

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

110年4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
4/1	四	糙米飯	砂鍋獅子頭 素獅子頭 凍豆腐 大白菜 木耳	鮮炒白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	番茄玉米蛋花湯 番茄 玉米粒 洗選蛋		3.5	1	1.6	2.3			464
4/6	二	糙米飯	冬瓜燒烤麩 烤麩 冬瓜 生香菇	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 金針菇		3.2	1.7	1.6	2.5			504
4/7	三	麥片飯	紅燒油豆腐1 小四角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜	應青	★黑豆紫米湯 黑豆 紫米		3.7	1.3	1	2.5			494
4/8	四	糙米飯	京醬干片 豆干片 彩椒 青椒 熟腰果	火腿鮮瓜 鮮瓜 素火腿 木耳	應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑		3.2	1.3	1.9	2.5			482
4/9	五	紅麵線	麵線糊 素魚羹 大白菜 素肉絲 生香菇 胡蘿蔔	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐 中干丁	應青	豆沙包 豆沙包 *1		2.8	2	0.8	2.3			470
4/12	一	芝麻飯	蘿蔔燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 鮑菇頭	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	東園牛奶	3.8	1.3	1.1	2.2		1	640
4/13	二	糙米飯	素親子丼 素雞丁 毛豆仁 洗選蛋 秀珍菇 盒裝豆腐	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒	東門牛奶	3.3	1.5	1.6	2.4		1	642
4/14	三	★黑豆飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	鐵板油腐 小三角油腐 豆芽菜 玉米筍	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	三民牛奶	4.2	1.8	1.3	2.8		1	738
4/15	四	糙米飯	回鍋干片 素腰花 豆干片 高麗菜	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米粒	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐		3.4	1.5	1.7	2.6			510
4/16	五	飯條	台式炒麵 油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香炸素魚片 素魚片 *1	應青	玉米蘿蔔湯 玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔		3	1.6	1.3	3.3			511
4/19	一	芝麻飯	打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 素肉粒	古早味香筍 脆筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽		3.4	1.5	1.5	2.5			501
4/20	二	糙米飯	咖哩燒花干 蘭花干 南瓜 馬鈴薯 彩椒	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇		3.6	1.2	1.4	2.3			481
4/21	三	紫米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔	應青	★地瓜QQ湯1 地瓜 QQ 鳳梨		3.8	1.2	1.5	2.8	0.1		526
4/22	四	糙米飯	三杯雞丁 素雞丁 1/4豆干丁 九層塔 油花生	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋		3.5	1.8	1.5	2.6			535
4/23	五	白油麵	高麗菜燴飯 油片絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香滷油腐 手工大油腐 *1	應青	肉骨茶 白蘿蔔 素羊肉 肉骨茶包		3.2	2.1	1.3	3			549
4/26	一	芝麻飯	洋芋燒素肚 素肚 馬鈴薯 毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜鮮菇湯 鮮瓜 生香菇	東園牛奶	4.2	1.5	1.3	2.4		1	697
4/27	二	糙米飯	★黑豆燒素雞 素雞片 白蘿蔔 黑豆	玉米三色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁	應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔	東門牛奶	3.8	1.3	1.4	2.2		1	648
4/28	三	南瓜飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 熟腰果	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	三民牛奶	4.1	1.2	1.3	2.8		1	686
4/29	四	糙米飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	★鳳梨木耳 鳳梨 木耳 薑絲	應青	關東煮湯1 白蘿蔔 蒟蒻捲 素羹 素密鴨		3.4	2.4	1.4	2.2	0.4		576
4/30	五	白油麵	古早味肉燥麵 碎干丁 生香菇 素絞肉 香椿醬	滷蛋 滷蛋 *1	應青	鮮菇蔬菜湯 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇		3	2.3	1.5	2.3			524

★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