

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐  
109 年 12 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  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 12/1                                                                                                   | 二  | 糙米飯 | 洋芋燒油腐<br><small>小四角油腐 馬鈴薯</small>          | 彩繪鮮瓜<br><small>鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截</small>         | 應青  | 番茄蛋花湯<br><small>番茄 洗選蛋</small>            |      | 3.8   | 1.3   | 1.5  | 2.3 |     |     | 505 |
| 12/2                                                                                                   | 三  | 小米飯 | 毛豆炒蛋<br><small>洗選蛋 毛豆仁 三色丁</small>         | 高麗什錦<br><small>高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳</small>     | 應青  | 四寶甜湯<br><small>綠豆 紅豆 花豆 麥片</small>        |      | 4.2   | 1.3   | 1.5  | 2.8 |     |     | 555 |
| 12/3                                                                                                   | 四  | 糙米飯 | 玉米燒雞<br><small>素雞丁 1/4豆干丁 玉米截</small>      | 銀芽油片<br><small>綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜</small>      | 應青  | 五行蔬菜湯<br><small>大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇 芹菜</small> |      | 3.5   | 1.7   | 1.5  | 2.6 |     |     | 527 |
| 12/4                                                                                                   | 五  | 白油麵 | 台式炒麵<br><small>油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳</small>      | ★香蒸素魚排<br><small>素魚排 芹菜 生香菇 枸杞</small>    | 應青  | 味噌豆腐湯<br><small>乾海帶芽 盒裝豆腐</small>         |      | 2.6   | 2.3   | 1.1  | 3   |     |     | 517 |
| 12/7                                                                                                   | 一  | 芝麻飯 | 沙茶干片<br><small>豆干片 高麗菜 茼蒿魷魚</small>        | 田園蔬菜<br><small>馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜</small>    | 應青  | 鮮瓜排骨湯<br><small>鮮瓜 素羊肉</small>            |      | 3.75  | 1.3   | 1.63 | 2.3 |     |     | 504 |
| 12/8                                                                                                   | 二  | 糙米飯 | 蘿蔔滷素肚<br><small>素肚 白蘿蔔 胡蘿蔔</small>         | 麻油凍豆腐<br><small>凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 生香菇</small>   | 應青  | ★客家酸菜腐皮湯<br><small>角螺 酸菜 脆筍片</small>      |      | 3.2   | 1.8   | 1.65 | 2.6 |     |     | 517 |
| 12/9                                                                                                   | 三  | 紫米飯 | 番茄炒蛋<br><small>洗選蛋 番茄</small>              | 醬燒黑干<br><small>九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳</small>    | 應青  | 綠豆麥片湯<br><small>綠豆 麥片</small>             |      | 4.4   | 1.7   | 1    | 2.8 |     |     | 587 |
| 12/10                                                                                                  | 四  | 糙米飯 | 咖哩雞<br><small>素雞丁 南瓜 馬鈴薯</small>           | 綜合滷味<br><small>小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔</small>  | 應青  | 海芽蛋花湯<br><small>乾海帶芽 洗選蛋</small>          |      | 3.6   | 1.7   | 1.2  | 2.7 |     |     | 531 |
| 12/11                                                                                                  | 五  | 粗米粉 | 米粉湯<br><small>油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳</small>       | 梅干豆包<br><small>豆包 梅干菜</small>             | 應青  | 刈包<br><small>刈包 *1</small>                |      | 3     | 2.1   | 1.1  | 2.2 |     |     | 494 |
| 12/14                                                                                                  | 一  | 芝麻飯 | 三杯干丁<br><small>1/4豆干丁 鮑菇頭 九層塔 油花生</small>  | 白菜滷<br><small>大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔</small>       | 應青  | 金菇鮮瓜湯<br><small>鮮瓜 金針菇</small>            | 東園牛奶 | 3.2   | 1.8   | 1.7  | 2.6 |     | 1   | 669 |
| 12/15                                                                                                  | 二  | 糙米飯 | 冬瓜燒烤麩<br><small>烤麩 冬瓜 生香菇</small>          | 醬燒麵腸<br><small>麵腸 胡蘿蔔 毛豆仁 白芝麻</small>     | 應青  | 鮮菇蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔 生香菇</small>           | 東門牛奶 | 3.2   | 1.9   | 1.6  | 2.3 |     | 1   | 660 |
| 12/16                                                                                                  | 三  | 南瓜飯 | 義式炒蛋<br><small>洗選蛋 番茄 素火腿 鮑菇頭</small>      | 什錦豆腐堡<br><small>板豆腐 青花菜 三色丁</small>       | 應青  | 紅豆紫米湯圓<br><small>紅豆 紫米 小湯圓</small>        | 三民牛奶 | 4.24  | 1.7   | 1.1  | 2.8 |     | 1   | 728 |
