

三民國小、東門國小、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	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		三民水果	東門牛奶			4	2.65	0.8	3	1	1	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	三民牛奶	3.9	1.4	1	2.2	1	1	712
1/8	四	糙米飯	#1打拋豬肉	鮮菇白花	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.3	1.5	1.4	2.8	1	0	565
1/9	五		客家炒粄條 + 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		三民水果	東門牛奶			3.2	2.5	0.8	2.3	1	1	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	三民牛奶	3.6	1.5	1.2	2.8	1	1	731
1/15	四	紫米飯	#1味噌燒雞	白菜滷	應青	鮮瓜肉絲湯	東門水果		3.6	1.7	1.3	2.3	1	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				東門豆漿		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		三民豆漿	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				東門保久乳		3.5	2.2	0.9	3	0	1	718
2/25	三	小米飯	木須炒蛋	家常豆腐	應青	四寶甜湯		三民保久乳	4.1	2.3	0.9	2.8	0	1	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