片	#章魚小丸子x2	有機應青	鍋燒白菜湯		東園豆漿	3.2	3	1.3	3	0	0	617
6/24	二	紫米飯	蠔油菇菇雞	#鮮瓜黑輪	應青	玉米豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.7	2	1.3	2.4	1	1	760
6/25	三	燕麥飯	洋蔥炒蛋	黑白切	應青	地瓜薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1	2.8	1	1	769
6/26	四	糙米飯	咖哩燒豬	醬燒海茸	應青	#關東煮湯4	東門水果		3.67	1.65	1.5	2.2	1	0	577
6/27	五	客家炒板條 + 美味香腸x1 + 應青 + 酸辣湯							2.8	2.7	1	2.8	0	0	550
6/30	一	刈包	刈包x1	酸菜肉片	有機應青	番茄蛋花湯			3.2	1.6	0.9	3	0	0	502

★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6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	
6/2	一	海苔飯	鐵板素肚	火腿南瓜	有機應青	鮮瓜雞湯		東園牛奶	3.9	1.7	1.3	2.4	0	1	691	
6/3	二	糙米飯	砂鍋凍豆腐	古早味香筍	應青	玉米蛋花湯		東門牛奶	3.3	1.6	1.8	2.3	0	1	650	
6/4	三	紫米飯	菜脯蛋	三杯油腐	應青	仙草甜湯			4.1	2.3	0.9	2.8	0	0	608	
6/5	四	麥片飯	紅燒黑干	烤麩四味	應青	★黃金豚骨味噌湯1			3.5	1.8	1.4	2.4	0	0	523	
6/6	五	★日式湯烏龍麵 + 日式天婦羅 + 火腿雙花								3.7	0.7	1.4	3.4	0	0	500
6/9	一	藜麥飯	親子丼	螞蟻上樹	有機應青	海芽鮑菇湯			3.7	2.4	1.2	2.4	0	0	577	
6/10	二	燕麥飯	*蜜汁素雞	田園蔬菜	應青	高麗菜木耳湯	三民水果		3.7	1.6	1.5	2.3	1	0	580	
6/11	三	小米飯	香菇蒸蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.7	2.3	1	1	775	
6/12	四	糙米飯	洋芋燴花干	★蛋酥鮮瓜	應青	番茄鮮蔬湯	東門水果		3.6	1.7	1.5	2.7	1	0	599	
6/13	五	義大利肉醬 + 香酥素排x1 + 綜合堅果包x1 + 台式玉米濃湯								3.3	2	0.6	3.2	0	0	540
6/16	一	*芝麻飯	海結燒干	白菜滷	應青	鮮瓜肉絲湯		東園牛奶	3.8	1.8	1.5	2.2	0	1	688	
6/17	二	糙米飯	味噌燒百頁	*花生干丁	有機應青	青菜蛋花湯		東門豆漿	3.7	3.7	1.1	2.6	0	0	681	
6/18	三	五穀飯	美式炒蛋	銀芽豆包	應青	紅豆西米露		三民豆漿	3.8	2.4	1.3	2.8	0	0	605	
6/19	四	小米飯	古早味肉燥	高麗凍豆腐	應青	蘿蔔排骨酥湯			3.2	2.3	1.4	2.4	0	0	540	
6/20	五	米粉湯 + 香滷大油腐x1 + 應青 + 銀絲卷x1								3.4	1.8	1	2.3	0	0	502
6/23	一	*芝麻飯	*★蒲燒堅果豆腸	章魚小丸子x3	有機應青	鍋燒白菜湯		東園豆漿	3.2	3.3	1.3	3	0	0	639	
6/24	二	紫米飯	蠔油菇菇雞	素炒鮮瓜	應青	玉米豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.7	1.9	1.3	2.4	1	1	752	
6/25	三	燕麥飯	火腿小瓜炒蛋	黑白切	應青	地瓜薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1	2.8	1	1	769	
6/26	四	糙米飯	咖哩燒油腐	醬燒海茸	應青	關東煮湯	東門水果		3.67	1.9	1.5	2.2	1	0	596	
6/27	五	客家炒板條 + 飄香滷蛋x1 + 應青 + 酸辣湯								2.8	2.1	1	2.8	0	0	505
6/30	一	刈包	刈包x1	酸菜豆包	有機應青	番茄蛋花湯			3	1.7	0.9	3.2	0	0	504	

★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