

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 10 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   | 含附鈣餐  | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量  |
|-------|----|---------------------------------------------|--------|---------|------|----------|------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10/1  | 四  | 麥片飯                                         | 蒜泥肉片a  | #1開陽鮮瓜a | 有機應青 | 羅宋湯      |      |       | 3.2   | 1.9   | 1.6 | 2.3 | 0   | 0   | 518 |
| 10/2  | 五  | 水餃(1-2年級x8/3-4年級x10/5-6年級x12)+#關東煮+應青+蔬菜味噌湯 |        |         |      |          |      |       | 3     | 2.7   | 1.1 | 2.2 | 0   | 0   | 539 |
| 10/5  | 一  | 海苔飯                                         | #醬燒魚丁  | 干片海根    | 有機應青 | 玉米蛋花湯a   | 東園豆漿 |       | 3.4   | 3.4   | 1.1 | 2.4 | 0   | 0   | 554 |
| 10/6  | 二  | #義式海鮮燉飯 + 蜜汁荔香雞翅x1 + 應青 + 南瓜濃湯              |        |         |      |          | 東門豆漿 |       | 3.7   | 3.2   | 0.8 | 2.8 | 0   | 0   | 570 |
| 10/7  | 三  | 糙米飯                                         | 滑蛋豆腐煲  | 香蒸地瓜x1  | 應青   | ★冬瓜百香粉角  | 三民豆漿 |       | 3.6   | 2.5   | 0.8 | 2.6 | 0   | 0   | 502 |
| 10/8  | 四  | 燕麥飯                                         | 南洋咖哩雞a | 螞蟻上樹    | 有機應青 | 涼薯肉絲湯    |      | *元氣鮮果 | 4.2   | 1.9   | 1.2 | 2.6 | 0   | 0   | 584 |
| 10/9  | 五  | 國慶日補假                                       |        |         |      |          |      |       |       |       |     |     |     |     |     |
| 10/12 | 一  | *芝麻飯                                        | 洋芋燒肉   | 港式燒賣x2  | 有機應青 | 海裙黃豆芽湯   |      |       | 3     | 2.6   | 1   | 2.4 | 0   | 0   | 538 |
| 10/13 | 二  | 刈包x1 + 客家酸菜肉片 + 應青 + 鮮瓜麵線                   |        |         |      |          | 三民水果 |       | 3.3   | 1.7   | 0.8 | 2.7 | 0   | 0   | 500 |
| 10/14 | 三  | 紫米飯                                         | 毛豆炒蛋a  | 彩繪干絲    | 應青   | 三寶甜湯     | 東園水果 |       | 4.4   | 1.9   | 1   | 2.3 | 0   | 0   | 579 |
| 10/15 | 四  | 糙米飯                                         | 飄香肉燥   | 白菜燒芋頭   | 有機應青 | #小魚干味噌湯1 | 東門水果 |       | 3.6   | 2     | 1.4 | 2.2 | 0   | 0   | 536 |
| 10/16 | 五  | ★小卷粉絲湯 + #蒜蓉小卷x2 + 應青 + 肉圓x1                |        |         |      |          |      | *芝麻糕  | 2.8   | 2.8   | 0.8 | 2.5 | 0   | 0   | 539 |
| 10/19 | 一  | 小米飯                                         | 栗子燒雞   | ★蒼蠅頭    | 有機應青 | 白菜滷湯     |      |       | 3.2   | 2.4   | 1.2 | 2.3 | 0   | 0   | 545 |
| 10/20 | 二  | 夏威夷拌飯 + 香煮玉米段x1 + 應青 + 蘿蔔鮮菇湯                |        |         |      |          | 三民水果 |       | 4.3   | 1     | 1   | 2.6 | 0   | 0   | 511 |
| 10/21 | 三  | 燕麥飯                                         | 番茄炒蛋   | 三杯麵腸    | 應青   | 芋香地瓜圓    | 東園水果 |       | 4     | 1.9   | 0.9 | 2.7 | 0   | 0   | 567 |
| 10/22 | 四  | 糙米飯                                         | ★梅汁燒肉  | ★什錦甜豆   | 有機應青 | #鮮瓜魚丸湯   | 東門水果 |       | 3.2   | 1.7   | 1.8 | 2.5 | 0   | 0   | 502 |
| 10/23 | 五  | 陽春麵湯料 + 香滷豬排x1 + 應青 + 滷味拼盤                  |        |         |      |          |      | 海苔片   | 2.8   | 2.6   | 1.4 | 2.6 | 0   | 0   | 543 |
| 10/26 | 一  | 光復節補假                                       |        |         |      |          |      |       |       |       |     |     |     |     |     |
| 10/27 | 二  | 日式咖哩烏龍麵 + 十三香翅小腿x2 + 有機應青 + 肉骨茶湯            |        |         |      |          | 三民水果 |       | 3     | 2.6   | 1.3 | 2.8 | 0   | 0   | 564 |
| 10/28 | 三  | 糙米飯                                         | 香滑蒸蛋   | 豉汁油腐    | 應青   | 綠豆地瓜湯    | 東園水果 |       | 4     | 2.2   | 0.6 | 2.3 | 0   | 0   | 564 |
| 10/29 | 四  | 麥片飯                                         | 壽喜燒    | 培根高麗a   | 有機應青 | 韓式豆腐湯    | 東門水果 |       | 3.2   | 2     | 1.6 | 2.4 | 0   | 0   | 522 |
