

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 (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
10/5	一	芝麻飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯 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 蔥		4.2	1.7	1.1	2.5			562
10/6	二	糙米飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米截	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	應青	味噌海芽湯 乾海帶芽 盒裝豆腐		3.5	2.2	1.3	2.3			546
10/7	三	紫米飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋葱 青花菜	荷包蛋 荷包蛋 *1	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆		4.3	2	0.8	2.6			588
10/8	四	糙米飯	冬瓜燒魚丁 魚丁 冬瓜 生香菇 青蔥	開陽白菜 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 蝦米	應青	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 雞腿丁		3.2	1.9	1.8	2.5			524
10/12	一	芝麻飯	瓜仔肉燥 絞肉 碎干丁 攪花瓜 生香菇 青蔥	黑白切 大黑干 素肚 鮑菇頭 白蘿蔔 青蔥	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋葱	東園牛奶	3.3	2.3	1.2	2.4		1	692
10/13	二	糙米飯	親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋葱	螞蟥上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸	東門牛奶	3.6	1.8	1.5	2.8		1	701
10/14	三	小米飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 洋葱	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 青蔥	應青	綠豆薯圓湯 綠豆 地瓜圓	三民牛奶	4.3	1.9	1	2.9		1	749
10/15	四	糙米飯	蒜香肉片 肉片 筍片 小黃瓜 胡蘿蔔 蒜泥	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	應青	大滷湯 大白菜 金針菇 胡蘿蔔 洗選蛋		3.2	1.7	1.7	2.6			511
10/16	五	烏龍麵	日式炒烏龍麵 油片絲 魚板 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香滷豬排 帶骨豬排 *1	應青	關東煮湯 白蘿蔔 黑輪條 火鍋條 柴魚片		3	2.2	1.3	3.1			547
10/19	一	芝麻飯	黑胡椒肉絲 豬柳 豆芽菜 洋葱	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	1.5	1.3	2.5			517
10/20	二	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	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 洋葱 黑胡椒粒	金針炒高麗 高麗菜 金針菇 木耳 青蔥	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 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洋葱 馬鈴薯 椰漿粉	糖醋甜條 洋葱 番茄 火鍋條 青椒	應青	肉骨茶 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		3.4	1.7	1.5	2.6			520
10/23	五	紅麵線	麵線糊 魚羹 大白菜 肉絲 生香菇 胡蘿蔔	香炸雞腿 可炸雞腿 *1	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1		2.8	2.4	0.8	3			531
10/26	一	芝麻飯	蒙古肉片 肉片 豆芽菜 洋葱 青蔥	什錦鮮瓜 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 洋葱	東園牛奶	3.6	1.9	1.6	2.6		1	702
10/27	二	糙米飯	筍干燒肉 肉角 筍干 小車輪	高麗豆包 高麗菜 炸豆包絲 胡蘿蔔	應青	魚羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 木耳絲	東門牛奶	3.4	1.7	1.3	2.4		1	656
10/28	三	地瓜飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	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	1.9	1.1	2.5		1	727
10/29	四	糙米飯	麻油雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 米血丁	壕油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁		3.3	2	1.6	2.7			543
10/30	五	五穀米	鮮蔬肉絲燴飯 肉絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	柳葉魚 柳葉魚 *2	應青	味噌油腐湯 油腐丁 洋葱 金針菇		3.2	2.1	1.2	3.2			556

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

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