

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 8.9 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
8/31	一	小米飯	親子丼a	#關東煮a	有機應青	海芽蛋花湯			3.7	2.35	1.1	2.4	0	0	571
9/1	二	西西里肉醬麵 + 美味香腸x1 + 應青 + 鮮筍雞湯							3.2	1.9	1.1	2.5	0	0	507
9/2	三	糙米飯	★乳酪燒豆包	義式炒蛋a	應青	紅豆紫米湯			4.1	1.9	1.1	2.8	0	0	583
9/3	四	麥片飯	回鍋肉片	麻婆豆腐a	應青	雙色蘿蔔湯			3.6	2.2	1	2.2	0	0	541
9/4	五	#香芋鹹粥 + 燒滷雞翅x1 + 應青 + ★什錦菜頭粿							3.4	2.4	1	2.3	0	0	547
9/7	一	黎麥飯	*★蜜汁豬柳a	素雞拌青花	有機應青	蔬菜味噌湯		東園豆漿	3.2	2	1.3	2.3	0	0	510
9/8	二	#1*1番茄紅燒湯麵 + 紅燒肉 + 應青					三民CAS水果	東門豆漿	3	1.9	1.1	2.8	1	0	566
9/9	三	紫米飯	醬淋油豆腐	蔬菜咖哩	應青	綠豆麥仁湯	東園CAS水果	三民豆漿	4.3	1.9	0.9	2.3	1	0	630
9/10	四	燕麥飯	#糖醋鳳梨魚丁	*堅果燉南瓜	應青	鮮瓜麵線	東門CAS水果	*含鈣點心 綜合堅果	3.8	3	1.2	2.2	1	0	680
9/11	五	漢堡x1 + ★香滷豬排x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.2	2.1	0.7	2.3	0	0	503
9/14	一	*芝麻飯	鹽水鮑菇雞	照燒海根	有機應青	番茄時蔬湯			3.3	1.8	1.7	2.3	0	0	512
9/15	二	客家炒粍條 + 滷蛋x1 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯					三民水果		3	1.7	1.1	3	1	0	560
9/16	三	小米飯	壽喜燒素肚	紅娘炒蛋	應青	*★花生薏仁湯	東園水果		3.7	2.1	1	2.8	1	0	628
9/17	四	五穀飯	泡菜年糕燒肉x1	#芹香黑輪	應青	玉米雞湯	東門水果	含鈣點心 海苔片	4.1	1.8	1.3	2.3	1	0	618
9/18	五	高麗菜飯 + 香滷棒腿x1 + 應青 + 酸菜筍片湯							3.2	2.4	1.3	2.2	0	0	536
9/21	一	海苔飯	#*1砂鍋魚丁	港式珍珠丸x2	有機應青	紅棗鮮瓜湯		*含鈣點心 元氣纖果	3.6	2.9	1	2.3	0	0	598
9/22	二	教師節特餐:白醬雞肉燉飯 + 香蒸鮑魚x1 + 應青 + 義式羅宋湯					三民水果		3.6	1.6	1.4	2.4	1	0	575
9/23	三	糙米飯	三杯黑干	蛋酥白菜	應青	銀耳冬瓜露	東園水果		3.3	1.5	1.3	2.8	1	0	562
9/24	四	紫米飯	#1打拋豬肉	蔥爆銀芽	應青	珍菇蛋花湯	東門水果		3.2	1.7	1.7	2.5	1	0	567
9/25	五	中秋節放假													
9/28	一	教師節放假													
9/29	二	台式炒麵 + 香滷雞排x1 + 有機應青 + 鮮瓜海結湯						*含鈣點心 杏仁小魚	2.8	2.2	1.1	2.9	0	0	519
9/30	三	糙米飯	★味噌雜炊	★蔬菜野菇炒蛋	應青	仙草QQ湯			3.9	2	1	2.2	0	0	547
★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、奶類、芒果、海鮮及其製品，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
115 年 8.9 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
8/31	一	小米飯	鮮菇滑蛋丼	關東煮a	有機應青	海芽蛋花湯			3.7	2.1	1.1	2.4	0	0	552
9/1	二	西西里肉醬麵 + 滷香腸x2 + 應青 + 鮮筍香菇湯							3.2	1.9	1.1	2.5	0	0	507
