

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
110 年 3 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	油類類	水果類	乳品類	熱量
3/2	二	糙米飯	三杯鮑菇 1/4豆干丁 杏鮑菇 九層塔 油花生	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋		3.2	1.7	1.4	2.6			504
3/3	三	小米飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁		4.2	1.4	1.2	2.8			555
3/4	四	糙米飯	素香肉燥 素絞肉 碎豆干丁 香椿醬 生香菇	關東煮 白蘿蔔 玉米截 鮑菇頭 素蜜餞 蒟蒻捲	應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑		3.4	1.8	1.4	2.4			516
3/5	五	白油麵	香炸素排 素肉排 *1	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截	應青	番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 油片絲		3	1.6	1.4	2.6			482
3/8	一	芝麻飯	韓式素肚 素肚 高麗菜 海苔絲 白芝麻	古早味香筍 筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包	東園牛奶	3.4	1.3	1.6	2.3		1	629
3/9	二	糙米飯	★豆豉燒腐 板豆腐 木耳 豆豉 毛豆仁	鮮菇花菜 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋	東門牛奶	3.2	1.4	1.7	2.2		1	621
3/10	三	紫米飯	香滷大油腐 大四角油腐 *1	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜	應青	★青蛙下蛋 冬瓜磚 山粉圓 黑粉圓	三民牛奶	4.1	0.5	0.9	2.4		1	605
3/11	四	糙米飯	糖醋雞丁 素雞丁 彩椒 番茄 青椒 白芝麻	結頭什錦 結頭菜 金針菇 素火腿 玉米截	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐		3.2	1.6	1.5	2.3			485
3/12	五	飯條	客家炒飯條 油片絲 素肉絲 高麗菜 三色丁 胡蘿蔔	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	應青	魚羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹		3.1	1.4	1.2	2.9			483
3/15	一	芝麻飯	冬瓜燒花干 蘭花干 冬瓜 毛豆仁	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇		3.2	2	1	2.2			498
3/16	二	糙米飯	鹽水素雞 素雞片 小黃瓜 青花菜 胡蘿蔔	鮮瓜鮮菇 鮮瓜 秀珍菇 木耳	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋		3.6	1.4	1.5	2.4			503
3/17	三	南瓜飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 鮑菇頭	壕油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		4.2	1.4	1.3	2.8			558
3/18	四	糙米飯	鐵板油腐 小三角油腐 豆芽菜 胡蘿蔔 熟腰果	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	客家酸菜湯 角螺 酸菜 脆筍片		3.4	2	1.3	2.2			520
3/19	五	粗米粉	米粉湯 素肉絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐 中干丁	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1		2.8	1.9	0.9	3.1			501
3/22	一	芝麻飯	素壽喜燒 素雞丁 洗選蛋 胡蘿蔔 鮑菇頭 生香菇	玉米干丁 玉米粒 小豆干丁 小黃瓜	應青	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔 生香菇	東園牛奶	3.6	1.9	1.3	2.6		1	694
3/23	二	糙米飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	銀芽火腿 綠豆芽 素火腿 木耳 芹菜	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇	東門牛奶	3.5	2	1	2.5		1	683
3/24	三	麥片飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	紅燒豆腐 板豆腐 鮑菇頭 三色丁 木耳絲	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	三民牛奶	4.5	1.6	0.8	2.8		1	731
3/25	四	糙米飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 胡蘿蔔	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 木耳	應青	鮮瓜素香湯 鮮瓜 素羊肉		3.2	1.6	1.8	2.3			493
3/26	五	白油麵	義大利肉醬 素絞肉 碎干丁 番茄 馬鈴薯 三色丁	香炸魚片 素魚片 *1	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥		3.3	1.7	1	3.2			528
3/29	一	芝麻飯	味噌燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 南瓜子	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	鮮瓜什錦湯 鮮瓜 金針菇 木耳		3.6	1.2	1.4	2.3			481
3/30	二	糙米飯	彩椒干丁 彩椒 中干丁 豆芽菜	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	大滷湯1 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔		3.9	1.3	1.5	2.2			507
3/31	三	小米飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁		4.2	2	1	2.8			595

★新菜色

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