| 12/17                                                                                                  | 四  | 糙米飯 | 飄香素肉燥<br><small>素絞肉 碎豆干丁 生香菇</small>       | 關東煮<br><small>白蘿蔔 玉米截 鮑菇頭 素茶鵝 茼蒿捲</small> | 應青  | 紫菜豆腐湯<br><small>紫菜 盒裝豆腐</small>           |      | 3.3   | 1.8   | 1.1  | 2.4 |     |     | 502 |
| 12/18                                                                                                  | 五  | 五穀飯 | 高麗菜炒飯<br><small>素肉絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 木耳</small> | 香滷大油腐<br><small>手工大油腐 *1</small>          | 應青  | 玉米蛋花湯<br><small>玉米粒 洗選蛋</small>           |      | 3.66  | 1.5   | 1.1  | 2.5 |     |     | 509 |
| 12/21                                                                                                  | 一  | 芝麻飯 | 麻油素腰花<br><small>茼蒿腰子 高麗菜 凍豆腐 毛豆仁</small>   | 照燒海根<br><small>海帶根 油片絲 胡蘿蔔</small>        | 應青  | 味噌油腐湯<br><small>油腐丁 金針菇</small>           |      | 3.2   | 1.8   | 1.5  | 2.6 |     |     | 514 |
| 12/22                                                                                                  | 二  | 糙米飯 | 素壽喜燒<br><small>盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 生香菇</small>    | 白燒結頭菜<br><small>結頭菜 鮑菇頭 胡蘿蔔</small>       | 應青  | 羅宋湯<br><small>大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒</small>      |      | 3.36  | 1     | 1.8  | 2.5 |     |     | 468 |
| 12/23                                                                                                  | 三  | 麥片飯 | 美式炒蛋<br><small>洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒</small>        | 蠔油雙結<br><small>海帶結 百頁結 白蘿蔔</small>        | 應青  | 地瓜QQ湯<br><small>地瓜 QQ</small>             |      | 4.1   | 1.3   | 1.3  | 2.8 |     |     | 543 |
| 12/24                                                                                                  | 四  | 糙米飯 | 黑胡椒三絲<br><small>黃豆干絲 豆芽菜 彩椒 熟腰果</small>    | 鮮菇白花<br><small>白花菜 胡蘿蔔 生香菇</small>        | 應青  | 肉骨茶湯<br><small>白蘿蔔 素羊肉 肉骨茶包</small>       |      | 3.2   | 1.3   | 2.02 | 2.3 |     |     | 476 |
| 12/25                                                                                                  | 五  | 白油麵 | 義大利肉醬<br><small>素絞肉 碎干丁 番茄 三色丁 馬鈴薯</small> | 香酥蚵嗲<br><small>素蚵嗲 *1</small>             | 應青  | 玉米濃湯<br><small>玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋</small>    |      | 3.65  | 2.4   | 1    | 3.2 |     |     | 605 |
| 12/28                                                                                                  | 一  | 芝麻飯 | 紅燒黑干<br><small>九切大黑干 白蘿蔔 毛豆仁</small>       | 海帶三絲<br><small>海帶絲 白干絲 胡蘿蔔</small>        | 應青  | 青菜蛋花湯<br><small>青菜 洗選蛋</small>            | 東園牛奶 | 3.2   | 1.6   | 1.4  | 2.3 |     | 1   | 633 |
| 12/29                                                                                                  | 二  | 糙米飯 | 照燒麵腸<br><small>麵腸 海苔絲 白芝麻 南瓜子</small>      | 義式玉米粒<br><small>玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯</small>    | 應青  | 素羹湯<br><small>白蘿蔔 胡蘿蔔 茼蒿魚羹</small>        | 東門牛奶 | 3.7   | 2.2   | 1.5  | 2.4 |     | 1   | 720 |
| 12/30                                                                                                  | 三  | 小米飯 | 滷蛋<br><small>滷蛋 *1</small>                 | 咖哩油腐<br><small>小四角油腐 南瓜 馬鈴薯</small>       | 應青  | 燒仙草<br><small>麥片 花豆 濃縮仙草汁</small>         | 三民牛奶 | 4.36  | 2     | 0.8  | 2.4 |     | 1   | 733 |
| 12/31                                                                                                  | 四  | 糙米飯 | 味噌燒花干<br><small>蘭花干 馬鈴薯 鮑菇頭</small>        | 螞蟻上樹<br><small>冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔</small>  | 應青  | 結頭鮮菇湯<br><small>結頭菜 生香菇</small>           |      | 4.2   | 1.2   | 1.3  | 2.3 |     |     | 520 |
|                                                                                                        |    |     |                                            |                                           |     |                                           |      |       |       |      |     |     |     |     |
| 藝慶企業有限公司 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 |    |     |                                            |                                           |     |                                           |      |       |       |      |     |     |     |     |