9/2	三	糙米飯	★乳酪燒豆包	義式炒蛋a	應青	紅豆紫米湯			4.1	1.9	1.1	2.8	0	0	583
9/3	四	麥片飯	回鍋干片	麻婆豆腐a	應青	雙色蘿蔔湯			3.6	2	1	2.2	0	0	526
9/4	五	香芋鹹粥 + ★手工菜千張捲x1 + 應青 + ★什錦菜頭粿							3.4	1.5	1	2.3	0	0	479
9/7	一	黎麥飯	*★蜜汁烤麩	素雞拌青花	有機應青	蔬菜味噌湯		東園豆漿	3.2	1.8	1.3	2.3	0	0	495
9/8	二	*1番茄紅燒湯麵 + ★紅燒牛蒡排 + 應青					三民CAS水果	東門豆漿	2.8	2.2	1.1	2.8	1	0	575
9/9	三	紫米飯	醬淋油豆腐	蔬菜咖哩	應青	綠豆麥仁湯	東園CAS水果	三民豆漿	4.3	1.9	0.9	2.3	1	0	630
9/10	四	燕麥飯	糖醋鳳梨雞丁	*堅果燉南瓜	應青	鮮瓜麵線	東門CAS水果	*含鈣點心 綜合堅果	3.8	3.1	1.2	2.2	1	0	688
9/11	五	漢堡x1 + 素雞排x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.1	1.6	0.7	2.3	0	0	458
9/14	一	*芝麻飯	鹽水鮑菇豆干	照燒海根	有機應青	番茄時蔬湯			3.3	2.9	1.7	2.3	0	0	595
9/15	二	*1客家炒粿條 + 滷蛋x1 + 應青 + 蘿蔔素丸湯					三民水果		2.8	1.9	1.1	3	1	0	561
9/16	三	小米飯	壽喜燒素肚	紅娘炒蛋	應青	花生薏仁湯	東園水果		3.7	2.1	1	2.8	1	0	628
9/17	四	五穀飯	泡菜年糕燒蘭花干x1	芹香干片	應青	玉米雞湯	東門水果	含鈣點心 海苔片	4.1	2	1.3	2.3	1	0	633
9/18	五	高麗菜飯 + ★手工素東坡肉x1 + 應青 + 酸菜筍片湯							3.2	2	1.3	2.2	0	0	506
9/21	一	海苔飯	*1砂鍋凍豆腐	港式珍珠丸	有機應青	紅棗鮮瓜湯		*含鈣點心 元氣纖果	3.6	2.2	1	2.3	0	0	546
9/22	二	教師節特餐:白醬雞肉燉飯 + 水煮蛋溫蔬菜x1 + 應青 + 義式羅宋湯					三民水果		3.6	2	1.4	2.4	1	0	605
9/23	三	糙米飯	三杯黑干	蛋酥白菜	應青	銀耳冬瓜露	東園水果		3.3	1.5	1.3	2.8	1	0	562
9/24	四	紫米飯	*打拋干丁	香炒銀芽	應青	珍菇蛋花湯	東門水果		3.2	1.8	1.7	2.5	1	0	574
9/25	五	中秋節放假													
9/28	一	教師節放假													
9/29	二	台式炒麵 + 香滷豆包x1 + 有機應青 + 鮮瓜海結湯						含鈣點心 米果包	2.8	2.1	1.1	2.9	0	0	512
9/30	三	糙米飯	★味噌雜炊	★蔬菜野菇炒蛋	應青	仙草QQ湯			3.9	2.1	1	2.2	0	0	555

★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、奶類、芒果及其製品，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

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
115 年 8.9 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
8/31	一	小米飯	親子丼a 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥	#關東煮a 海帶結 玉米粒 油腐丁 米血丁 柴魚片	有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋			3.7	2.35	1.1	2.4			571
9/1	二	西西里肉醬麵(螺旋麵,絞肉,玉米粒,洋蔥,蕃茄,番茄醬) + 美味香腸(香腸*1) + 應青(應青,蒜頭) + 鮮筍雞湯(鮮筍,骨腿丁)								3.2	1.9	1.1	2.5		507