| 10/30 | 五  | 萬聖節特餐：★起司番茄南瓜粥 +義式雞排x1 +應青 +*★造型包子x1        |        |         |      |          |      | *杏仁小魚 | 3.6   | 2     | 0.9 | 2.5 | 0   | 0   | 537 |

★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 10 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   | 含附鈣餐  | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量  |
|-------|----|---------------------------------------------|--------|--------|------|---------|------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10/1  | 四  | 麥片飯                                         | 豆干炒高麗菜 | 秀菇鮮瓜   | 有機應青 | 羅宋湯     |      |       | 3.2   | 2.1   | 1.6 | 2.3 | 0   | 0   | 525 |
| 10/2  | 五  | 素水餃(1-2年級x8/3-4年級x10/5-6年級x12)+關東煮+應青+蔬菜味噌湯 |        |        |      |         |      |       | 3     | 3     | 1.1 | 2.2 | 0   | 0   | 562 |
| 10/5  | 一  | 海苔飯                                         | 醬燒凍豆腐  | *1干片海根 | 有機應青 | 玉米蛋花湯   | 東園豆漿 |       | 3.4   | 3.2   | 1.1 | 2.4 | 0   | 0   | 614 |
| 10/6  | 二  | 義式燉飯 + 義式水煮蛋x1 + 應青 + 南瓜濃湯                  |        |        |      |         | 東門豆漿 |       | 3.7   | 3     | 0.8 | 2.8 | 0   | 0   | 630 |
| 10/7  | 三  | 糙米飯                                         | 滑蛋豆腐煲  | 香蒸地瓜x1 | 應青   | ★冬瓜百香粉角 | 三民豆漿 |       | 3.6   | 2.5   | 0.8 | 2.6 | 0   | 0   | 577 |
| 10/8  | 四  | 燕麥飯                                         | 南洋咖哩豆腸 | 螞蟻上樹   | 有機應青 | 涼薯角螺湯   |      | *元氣鮮果 | 4.2   | 2.5   | 1.2 | 2.6 | 0   | 0   | 629 |
| 10/9  | 五  | 國慶日補假                                       |        |        |      |         |      |       |       |       |     |     |     |     |     |
| 10/12 | 一  | *芝麻飯                                        | 洋芋燒黑干  | 港式燒賣x2 | 有機應青 | 海裙黃豆芽湯  |      |       | 3     | 2.3   | 1   | 2.4 | 0   | 0   | 516 |
| 10/13 | 二  | 刈包x1 + 客家酸菜素排x1 + 應青 + 鮮瓜麵線                 |        |        |      |         | 三民水果 |       | 3.4   | 1.6   | 1   | 2.7 | 0   | 0   | 505 |
| 10/14 | 三  | 紫米飯                                         | 毛豆炒蛋a  | 彩繪干絲   | 應青   | 三寶甜湯    | 東園水果 |       | 4.4   | 1.9   | 1   | 2.3 | 0   | 0   | 579 |
| 10/15 | 四  | 糙米飯                                         | 飄香肉燥   | 白菜燒芋頭  | 有機應青 | 油片味噌湯1  | 東門水果 |       | 3.6   | 2     | 1.4 | 2.2 | 0   | 0   | 536 |
| 10/16 | 五  | ★素蚵粉絲湯 + 素蚵酥x5 + 應青 + 肉圓x1                  |        |        |      |         |      | *芝麻糕  | 3.4   | 1.6   | 0.8 | 2.8 | 0   | 0   | 504 |
| 10/19 | 一  | 小米飯                                         | 京醬雞丁   | ★素蒼蠅頭  | 有機應青 | 白菜滷湯    |      |       | 3.2   | 2.2   | 1.2 | 2.3 | 0   | 0   | 523 |
| 10/20 | 二  | 夏威夷拌飯 + 香煮玉米段x1 + 應青 + 蘿蔔鮮菇湯                |        |        |      |         | 三民水果 |       | 3.6   | 1.2   | 1   | 3   | 0   | 0   | 502 |
| 10/21 | 三  | 燕麥飯                                         | 番茄炒蛋   | 三杯麵腸   | 應青   | 芋香地瓜圓   | 東園水果 |       | 4     | 1.9   | 0.9 | 2.7 | 0   | 0   | 567 |
| 10/22 | 四  | 糙米飯                                         | ★梅汁燒花干 | ★什錦甜豆  | 有機應青 | 鮮瓜素丸湯   | 東門水果 |       | 3.3   | 1.5   | 1.8 | 2.6 | 0   | 0   | 506 |
| 10/23 | 五  | 陽春麵湯料 + 香滷豆包x1 + 應青 + 滷味拼盤                  |        |        |      |         |      | 海苔片   | 2.8   | 0.1   | 1.4 | 2.6 | 0   | 0   | 356 |
| 10/26 | 一  | 光復節補假                                       |        |        |      |         |      |       |       |       |     |     |     |     |     |
| 10/27 | 二  | 日式咖哩烏龍麵 + 素雞排x1 + 有機應青 + 肉骨茶湯               |        |        |      |         | 三民水果 |       | 3     | 2.9   | 1.3 | 2.8 | 0   | 0   | 586 |
| 10/28 | 三  | 糙米飯                                         | 香滑蒸蛋   | 豉汁油腐   | 應青   | 綠豆地瓜湯   | 東園水果 |       | 4     | 2.1   | 0.6 | 2.3 | 0   | 0   | 556 |
