

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
110年1.2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 |
|------|----|-----|-------------------------------|------------------------|-----|-------------------------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1/4 | 一 | 芝麻飯 | 沙茶干片 豆干片 高麗菜 胡蘿蔔 蒟蒻魷魚 | 鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 秀珍菇 玉米截 | 應青 | 酸辣湯 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔 脆筍絲 | | 3.4 | 1.2 | 1.7 | 2.3 | | | 474 |
| 1/5 | 二 | 糙米飯 | 冬瓜燒烤麩 烤麩 冬瓜 毛豆仁 | 白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 | 應青 | 蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔 生香菇 麻油 | | 3.2 | 1.5 | 2 | 2.2 | | | 486 |
| 1/6 | 三 | 小米飯 | 西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 | 紅燒豆腐 板豆腐 鮑菇頭 三色丁 | 應青 | 紅豆西米露 西谷米 紅豆 | | 4.5 | 1.6 | 0.9 | 2.8 | | | 584 |
| 1/7 | 四 | 糙米飯 | 素燒親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 秀珍菇 | 蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔 | 應青 | 鮮菇蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇 | | 3.2 | 1.5 | 1.7 | 2.4 | | | 487 |
| 1/8 | 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 | 銀絲卷 銀絲卷 *1 | | 2.8 | 1.8 | 1 | 2.5 | | | 469 |
| 1/11 | 一 | 芝麻飯 | 照燒麵腸 麵腸 白芝麻 小黃瓜 | 麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 | 應青 | 金菇鮮瓜湯 鮮瓜 金針菇 | 東園牛奶 | 3.7 | 1.9 | 1.1 | 2.3 | | 1 | 683 |
| 1/12 | 二 | 糙米飯 | ★花生滷花干 蘭花干 馬鈴薯 花生生 | 四寶干丁 小豆干丁 三色丁 玉米粒 | 應青 | 味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 | 東門牛奶 | 3.8 | 1.6 | 1.3 | 2.6 | | 1 | 686 |
| 1/13 | 三 | 紫米飯 | 紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 | 醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳 | 應青 | 燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁 | 三民牛奶 | 4.2 | 1.7 | 1 | 2.8 | | 1 | 723 |
| 1/14 | 四 | 糙米飯 | 蒙古干片 豆干片 豆芽菜 彩椒 | 火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿 | 應青 | 結頭素香湯 結頭菜 素羊肉 | | 3.2 | 1.5 | 1.9 | 2.4 | | | 492 |
| 1/15 | 五 | 白油麵 | 炸醬麵 碎豆干丁 三色丁 玉米粒 素茶鵝 | 香炸素肉排 素肉排 *1 | 應青 | 大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔 | | 3.1 | 1.9 | 1.2 | 3 | | | 525 |
| 1/18 | 一 | 芝麻飯 | 南洋咖哩豆腸 豆腸 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 | 鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇 | 應青 | 肉骨茶 白蘿蔔 油片絲 肉骨茶包 | | 3.6 | 2.2 | 1.7 | 2.6 | | | 577 |
| 1/19 | 二 | 糙米飯 | 玉米燒干 1/4豆干丁 玉米截 毛豆仁 | 古早味香筍 筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯 | 應青 | 番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 | | 3.8 | 1.6 | 1.2 | 2.2 | | | 515 |
| 1/20 | 三 | 銀絲卷 | 刈包 刈包 *1 | 素魚片 素魚片 *1 | 荷包蛋 | 地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖 | | 2.5 | 2.2 | | 2.8 | | | 466 |
| | | | | | | | | | | | | | 1 | 150 |
| 2/17 | 三 | 麥片飯 | 番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 | 蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜 | 應青 | 綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片 | | 4.7 | 1 | 1.2 | 2.8 | | 1 | 710 |
| 2/18 | 四 | 糙米飯 | 京醬干片 豆干片 彩椒 青椒 | 杏菇鮮瓜 鮮瓜 鮑菇頭 木耳 | 應青 | 玉米蔬菜湯 玉米粒 高麗菜 金針菇 | | 3.4 | 1.4 | 1.6 | 2.2 | | | 482 |
| 2/19 | 五 | 紅麵線 | 麵線糊 素羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 | 香炸蚵嗲 素蚵嗲 *1 | 應青 | 豆沙包 豆沙包 *1 | | 2.8 | 1.5 | 0.8 | 3.2 | | | 473 |
| 2/20 | 六 | 糙米飯 | 紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 | 螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 | 應青 | 紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋 | | 4 | 1.5 | 1.2 | 2.2 | | | 522 |
| 2/22 | 一 | 芝麻飯 | 砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 玉米筍 | 田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 | 應青 | 鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 素丸 | 東園牛奶 | 3.8 | 1.7 | 1.3 | 2.6 | | | 543 |
| 2/23 | 二 | 糙米飯 | ★客家酸菜麵腸 麵腸 素肚 筍片 客家酸菜 | 銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜 | 應青 | 白玉素香湯 白蘿蔔 素羊肉 | 東門牛奶 | 3.2 | 1.6 | 1.6 | 2.5 | 1 | | 557 |
| 2/24 | 三 | 小米飯 | 菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 | 高麗豆包 高麗菜 炸豆包絲 胡蘿蔔 | 應青 | 紅豆紫米湯 紅豆 紫米 | 三民牛奶 | 4.2 | 1.2 | 1.4 | 2.8 | 1 | | 605 |
| 2/25 | 四 | 糙米飯 | 洋芋燒油腐 小四角油腐 馬鈴薯 | 海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔 | 應青 | 蔬菜豆腐味噌湯 高麗菜 金針菇 板豆腐 | | 3.7 | 1.6 | 1.4 | 2.3 | 1 | | 578 |
| 2/26 | 五 | 五穀飯 | 鮮蔬肉絲燴飯 素肉絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳 | 茶葉蛋 茶葉蛋 *1 | 應青 | 玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 | | 3.4 | 1.3 | 1.2 | 2.4 | 1 | | 534 |

★新菜色

蕙慶企業有限公司 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