9/2	三	糙米飯	★乳酪燒豆包 豆包 乳酪絲 彩椒 青花菜	義式炒蛋a 洗選蛋 番茄 馬鈴薯 義式香料	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米			4.1	1.9	1.1	2.8			583
9/3	四	麥片飯	回鍋肉片 肉片 豆干片 高麗菜 胡蘿蔔	麻婆豆腐a 金裝豆腐 三色丁 絞肉	應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 芹菜			3.6	2.2	1	2.2			541
9/4	五	#香芋鹹粥(五穀米,白米,青菜,芋頭丁,肉絲,蝦皮,芹菜,紅蔥頭末) + 燒滷雞翅(生鮮雞翅*1) + 應青(應青,蒜頭) + ★什錦菜頭粿(蘿蔔糕,高麗菜,香菇,胡蘿蔔)								3.4	2.4	1	2.3		547
9/7	一	黎麥飯	*★蜜汁豬柳a 豬柳 豆干片 白芝麻	素雞拌青花 素雞片 青花菜 生香菇	有機應青	蔬菜味噌湯1 高麗菜 洋蔥 味噌		東園豆漿	3.2	2	1.3	2.3			510
9/8	二	#1*1 番茄紅燒湯麵(白油麵,金針菇,番茄,青菜,薑片,大蒜) + 紅燒肉(肉丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,八角,五香粉) + 應青(應青,蒜頭)						三民CAS水果	東門豆漿	3	1.9	1.1	2.8	1	566
9/9	三	紫米飯	醬淋油豆腐 大肉片油腐 *1 蒜泥 薑泥	蔬菜咖哩1 麵腸 南瓜 青花菜 洋蔥 咖哩粉	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 大麥仁	東園CAS水果	三民豆漿	4.3	1.9	0.9	2.3	1		630
9/10	四	燕麥飯	#糖醋鳳梨魚丁 魚丁 鳳梨 洋蔥 甜椒	*堅果燉南瓜 腰果 金裝豆腐 南瓜 洋蔥	應青	鮮瓜麵線 鮮瓜 白麵線 肉片	東門CAS水果	*含鈣點心 綜合堅果	3.8	3	1.2	2.2	1		680
9/11	五	漢堡(漢堡(不要芝麻)*1) + 香滷豬排(生鮮豬排*1,鳳梨泥) + 應青(應青,蒜頭) + 玉米濃湯(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洗選蛋,洋蔥)								3.2	2.1	0.7	2.3		503
9/14	一	*芝麻飯	鹽水鮑菇雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 鮑菇 鮮瓜 玉米筍	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	有機應青	番茄時蔬湯 高麗菜 番茄 洋蔥			3.3	1.8	1.7	2.3			512
9/15	二	客家炒飯條(飯條,油片絲,肉絲,綠豆芽,韭菜,木耳,胡蘿蔔) + 滷蛋(水煮蛋*1) + 應青(應青,蒜頭) + 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔,貢丸,芹菜)						三民水果		3	1.7	1.1	3	1	560
9/16	三	小米飯	壽喜燒素肚 素肚 香菇 洋蔥 高麗菜	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 蔥	應青	*★花生薏仁湯 水煮花生 大麥仁	東園水果		3.7	2.1	1	2.8	1		628
9/17	四	五穀飯	泡菜年糕燒肉b 肉片 泡菜 大白菜 起司年糕 *1	#芹香黑輪 芹菜 黑輪條 胡蘿蔔	應青	玉米雞湯 玉米粒 雞腿丁	東門水果	*含鈣點心 海苔片	4.1	1.8	1.3	2.3	1		618
9/18	五	高麗菜飯(糙米,白米,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,香菇,豆干丁) + 香滷棒腿(棒腿*1) + 應青(應青,蒜頭) + 酸菜筍片湯(脆筍片,肉片,酸菜)								3.2	2.4	1.3	2.2		536
9/21	一	海苔飯	#*1砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	港式珍珠丸 港式珍珠丸 *2	有機應青	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜 紅棗 薑絲		*含鈣點心 元氣臘腸	3.6	2.9	1	2.3			598
