

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
109 年 11 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
11/2	一	芝麻飯	鹽水素雞 素雞片 小黃瓜 青花菜 胡蘿蔔 鮑菇頭	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 素丸	應青	番茄豆腐湯 番茄 金裝豆腐		3.5	1.4	1.6	2.3			494
11/3	二	糙米飯	香椿肉燥 碎豆干丁 生香菇 香椿醬 素絞肉	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 素羊肉 肉骨茶包		3.2	1.6	1.64	2.4			493
11/4	三	小米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 青蔥	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		4.5	1.2	1.2	2.8			561
11/5	四	糙米飯	筍干燒麵腸 麵腸 筍干 小車輪 毛豆仁	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	鮮瓜腐皮湯 鮮瓜 角螺		3.75	1.5	1.4	2.3			514
11/6	五	白油麵	義大利肉醬 素絞肉 碎干丁 番茄 馬鈴薯 三色丁	麥克雞塊 素麥克雞塊 *2	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋		3.4	1.9	1	3			55
11/9	一	芝麻飯	咖哩燒油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 彩椒	芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇	東園牛奶	3.6	1.5	1.5	2.3		1	656
11/10	二	糙米飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 生香菇	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 秀珍菇	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋	東門牛奶	3.35	1.9	1.5	2.5		1	677
11/11	三	紫米飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	三民牛奶	4.2	1.6	0.9	2.8		1	713
11/12	四	糙米飯	三杯雞丁 素雞丁 1/4豆干丁 九層塔 鮑菇頭	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	關東煮湯 白蘿蔔 素魚板 蒟蒻捲 素茶鴨		3.9	1.6	1.4	2.3			532
11/13	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔	香滷豆包 豆包 *1	應青	奶皇包 奶皇包 *1		3.8	1	1	2.4			474
11/16	一	芝麻飯	味噌燒麵腸 麵腸 馬鈴薯 毛豆仁	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽		3.5	1.5	1.4	2.3			496
11/17	二	糙米飯	素壽喜燒 大白菜 洗選蛋 胡蘿蔔 玉米筍 鮑菇頭	南瓜豆腐煲 南瓜 板豆腐 三色丁	應青	麻油鮑菇湯 鮑菇頭 高麗菜 老薑		3.5	1	1.3	2.5			465
11/18	三	麥片飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 熟腰果	沙茶油腐 小四角油豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	應青	珍珠紅茶 黑粉圓 紅茶包 紅糖		4	1.6	1.4	2.8			561
11/19	四	糙米飯	★豉汁燒烤麵 烤麵 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	銀芽豆包 綠豆芽 豆包絲 木耳 芹菜	應青	酸辣湯 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 脆筍絲 胡蘿蔔		3.2	1.7	1.3	2.3			488
11/20	五	白油麵	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐 中干丁	滷蛋 滷蛋 *1	應青	番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 油片絲		3.3	1.5	1.2	3.2			518
11/23	一	芝麻飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 毛豆仁	義式玉米粒 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯 碎干丁	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇		3.8	1.2	1.4	2.3			495
11/24	二	糙米飯	照燒雞丁 素雞丁 小黃瓜 油花生	麻油凍腐 凍豆腐 高麗菜 鮑菇頭	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸	東門牛奶	3.2	2.5	1.6	2.6		1	719
11/25	三	地瓜飯	紅燒油腐 小三角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	三民牛奶	4.9	1.3	1	2.2		1	715
11/26	四	糙米飯	京醬肉絲 素肉絲 豆干片 彩椒	古早味香筍 筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 金裝豆腐		3.4	1.9	1.4	2.2			515
11/27	五	粗米粉	台式炒米粉 素肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜	紅娘蒸蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 素羊肉 生香菇 金針菇		2	1.6	1.3	3			428
11/30	一	芝麻飯	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	★醬燒紫茄 茄子 豆腸 彩椒	應青	黃芽鮮菇湯 黃豆芽 秀珍菇	東園牛奶	3.2	2.1	1.2	2.2		1	67

蜜慶企業有限公司 營養師 陳雅好

★新菜色 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