| 10/29 | 四  | 麥片飯                                         | 素壽喜燒   | 火腿高麗a  | 有機應青 | 韓式豆腐湯   | 東門水果 |       | 3.2   | 2.1   | 1.6 | 2.4 | 0   | 0   | 530 |
| 10/30 | 五  | 萬聖節特餐：★起司番茄南瓜粥 +手工菜：鑲油豆腐x1 +應青 +*★造型包子x1    |        |        |      |         |      | 米果包   | 3.6   | 1.8   | 0.9 | 2.5 | 0   | 0   | 522 |

★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、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

## 115 年 10 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

|                                                                                |                       |               |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|-------------------|
| ★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、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。 |                       |               |                   |
| 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  
115 年 10 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   | 含附鈣餐  | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量  |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|------------------------|------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 10/1                                                                                              | 四  | 麥片飯  | 豆干炒高麗菜 豆干片 高麗菜 彩椒                                                                                       | 秀菇鮮瓜 鮮瓜 秀珍菇 胡蘿蔔        | 有機應青 | 羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒     |      |       | 3.2   | 2.1   | 1.6 | 2.3 |     |     | 525 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/2                                                                                              | 五  |      | 素水餃(水餃1-2年級*8. 3-4年級*10. 5-6年級*12) +關東煮(白蘿蔔. 玉米截. 素丸. 小四角油腐) +應青(應青. 薑絲) +蔬菜味噌湯(高麗菜. 素雞丁. 生香菇. 金針菇. 味噌) |                        |      |                        |      |       | 3     | 3     | 1.1 | 2.2 |     | 562 |     |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/5                                                                                              | 一  | 海苔飯  | 醬燒凍豆腐 凍豆腐 大白菜 木耳 毛豆仁                                                                                    | *1千片海根 海帶根 豆干片 芹菜 胡蘿蔔  | 有機應青 | 玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋          | 東園豆漿 |       | 3.4   | 3.2   | 1.1 | 2.4 |     |     | 614 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/6                                                                                              | 二  |      | 義式燉飯(白米. 碎干丁. 馬鈴薯. 胡蘿蔔. 番茄. 番茄醬. 番茄糊) + 義式水煮蛋(水煮蛋*1. 羅勒葉) + 應青(應青. 薑絲) + 南瓜濃湯(南瓜. 羅勒葉. 奶油)              |                        |      |                        |      | 東門豆漿  |       | 3.7   | 3   | 0.8 | 2.8 |     | 630 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/7                                                                                              | 三  | 糙米飯  | 滑蛋豆腐煲 洗選蛋 盒裝豆腐 三色丁                                                                                      | 香蒸地瓜 香甜地瓜 *1           | 應青   | ★冬瓜百香粉角 粉角 冬瓜磚 百香果     | 三民豆漿 |       | 3.6   | 2.5   | 0.8 | 2.6 |     |     | 577 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/8                                                                                              | 四  | 燕麥飯  | 南洋咖哩豆腸 豆腸 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉                                                                                    | 螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 | 有機應青 | 涼薯角螺湯 涼薯 角螺            |      | *元氣鮮果 | 4.2   | 2.5   | 1.2 | 2.6 |     |     | 629 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/9                                                                                              | 五  |      | 國慶日補假                                                                                                   |                        |      |                        |      |       |       |       |     |     |     |     |     |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/12                                                                                             | 一  | *芝麻飯 | 洋芋燒黑干 九切大黑干 馬鈴薯 胡蘿蔔                                                                                     | 港式燒賣 素燒賣 *2            | 有機應青 | 海裙黃豆芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 皮絲     |      |       | 3     | 2.3   | 1   | 2.4 |     |     | 516 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/13                                                                                             | 二  |      | 刈包(刈包. 刈包1) + 客家酸菜素排(素排*1. 酸菜. 薑絲) + 應青(應青. 薑絲) + 鮮瓜麵線(鮮瓜. 麵線. 枸杞. 薑片)                                  |                        |      |                        |      | 三民水果  |       | 3.4   | 1.6 | 1   | 2.7 |     | 505 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/14                                                                                             | 三  | 紫米飯  | 毛豆炒蛋a 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔 玉米粒                                                                                   | 彩繪干絲 白干絲 高麗菜 彩椒 鮮豆     | 應青   | 三寶甜湯 紅豆 花豆 綠豆          | 東園水果 |       | 4.4   | 1.9   | 1   | 2.3 |     |     | 579 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/15                                                                                             | 四  | 糙米飯  | 飄香肉燥 素絞肉 碎豆干丁 香椿素肉燥                                                                                     | 白菜燒芋頭 大白菜 芋頭丁 香菇       | 有機應青 | 油片味噌湯1 油片絲 乾海帶芽 味噌 秀珍菇 | 東門水果 |       | 3.6   | 2     | 1.4 | 2.2 |     |     | 536 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/16                                                                                             | 五  |      | ★素蚵粉絲湯(冬粉. 綠豆芽. 胡蘿蔔. 木耳. 油片絲. 香菜) + 素蚵酥(素蚵酥*5) + 應青(應青. 薑絲) + 肉圓(素肉圓*1)                                 |                        |      |                        |      |       | *芝麻糕  | 3.4   | 1.6 | 0.8 | 2.8 |     | 504 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/19                                                                                             | 一  | 小米飯  | 京醬雞丁 素雞丁 栗子 生香菇 涼薯                                                                                      | ★素蒼蠅頭 小豆干丁 鮮豆 黑豆豉      | 有機應青 | 白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲 薑絲  |      |       | 3.2   | 2.2   | 1.2 | 2.3 |     |     | 523 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/20                                                                                             | 二  |      | 夏威夷拌飯(白米. 紅藜麥. 三色丁. 洗選蛋. 素火腿. 毛豆仁. 鳳梨) + 香煮玉米段(1/2玉米段*1) + 應青(應青. 薑絲) + 蘿蔔鮮菇湯(白蘿蔔. 生香菇. 