9/22	二	教師節特餐:白醬雞肉燉飯(麥片,白米,清肉丁,玉米粒,胡蘿蔔,洋蔥,奶粉,麵粉) + 香蒸鮑魚(鮑魚*1) + 應青(應青,蒜頭) + 義式羅宋湯(番茄,高麗菜,芹菜,義式香料)						三民水果		3.6	1.6	1.4	2.4	1	575
9/23	三	糙米飯	三杯黑干 九切豆干丁 鮑菇頭 白蘿蔔 九層塔 薑片	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	銀耳冬瓜露 銀耳 冬瓜糖磚	東園水果		3.3	1.5	1.3	2.8	1		562
9/24	四	紫米飯	#1打拋豬肉 絞肉 番茄 洋蔥 魚露	蔥爆銀芽 綠豆芽 油片絲 木耳 青蔥	應青	珍菇蛋花湯 大白菜 秀珍菇 洗選蛋	東門水果		3.2	1.7	1.7	2.5	1		567
9/25	五	中秋節放假													
9/28	一	教師節放假													
9/29	二	台式炒麵(白油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳) + 香滷雞排(雞排*1) + 有機應青(應青,蒜頭) + 鮮瓜海結湯(鮮瓜,海帶結)							*含鈣點心 杏仁小果	2.8	2.2	1.1	2.9		519
9/30	三	糙米飯	★味噌雜炊 白蘿蔔 胡蘿蔔 凍豆腐 味噌	★蔬菜野菇炒蛋 洗選蛋 高麗菜 鮮菇 芹菜	應青	仙草QQ湯 QQ 麥片 濃縮仙草汁			3.9	2	1	2.2			547

★新菜色

※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

莖慶企業有限公司 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、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 8.9 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
8/31	一	小米飯	鮮菇滑蛋丼 洗選蛋 鮑菇頭 盒裝豆腐 毛豆仁	關東煮a 海帶結 玉米粒 油腐丁 茼蒿捲	有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋 角螺			3.7	2.1	1.1	2.4			552
9/1	二		西西里肉醬麵(螺旋麵、素絞肉、玉米粒、豆干丁、蕃茄、番茄醬) + 滷香腸(素香腸*2、青花菜) + 應青(應青、薑絲) + 鮮筍香菇湯(鮮筍、生香菇)						3.2	1.9	1.1	2.5			507
9/2	三	糙米飯	★乳酪燒豆包 豆包 乳酪絲 彩椒 青花菜	義式炒蛋a 洗選蛋 番茄 馬鈴薯 羅勒葉	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米			4.1	1.9	1.1	2.8			583
9/3	四	麥片飯	回鍋千片 豆干片 高麗菜 胡蘿蔔 不辣辣椒	麻婆豆腐a 盒裝豆腐 三色丁 素絞肉	應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 芹菜			3.6	2	1	2.2			526
9/4	五		香芋鹹粥(五穀米、白米、青菜、芋頭丁、素肉絲、芹菜、碎豆干) + ★手工菜干張捲(干張*1、白干絲、綠豆芽、木耳絲) + 應青(應青、薑絲) + ★什錦菜頭棵(素蘿蔔糕、高麗菜、香菇、胡蘿蔔)						3.4	1.5	1	2.3			479
9/7	一	黎麥飯	*★蜜汁烤麩 烤麩 彩椒 白芝麻 毛豆仁	素雞拌青花 素雞片 青花菜 生香菇	有機應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 秀珍菇 味噌		東園豆漿	3.2	1.8	1.3	2.3			495
9/8	二		*1番茄紅燒湯麵(白油麵、金針菇、番茄、青菜、薑片、凍豆腐、角螺) + ★紅燒牛蒡排(牛蒡排、白蘿蔔、胡蘿蔔、八角) + 應青(應青、薑絲)					三民CAS水果	東門豆漿	2.8	2.2	1.1	2.8	1	575
