

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 (筆)

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	★鹽水雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 小黃瓜 青花菜 胡蘿蔔 鮑菇頭	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 小魚丸	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐		3.5	1.8	1.6	2.3			524
11/3	二	糙米飯	皮韭肉燥 絞肉 碎豆干丁 皮蛋 韭菜 洋蔥	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		3.2	1.85	1.64	2.4			512
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	筍干燒肉 肉角 筍干 小車輪	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁		3.75	1.7	1.4	2.3			529
11/6	五	白油麵	義大利肉醬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 三色丁 馬鈴薯	麥克雞塊 麥克雞塊 *2	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥		3.4	1.55	1	3			514
11/9	一	芝麻飯	咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	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 柴魚片	東園牛奶	3.6	1.6	1.5	2.3		1	663
11/10	二	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 肉片	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥	東門牛奶	3.35	2.1	1.5	2.5		1	692
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 青蔥	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 帶骨雞胸丁 骨髓丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	關東煮湯 白蘿蔔 黑輪條 火鍋條 柴魚片		3.9	2	1.4	2.3			562
11/13	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	古早味排骨 帶骨大排 *1	應青	奶皇包 奶皇包 *1		3.8	2.5	1	2.4			553
11/16	一	芝麻飯	味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 馬鈴薯 青蔥	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 大骨		3.5	1.7	1.4	2.3			511
11/17	二	糙米飯	壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭	南瓜豆腐煲 南瓜 板豆腐 三色丁 絞肉	應青	麻油雞湯 骨髓丁 高麗菜 老薑		3.5	2.5	1.3	2.5			578
11/18	三	麥片飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	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	★豉汁燒肉 肉角 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	銀芽豆包 綠豆芽 豆包絲 木耳 韭菜	應青	酸辣湯 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 脆筍絲 胡蘿蔔		3.2	1.9	1.3	2.3			53
11/20	五	白油麵	香炸魚片 魚片 *1	關東煮 白蘿蔔 玉米截 鮑菇頭 黑輪條 火鍋條	應青	番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 油片絲		3.3	2	1.2	3.2			555
11/23	一	芝麻飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	義式玉米粒1 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇		3.8	1.9	1.4	2.3			547
11/24	二	糙米飯	照燒雞丁 帶骨雞胸丁 骨髓丁 小黃瓜 洋蔥	麻油凍腐 凍豆腐 米血丁 高麗菜 鮑菇頭	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸	東門牛奶	3.2	2.3	1.6	2.6		1	74
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 洋蔥	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	京醬豬柳 豬柳 洋蔥 豆干片 青蔥	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 盒裝豆腐		3.4	2.3	1.4	2.2			545
11/27	五	粗米粉	台式炒米粉 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 雞腿丁 生香菇 金針菇		2	1.7	1.3	3			435
11/30	一	芝麻飯	薑汁肉片 肉片 洋蔥 薑絲	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	黃芽肉絲湯 黃豆芽 肉絲	東園牛奶	3.2	2.4	1.2	2.2		1	683

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅婷

★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