三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

110 年 9 月 份 午 餐 食 譜 （葷）

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
9/1	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥 0 0 0	油片雙花 白花菜 胡蘿蔔 青花菜 油片絲 0	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁 0 0 0	東園水果		4.4	1.4	1.2	2.8	1	0	629
9/2	四	糙米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔 0	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 肉片 0	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐 0 0 0	東門水果		3.3	2	1.5	2.5	1	0	591
9/3	五	烏龍麵	★日式咖哩烏龍麵 肉絲 魚板 香菇 洋蔥 青花菜 胡蘿蔔	玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒 0 0 0	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 0 0	三民水果		2.4	1.5	1.3	3	1	0	508
9/6	一	芝麻飯	糖醋肉片 肉片 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻 鳳梨	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 0	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇 0			3.66	1.7	1.7	2.5	0		539
9/7	二	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬柳 豆芽菜 黑胡椒粒	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 0 0 0	三民水果		3.5	2.2	1.4	2.2	1		604
9/8	三	紫米飯	洋蔥玉米炒蛋 洗選蛋 洋蔥 玉米粒 0 0 0	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 0 0 0	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖 0 0	東園水果		4.3	1.8	0.8	2.8	1		642
9/9	四	糙米飯	皮韭肉燥 絞肉 碎豆干丁 皮蛋 韭菜 洋蔥 0	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇 0 0	應青	高麗菜肉片湯1 高麗菜 肉片 胡蘿蔔 0 0	東門水果		3.3	2	1.9	2.7	1		610
9/10	五	白油麵	香炸魚片 魚片 *1 0 0 0 0	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔 0 0	應青	酸辣湯1 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔 0			2.9	2.4	1.3	3	0		551
9/11	六	糙米飯	照燒雞丁 帶骨雞腿丁 骨腿丁 小黃瓜 洋蔥 0 0	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔 0	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥			3.4	2.7	1.2	2.3	0	0	574
9/13	一	芝麻飯	壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭 0	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸 0 0 0			3.8	1.6	1.5	2.3	0		527
9/14	二	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥 0	義式玉米粒2 玉米粒 番茄 鮑菇頭 馬鈴薯 碎干丁	應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇 0 0	三民水果		3.5	2.2	1.2	2.2	1		599
9/15	三	南瓜飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒 0 0	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔 0 0	應青	★鳳梨銀耳湯 鳳梨 白木耳(乾) QQ 0 0	東園水果		4	1.2	1.4	2.8	1		591
9/16	四	糙米飯	咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 0 0	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔 芹菜 0	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇 0	東門水果		3.67	1.7	1.4	2.5	1	0	592
9/17	五	白油麵	義大利肉醬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 三色丁 馬鈴薯	麥克雞塊 麥克雞塊 *2 0 0 0	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥			3.2	1.8	1	3	0		519
9/20	一	中秋連假										0	0		0
9/21	二											0			0
9/22	三	麥片飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥 0	紅燒油腐1 小三角油腐 木耳 胡蘿蔔	應青	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜磚 山粉圓 黑粉圓 0 0	東園水果		4.4	1.9	1.54	2.8	1		675
9/23	四	糙米飯	★梅干肉排 絞肉 碎豆干丁 梅干菜 蒜末 0 0	培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 韭菜 黑胡椒粒	應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐 0 0	東門水果		3.2	2.2	1.4	2.7	1	0	606
9/24	五	五穀飯	鮮蔬肉絲燴飯 肉絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	香酥雞排 可炸雞排 *1 0 0 0	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁 0 0 0	三民水果		3.2	2.1	1.3	3	1	0	609
9/27	一	芝麻飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔 0 0 0	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 小魚丸	應青	味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 洋蔥 柴魚片 0 0		東園牛奶	3.7	1.7	1.12	2.3	0	1	668
9/28	二	糙米飯	薑汁肉片 肉片 洋蔥 薑絲 0 0 0	★南瓜田園 玉米粒 青花菜 馬鈴薯 南瓜 0	應青	肉骨茶1 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包 0 0	三民水果	東門牛奶	3.4	2.1	1.2	2.2	1	1	735
9/29	三	黑豆飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 0 0 0	麻油高麗 高麗菜 鮑菇頭 凍豆腐	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米 0 0 0	東園水果	三民牛奶	4.7	1.6	0.8	2.8	1	1	805
9/30	四	糙米飯	★蔥油雞 帶骨雞腿丁 骨腿丁 青蔥 洋蔥 薑絲 0	古早味香筍 筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋 0 0	東門水果		3.3	1.8	1.2	2.8	1	0	582

★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 陳雅妤

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用，請參照菜色明細

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