

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐  
110年5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
5/3	一	芝麻飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋		3.76	2.4	1	2.3			572
5/4	二	糙米飯	莎莎肉片 肉片 洋蔥 番茄 九層塔 蒜泥 鳳梨	關東煮1 白蘿蔔 玉米粒 小三角油條 火鍋條 小魚丸	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁		3.5	1.9	1.5	2.5	0.1		544
5/5	三	小米飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		4.3	1.2	1.4	2.8			552
5/6	四	糙米飯	南洋咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 椰菜粉 洋蔥	白菜滷3 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 金針菇	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		3.6	1.8	1.57	2.4			534
5/7	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	芋泥包 芋泥包 *1		3	2.2	1	2.3			504
5/10	一	芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳 豆芽菜 胡蘿蔔 青蔥	玉米四色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁 黑豆	應青	客家酸菜肉片湯 肉片 酸菜 脆筍片 油片絲	東園牛奶	3.625	1.5	1.6	2.5	1		669
5/11	二	糙米飯	花瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	沙茶油滷1 小四角油豆腐 大白菜 木耳	應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐	東門牛奶	3.2	2.5	1.5	2.3	1		703
5/12	三	紫米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	珍珠紅茶 黑粉圓 紅茶包 紅糖	三民牛奶	3.95	1.2	1.42	2.8	1		678
5/13	四	糙米飯	壽喜燒1 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米粒	應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 洋蔥 柴魚片		3.63	1.5	1.6	2.5			519
5/14	五	白油麵	炸醬麵1 絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 洋蔥 黑豆	香炸魚片 魚片 *1	應青	魚羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 木耳 筍絲		2.9	2.2	1.12	3			531
5/17	一	芝麻飯	照燒雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 洋蔥	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥		4	1.7	1.28	2.2			539
5/18	二	糙米飯	蘿蔔燉肉1 肉角 白蘿蔔 鮑菇頭	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	高麗菜肉片湯 高麗菜 肉片 木耳		3.2	1.7	1.78	2.3			500
5/19	三	地瓜飯	香滷大油豆腐 大四角油豆腐 *1	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		4.7	1.4	0.9	2.5			569
5/20	四	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇 青蔥	洋蔥甜條 洋蔥 青椒 白甜條 胡蘿蔔	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸		3.5	1.6	1.6	2.4			513
5/21	五	粗米粉	金瓜炒米粉 肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜 南瓜	玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐		2.1	1.8	0.9	2.8			431
5/24	一	芝麻飯	糖醋燉肉 肉角 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻 鳳梨	田園蔬菜2 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 白花菜	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇	東園牛奶	3.72	1.5	1.32	2.2	0.1	1	661
5/25	二	糙米飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米粒	培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 韭菜 黑胡椒粒	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片	東門牛奶	3.5	2	1.4	2.3	1		684
5/26	三	黑豆飯	洋蔥玉米炒蛋 洗選蛋 洋蔥 玉米粒	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	4.15	1.8	0.8	2.8	1		722
5/27	四	糙米飯	皮非肉燥 絞肉 碎豆干丁 皮蛋 韭菜 洋蔥	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥		3.3	1.8	1.8	2.2			510
5/28	五	白油麵	香酥雞排 無骨雞排 *1	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	酸辣湯1 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔		3	2.4	1.12	3			553
5/31	一	芝麻飯	砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 小魚丸	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥		3.2	2.1	1.6	2.3			525

★新菜色

※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

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