

東園國小 學校午餐
115 年 1.2 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
1/2	五	白醬雞肉燴飯 + 香雞堡排x1 + 應青 + 羅宋湯						3.4	2.6	1.2	2.8	0	0	589
1/5	一	*芝麻飯	筍干燒雞	#*1關東煮	應青	海芽味噌湯	東園牛奶	3.5	2.2	1	2.2	0	1	684
1/6	二	蛋酥米粉湯 + #香炸魚片x1 + 應青 + 豆沙包x1						4	2.65	0.8	3	0	0	844
1/7	三	燕麥飯	素蟹黃蒸蛋	烤麩四味	應青	★芋香紅豆湯	東園水果	3.9	1.4	1	2.2	1	0	712
1/8	四	糙米飯	#1打拋豬肉	鮮菇白花	應青	紫菜蛋花湯		3.3	1.5	1.4	2.8	0	0	565
1/9	五	客家炒粿條 + 雞柳條x3 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯						2.8	1.8	1.2	3.1	0	0	501
1/12	一	海苔飯	海結燒肉	蒜香玉米粒	應青	麻油雞湯	東園牛奶	3.45	1.5	1.5	2.7	0	1	663
1/13	二	古早味肉燥麵 + 香滷雞翅x1 + 應青 + 洋芋肉片湯						3.2	2.5	0.8	2.3	0	0	745
1/14	三	糙米飯	美式炒蛋	★金菇燴蘿蔔絲	應青	地瓜甜湯	東園水果	3.6	1.5	1.2	2.8	1	0	731
1/15	四	紫米飯	#1味噌燒雞	白菜滷	應青	鮮瓜肉絲湯		3.6	1.7	1.3	2.3	0	0	576
1/16	五	獅子頭燴飯(獅子頭x2) + 應青 + 鮮菇蛋花湯						3.1	1.7	1.4	2.7	0	0	501
1/19	一	黎麥飯	#1親子丼	螞蟻上樹	應青	結頭角螺湯	東園豆漿	3.8	2.8	1.34	2.2	0	0	609
1/20	二	刈包x1 + 酸菜肉片 + 應青 + ★番茄蛋湯冬粉						3.1	2.5	0.75	2.6	0	0	540
1/21	三	糙米飯	番茄豆腐滑蛋	玉米可樂餅x1	應青	綠豆QQ湯		3.8	2.5	0.6	2.8	0	0	595
1/22	四	麥片飯	#椒鹽魚柳x3	咖哩油腐	應青	高麗菜肉片湯		3.7	2.3	1	3	0	0	592
1/23	五	#★紫菜鮮蝦湯麵 + 香滷豬排x1 + *綜合堅果包x1 + 滷三拼						2.8	2.5	0.6	2.4	0	0	507
		~~快樂放寒假~~												
2/23	一	*芝麻飯	椰香玉米雞	回鍋干片	應青	#1日式海芽湯	東園保久乳	3.4	1.8	1.3	2.8	0	1	682
2/24	二	義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯						3.5	2.2	0.9	3	0	0	718
2/25	三	小米飯	木須炒蛋	家常豆腐	應青	四寶甜湯		4.1	2.3	0.9	2.8	0	0	758
2/26	四	糙米飯	#*1沙茶魚丁	醬燒黑干	應青	馬鈴薯絞肉湯		3.6	2.6	1	2.2	0	0	571

★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

東園國小 學校午餐
115 年 1.2 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
1/2	五		白醬雞丁燴飯 + 香酥魚排x1 + 應青 + 羅宋湯					3.4	2.2	1.2	2.8	0	0	559
1/5	一	*芝麻飯	筍干燒車輪	關東煮	應青	海芽味噌湯	東園牛奶	3.5	2.3	1	2.2	0	1	692
1/6	二		蛋酥米粉湯 + 酥炸豆包x1 + 應青 + 豆沙包x1					4	2	0.8	3	0	0	795
1/7	三	燕麥飯	素蟹黃蒸蛋	烤麩四味	應青	★芋香紅豆湯	東園水果	4	1.3	1.1	2.2	1	0	714
1/8	四	糙米飯	打拋干丁	鮮菇白花	應青	紫菜蛋花湯		3.3	1.5	1.6	2.8	0	0	570
1/9	五		*1客家炒粿條 + 香滷油腐x1 + 應青 + 蘿蔔素丸湯					2.8	2.15	1.2	3.1	0	0	527
1/12	一	海苔飯	海結燒花干	鮮蔬玉米粒	應青	麻油凍腐湯	東園牛奶	3.45	1.5	1.5	2.7	0	1	663
1/13	二		古早味肉燥麵 + 手工溫蔬菜(水煮蛋x1) + 應青 + 洋芋角螺湯					3.2	2.4	0.8	2.3	0	0	738
1/14	三	糙米飯	美式炒蛋	★金菇燴蘿蔔絲	應青	地瓜甜湯	東園水果	3.6	1.5	1.2	2.8	1	0	731
1/15	四	紫米飯	味噌燒素肚	白菜滷	應青	鮮瓜油腐湯		3.6	1.9	1.3	2.3	0	0	591
1/16	五		*1獅子頭燴飯(素獅子頭x2) + 應青 + 鮮菇蛋花湯					3.1	1.8	1.4	2.7	0	0	509
1/19	一	藜麥飯	素親子丼	螞蟻上樹	應青	結頭角螺湯	東園豆漿	3.8	2.9	1.34	2.2	0	0	616
1/20	二		刈包x1 + 酸菜豆包x1 + 應青 + ★番茄蛋湯冬粉					3.1	2.5	0.75	2.6	0	0	540
1/21	三	糙米飯	番茄豆腐滑蛋	玉米可樂餅x1	應青	綠豆QQ湯		3.8	2.5	0.6	2.8	0	0	595
1/22	四	麥片飯	椒鹽雙拼(芋頭球x1)	咖哩油腐	應青	高麗菜鮮菇湯		3.7	2.4	1	3	0	0	599
1/23	五		#★紫菜素蚵湯麵 + 香酥紅麩排x1 + *綜合堅果包x1 + 滷三拼					2.8	2.6	0.6	2.4	0	0	514
			~~快樂放寒假~~											
2/23	一	*芝麻飯	椰香玉米素雞	回鍋干片	應青	日式海芽湯	東園保久乳	3.4	1.8	1.3	2.8	0	1	682
2/24	二		義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯					3.5	2.7	0.9	3	0	0	755
2/25	三	小米飯	木須炒蛋	家常豆腐	應青	四寶甜湯		4.1	2.3	0.9	2.8	0	0	758
2/26	四	糙米飯	*1沙茶凍腐	醬燒黑干	應青	馬鈴薯素肉湯		3.6	2.65	1	2.2	0	0	575

★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