9/9	三	紫米飯	醬淋油豆腐 大四角油腐 *1 薑泥	蔬菜咖哩1 麵腸 南瓜 青花菜 咖哩粉	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園CAS水果	三民豆漿	4.3	1.9	0.9	2.3	1		630
9/10	四	燕麥飯	糖醋鳳梨雞丁 素雞丁 鳳梨 甜椒	*堅果燉南瓜 腰果 盒裝豆腐 南瓜	應青	鮮瓜麵線 鮮瓜 白麵線	東門CAS水果	*含鈣點心 綜合堅果	3.8	3.1	1.2	2.2	1		688
9/11	五		漢堡(漢堡(不要芝麻)*1) + 素雞排(素雞排*1) + 應青(應青、薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洗選蛋、素火腿)						3.1	1.6	0.7	2.3			458
9/14	一	*芝麻飯	鹽水鮑菇豆干 中干丁 杏鮑菇 鮮瓜 玉米筍	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	有機應青	番茄時蔬湯 高麗菜 番茄 秀珍菇			3.3	2.9	1.7	2.3			595
9/15	二		*1客家炒飯條(飯條、油片絲、素肉絲、綠豆芽、胡蘿蔔、木耳、香菜) + 滷蛋(水煮蛋*1) + 應青(應青、薑絲) + 蘿蔔素丸湯(白蘿蔔、素丸、芹菜)					三民水果	2.8	1.9	1.1	3	1		561
9/16	三	小米飯	壽喜燒素肚 素肚 香菇 毛豆仁 高麗菜	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	應青	花生薏仁湯 水煮花生 大麥仁	東園水果		3.7	2.1	1	2.8	1		628
9/17	四	五穀飯	泡菜年糕燒蘭花干 蘭花干 大白菜 起司年糕 *1	芹香干片 芹菜 豆干片 胡蘿蔔	應青	玉米雞湯 玉米粒 素羊肉	東門水果	*含鈣點心 海苔片	4.1	2	1.3	2.3	1		633
9/18	五		高麗菜飯(糙米、白米、高麗菜、素肉絲、胡蘿蔔、豆干丁) + ★手工素東坡肉(冬瓜、香菇、芹菜、素火腿) + 應青(應青、薑絲) + 酸菜筍片湯(脆筍片、皮絲、酸菜)						3.2	2	1.3	2.2			506
9/21	一	海苔飯	*1砂鍋凍豆腐 凍豆腐 大白菜 木耳 毛豆仁	港式珍珠丸 香港式珍珠丸 *2	有機應青	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜 紅棗 薑絲		*含鈣點心 元氣臘腸	3.6	2.2	1	2.3			546
9/22	二		教師節特餐:白醬雞肉燉飯(麥片、白米、素雞丁、玉米粒、胡蘿蔔、生香菇、奶粉、麵粉) + 水煮蛋溫蔬菜(水煮蛋*1、芋頭、青花菜、玉米筍、彩椒) + 應青(應青、薑絲) + 義式羅宋湯(番茄、高麗菜、芹菜、羅勒葉)					三民水果	3.6	2	1.4	2.4	1		605
9/23	三	糙米飯	三杯黑干 九切豆干丁 鮑菇頭 白蘿蔔 九層塔 薑片	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	銀耳冬瓜露 銀耳 冬瓜糖磚	東園水果		3.3	1.5	1.3	2.8	1		562
9/24	四	紫米飯	*打拋干丁 豆干丁 番茄 油花生	香炒銀芽 綠豆芽 油片絲 木耳	應青	珍菇蛋花湯 大白菜 秀珍菇 洗選蛋	東門水果		3.2	1.8	1.7	2.5	1		574
9/25	五		中秋節放假												
9/28	一		教師節放假												
9/29	二		台式炒麵(白油麵、油片絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳) + 香滷豆包(豆包*1) + 有機應青(應青、薑絲) + 鮮瓜海結湯(鮮瓜、海帶結)					*含鈣點心 米果包	2.8	2.1	1.1	2.9			512
9/30	三	糙米飯	★味噌雜炊 白蘿蔔 胡蘿蔔 凍豆腐 味噌	★蔬菜野菇炒蛋 洗選蛋 高麗菜 鮮菇 芹菜	應青	仙草QQ湯 QQ 麥片 濃縮仙草汁			3.9	2.1	1	2.2			555

★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、奶類、芒果及其製品，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