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 （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
5/3	一	芝麻飯	洋芋燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 毛豆仁	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	2.2	1	2.3			557
5/4	二	糙米飯	莎莎干片 豆干片 番茄 九層塔 鳳梨	關東煮1 白蘿蔔 玉米截 小三角油腐 杏鮑菇 素丸	應青	鮮瓜角螺湯 鮮瓜 角螺		3.5	1.5	1.5	2.5	0.1		514
5/5	三	小米飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 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 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	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 素羊肉 肉骨茶包		3.6	1.6	1.57	2.4			519
5/7	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	芋泥包 芋泥包 *1		3	1.9	1	2.3			481
5/10	一	芝麻飯	鐵板油片絲 油片絲 豆芽菜 胡蘿蔔 彩椒	玉米四色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁 黑豆	應青	客家酸菜油片湯 油片絲 酸菜 脆筍片	東園牛奶	3.625	1.3	1.6	2.5		1	654
5/11	二	糙米飯	花瓜燒干 蘭花干 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	沙茶油腐 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	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	壽喜豆腐 盒裝豆腐 胡蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁 鮑菇頭	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米截	應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 秀珍菇		3.63	1.4	1.51	2.5			509
5/14	五	白油麵	炸醬麵1 素絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 黑豆	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐 中干丁	應青	素羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹 木耳 筍絲		2.9	1	1.12	3			441
5/17	一	芝麻飯	照燒素雞 素雞片 小黃瓜 油花生	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 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		4	1.5	1.28	2.2			524
5/18	二	糙米飯	玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒 海苔絲	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	高麗菜鮮菇湯 高麗菜 生香菇 木耳		3.2	1.3	1.78	2.3			470
5/19	三	地瓜飯	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	紅豆紫米湯 紅豆 紫米		4.7	1.4	0.9	2.5			569
5/20	四	糙米飯	瓜仔素肉燥 素絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	紅燒茄子 茄子 鮑菇頭 九層塔 青椒	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸		3.5	1.1	1.6	2.4			476
5/21	五	糙米飯	素香炒飯 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜 南瓜.葵花子 香椿醬	荷包蛋 荷包蛋 *1	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐		2.1	1.6	0.9	2.8			416
5/24	一	芝麻飯	糖醋麵腸 麵腸 番茄 青椒 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 蒟蒻捲 生香菇 金針菇	東園牛奶	3.72	1.2	1.32	2.2	0.1	1	638
5/25	二	糙米飯	玉米燒雞 素雞丁 1/4豆干丁 玉米截 熟腰果	銀芽火腿 綠豆芽 素火腿 木耳 黑胡椒粒	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇	東門牛奶	3.5	1.7	1.4	2.3		1	661
5/26	三	黑豆飯	毛豆玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 毛豆仁	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	三民牛奶	4.15	2	0.8	2.8		1	737
5/27	四	糙米飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	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		3.3	2.3	1.8	2.2			548
5/28	五	白油麵	香炸素魚片 素魚片 *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	2.2	1.12	3			538
5/31	一	芝麻飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 素茶鵪	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 素丸	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋		3.2	1.9	1.6	2.3			510

★新菜色

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅妤

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