三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

109 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/5	一	芝麻飯	洋芋素肚 素肚 馬鈴薯 毛豆仁 木耳	沙茶海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋		4.2	1.4	1.1	2.5			539
10/6	二	糙米飯	玉米燒干 1/4豆干丁 玉米截 素火腿	鮮瓜秀菇 鮮瓜 秀珍菇 木耳	應青	味噌海芽湯 乾海帶芽 盒裝豆腐		3.5	1.6	1.3	2.3			501
10/7	三	紫米飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 青花菜	荷包蛋 荷包蛋 *1	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆		4.3	1.7	0.8	2.6			566
10/8	四	糙米飯	冬瓜燒烤麩 烤麩 冬瓜 生香菇	素香白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 素獅子頭	應青	秀菇雞湯 素雞丁 白蘿蔔 秀珍菇		3.2	1.8	1.8	2.5			517
10/12	一	芝麻飯	瓜仔干丁 素絞肉 碎干丁 攪花瓜 生香菇	黑白切 大黑干 素肚 鮑菇頭 白蘿蔔	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒	東園牛奶	3.3	1.2	1.2	2.4		1	609
10/13	二	糙米飯	素親子丼 素雞丁 板豆腐 洗選蛋 秀珍菇	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜素香湯 鮮瓜 素羊肉	東門牛奶	3.6	1.2	1.5	2.8		1	656
10/14	三	小米飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 毛豆仁	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁	應青	綠豆薯圓湯 綠豆 地瓜圓	三民牛奶	4.3	2	1	2.9		1	757
10/15	四	糙米飯	小瓜素雞 素雞片 筍片 小黃瓜 胡蘿蔔 南瓜子	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳	應青	大滷湯 大白菜 金針菇 胡蘿蔔 洗選蛋		3.2	1.6	1.7	2.7			508
10/16	五	烏龍麵	日式炒烏龍麵 油片絲 素火腿 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香滷豆包 炸豆包 *1	應青	關東煮湯 白蘿蔔 素茶鴨 蒟蒻捲 玉米截		3	2.2	1.3	3.1			547
10/19	一	芝麻飯	黑胡椒三絲 油片絲 豆芽菜 彩椒	義式玉米粒 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯 碎干丁	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋		3.7	1.2	1.3	2.5			494
10/20	二	糙米飯	蘿蔔燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 毛豆仁	鮮炒白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇		3.2	2.2	1.7	2.5			544
10/21	三	麥片飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	金針炒高麗 高麗菜 金針菇 木耳	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁		4.3	1.3	1.3	2.8			557
10/22	四	糙米飯	南洋咖哩雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	糖醋素火腿 彩椒 番茄 素火腿 青椒	應青	肉骨茶 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包		3.4	1.3	1.5	2.6			490
10/23	五	紅麴線	麵線糊 素羹 大白菜 素肉絲 生香菇 胡蘿蔔	香炸蚵嗲 素蚵嗲 *1	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1		2.8	1.5	0.8	3			464
10/26	一	芝麻飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 玉米截	應青	台式玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋	東園牛奶	3.6	1.6	1.6	2.6		1	679
10/27	二	糙米飯	花生筍干 小車輪 筍干 生花生	高麗豆包 高麗菜 炸豆包絲 胡蘿蔔	應青	素羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹 木耳絲	東門牛奶	3.4	0.9	1.3	2.4		1	596
10/28	三	地瓜飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	三民牛奶	4.2	2.1	1.1	2.5		1	742
10/29	四	糙米飯	麻油凍腐 凍豆腐 高麗菜 秀珍菇	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	鮮瓜腐皮湯 鮮瓜 角螺		3.3	1.6	1.6	2.7			513
10/30	五	五穀米	鮮蔬肉絲燴飯 素肉絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐	應青	味噌油腐湯 油腐丁 金針菇		3.2	2.3	1.2	3.2			571

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅妤

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