薑絲)             |                        |      |                        |      | 三民水果  |       | 3.6   | 1.2 | 1   | 3   |     | 502 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/21                                                                                             | 三  | 燕麥飯  | 番茄炒蛋 洗選蛋 番茄                                                                                             | 三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔 | 應青   | 芋香地瓜圓 芋頭丁 地瓜圓          | 東園水果 |       | 4     | 1.9   | 0.9 | 2.7 |     |     | 567 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/22                                                                                             | 四  | 糙米飯  | ★梅汁燒花干 蘭花干 高麗菜 胡蘿蔔 烏梅汁                                                                                  | ★什錦甜豆 甜豆 油片絲 彩椒 木耳     | 有機應青 | 鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸 薑絲         | 東門水果 |       | 3.3   | 1.5   | 1.8 | 2.6 |     |     | 506 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/23                                                                                             | 五  |      | 陽春麵湯料(白油麵. 油片絲. 綠豆芽. 香菇. 芹菜. 素香椿肉燥) + 香滷豆包(豆包*1) + 應青(應青. 薑絲) + 滷味拼盤(豆干片. 海帶結. 白蘿蔔)                     |                        |      |                        |      |       | 海苔片   | 2.8   | 0.1 | 1.4 | 2.6 |     | 356 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/26                                                                                             | 一  |      | 光復節補假                                                                                                   |                        |      |                        |      |       |       |       |     |     |     |     |     |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/27                                                                                             | 二  |      | 日式咖哩烏龍麵(烏龍麵. 素肉絲. 素魚板. 香菇. 胡蘿蔔. 青花菜) + 素雞排(素雞排*1) + 有機應青(應青. 薑絲) + 肉骨茶湯(白蘿蔔. 素羊肉. 肉骨茶包)                 |                        |      |                        |      | 三民水果  |       | 3     | 2.9 | 1.3 | 2.8 |     | 586 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/28                                                                                             | 三  | 糙米飯  | 香滑蒸蛋 洗選蛋                                                                                                | 豉汁油腐 小四角油腐 白蘿蔔 豆豉      | 應青   | 綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜            | 東園水果 |       | 4     | 2.1   | 0.6 | 2.3 |     |     | 556 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/29                                                                                             | 四  | 麥片飯  | 素壽喜燒 素肚 洗選蛋 胡蘿蔔 鮑菇頭 秀珍菇                                                                                 | 火腿高麗a 高麗菜 木耳 素火腿       | 有機應青 | 韓式豆腐湯 盒裝豆腐 大白菜 油片丁     | 東門水果 |       | 3.2   | 2.1   | 1.6 | 2.4 |     |     | 530 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/30                                                                                             | 五  |      | 萬聖節特餐：★起司番茄南瓜粥(小米. 白米. 碎干丁. 番茄. 南瓜. 起司絲) +手工菜：鑲油豆腐(大四角油腐*1. 香菇. 麵粉) +應青(應青. 薑絲) +*★造型包子(芝麻餡造型包子*1)      |                        |      |                        |      |       | 米果包   | 3.6   | 1.8 | 0.9 | 2.5 |     | 522 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                   |    |      |                                                                                                         |                        |      |                        |      |       |       |       |     |     |     |     |     |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ★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 陳雅婷 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ※ 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 |    |      |                                                                                                         |                        |      |                        |      |       |       |       |     |     |     |     |     |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |