

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
110年10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	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
10/1	五	白油麵	古早味肉燥麵 絞肉 洋蔥 碎干丁 生香菇 紅蔥頭末	香滷豬排 帶骨豬排 *1	應青	蕃茄玉米大骨湯 蕃茄 玉米粒 大骨			3.5	2.5	1	2.8			584
10/4	一	芝麻飯	京醬豬柳 豬柳 洋蔥 豆干片 青蔥 甜麵醬	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	有機應青	金菇鮮瓜湯1 鮮瓜 金針菇 大骨			3.2	1.9	1.7	2.3			513
10/5	二	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	台式玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥	三民水果		3.8	2.8	1	2.4	1		669
10/6	三	小米飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 青蔥	家常豆腐 板豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ	東園水果		4.2	1.7	1.1	2.8	1		635
10/7	四	糙米飯	南洋咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 洋蔥	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	高麗菜肉片湯 高麗菜 肉片 木耳	東門水果		3.6	1.6	1.7	2.6	1		592
10/8	五	紅麵線	麵線糊1 魚羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔	梅干肉片 肉片 梅干菜	應青	刈包 刈包 *1			3.2	1.6	1.1	2.9			502
10/11	一	國慶日放假													
10/12	二	糙米飯	豉汁燒肉 肉角 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	關東煮3 白蘿蔔 玉米粒 小魚丸 柴魚片	應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片 味噌	三民水果 東門牛奶		3.5	1.8	1.4	2.4	1	1	733
10/13	三	黑豆飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 洋蔥 義式香料	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	地瓜薏仁湯1 地瓜 薏仁 花豆	東園水果 三民牛奶		4	1.4	1.5	2.8	1	1	759
10/14	四	糙米飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	有機應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1		584
10/15	五	白油麵	香炸魚片 魚片 *1	綜合滷味2 小四角油蔴 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐	應青	蕃茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 油片絲			3	2.5	1.2	3			563
10/18	一	芝麻飯	★孜然肉片 肉片 洋蔥 青蔥 孜然粉	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	有機應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇	東園牛奶		3.2	1.7	1.8	2.3		1	650
10/19	二	糙米飯	親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 柴魚片	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	三民水果		3.65	1.8	1.4	2.6	1		603
10/20	三	麥片飯	香滷大油蔴 大四角油蔴 *1	★咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	應青	★雙豆紫米湯 紅豆 紫米 黑豆	東園水果		4.5	1.8	0.7	2.3	1		631
10/21	四	糙米飯	皮非肉燥 絞肉 碎豆干丁 皮蛋 韭菜 洋蔥	培根高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 培根	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥	東門水果		3.7	2.1	1.4	2.5	1		624
10/22	五	飯條	客家炒飯條 油片絲 肉絲 高麗菜 三色丁 胡蘿蔔	荷包蛋 荷包蛋 *1	應青	★日式洋蔥雞湯 雞腿丁 洋蔥 金針菇 柴魚片			3.4	1.7	1.2	3.2			540
10/25	一	芝麻飯	回鍋肉片1 肉片 豆干片 高麗菜	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	有機應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 小車輪 肉骨茶包	東園牛奶		3.75	1.7	1.4	2.5		1	688
10/26	二	糙米飯	洋芋燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥	麻油凍腐 凍豆腐 米血丁 高麗菜 鮑菇頭	應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔	三民水果 東門牛奶		3.7	2.4	1.2	2.4	1	1	787
10/27	三	南瓜飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 青蔥	芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	珍珠紅茶 黑粉圓 紅茶包 紅糖	東園水果 三民牛奶		4.16	1.3	1	2.8	1	1	750
10/28	四	糙米飯	黑豆燉肉 肉角 白蘿蔔 黑豆	鮮瓜什錦1 鮮瓜 金針菇 胡蘿蔔 玉米粒	應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 洋蔥 柴魚片 味噌	東門水果		3.65	1.5	1.7	2.6	1		588
10/29	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	香酥雞排 可炸雞排 *1	應青	豆沙包 豆沙包 *1			3.5	2	1	3			555

★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

※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

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
110年10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	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
10/1	五	白油麵	古早味肉燥麵 素絞肉 碎干丁 生香菇 香椿醬	香滷豆包 豆包 *1	應青	番茄玉米湯 番茄 玉米粒			3.5	2.2	1	2.8			561
10/4	一	芝麻飯	京醬千片 豆干片 彩椒 素魷魚 甜麵醬	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳	有機應青	金菇鮮瓜湯 鮮瓜 金針菇			3.2	1.4	1.7	2.3			475
10/5	二	糙米飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	台式玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋	三民水果		3.8	2.5	1	2.4	1		647
10/6	三	小米飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯	家常豆腐 板豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ	東園水果		4.2	1.7	1.1	2.8	1		635
10/7	四	糙米飯	南洋咖哩雞 素雞丁 馬鈴薯 南瓜 椰漿粉	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	高麗菜角螺湯 高麗菜 角螺 木耳	東門水果		3.6	1.6	1.7	2.6	1		592
10/8	五	紅麵線	麵線糊 素羹 大白菜 素肉絲 生香菇 胡蘿蔔	梅干素火腿 素火腿 梅干菜	應青	刈包 刈包 *1			2.8	1.5	1	2.9			464
10/11	一	國慶日放假													
10/12	二	糙米飯	豉汁燒花干 蘭花干 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 小三角油豆腐 茼蒿捲	應青	味噌豆腐湯 乾海带芽 盒裝豆腐 味噌	三民水果	東門牛奶	3.5	1.8	1.4	2.4	1	1	733
10/13	三	黑豆飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 義式香料	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	地瓜薏仁湯1 地瓜 薏仁 花豆	東園水果	三民牛奶	4	1.4	1.5	2.8	1	1	759
10/14	四	糙米飯	三杯豆干 1/4豆干 鮑菇頭 九層塔 油花生	秀菇鮮瓜 鮮瓜 秀珍菇 木耳	有機應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋	東門水果	東園牛奶	3.2	1.6	1.6	2.6	1		561
10/15	五	白油麵	香炸素魚片 素魚片 *1	綜合滷味2 小四角油豆腐 海带捲 白蘿蔔 百頁豆腐	應青	番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 油片絲			3	2.4	1.2	3			555
10/18	一	芝麻飯	★孜然豆腸 豆腸 鮑菇頭 孜然粉 香菜 熟腰果	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	有機應青	鮮菇白玉湯 白蘿蔔 生香菇			3.2	1.7	1.8	2.3		1	650
10/19	二	糙米飯	素親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 秀珍菇 毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸	三民水果		3.65	1.5	1.4	2.6	1		580
10/20	三	麥片飯	香滷大油腐 大四角油豆腐 *1	★咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯	應青	★雙豆紫米湯 紅豆 紫米 黑豆	東園水果		4.5	1.9	0.7	2.3	1		639
10/21	四	糙米飯	香菇素肉燥 素絞肉 碎豆干 生香菇	火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋	東門水果		3.7	1.4	1.4	2.5	1		572
10/22	五	飯條	客家炒飯條 油片絲 高麗菜 三色丁 胡蘿蔔	荷包蛋 荷包蛋 *1	應青	★日式鮮菇湯 秀珍菇 金針菇 素魚板			3.4	1.7	1.2	3.2			540
10/25	一	芝麻飯	回鍋干片1 豆干片 高麗菜 熟腰果	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	有機應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 素羊肉 肉骨茶包		東園牛奶	3.75	1.5	1.4	2.5		1	673
10/26	二	糙米飯	洋芋燒烤麵 烤麵 馬鈴薯 毛豆仁	麻油凍腐 凍豆腐 高麗菜 鮑菇頭	應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔	三民水果	東門牛奶	3.7	2	1.2	2.4	1	1	757
10/27	三	南瓜飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	芝麻海根 海带根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	珍珠紅茶 黑粉圓 紅茶包 紅糖	東園水果	三民牛奶	4.16	1.3	1	2.8	1	1	750
10/28	四	糙米飯	黑豆炒素雞 素雞片 小黃瓜 黑豆	鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 胡蘿蔔 玉米粒	應青	洋芋味噌湯 洋芋 味噌 秀珍菇	東門水果		3.65	1.5	1.7	2.6	1		588
10/29	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐	應青	豆沙包 豆沙包 *1			3.8	1.4	1	3			531

★新菜色

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，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

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

110 年 10 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	附餐	全 日 供 應 量	正 食 內 容 量	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
10/1	五	白油麵	古早味肉燥麵	香滷豬排	應青	番茄玉米大骨湯			3.5	2.5	1	2.8	0	0	584
10/4	一	芝麻飯	京醬豬柳	銀芽油片	有機應青	金菇鮮瓜湯1			3.2	1.9	1.7	2.3	0	0	513
10/5	二	糙米飯	砂鍋魚丁	醬燒黑干1	應青	台式玉米濃湯	三民水果		3.8	2.8	1	2.4	1	0	669
10/6	三	小米飯	菜脯蛋	家常豆腐	應青	綠豆QQ湯	東園水果		4.2	1.7	1.1	2.8	1	0	635
10/7	四	糙米飯	南洋咖哩雞	鮮菇白花	應青	高麗菜肉片湯	東門水果		3.6	1.6	1.7	2.6	1	0	592
10/8	五	紅麵線	麵線糊1	梅干肉片	應青	刈包			3.2	1.6	1.1	2.9	0	0	502
10/11	一	 國慶日放假 													
10/12	二	糙米飯	豉汁燒肉	關東煮3	應青	味噌豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.5	1.8	1.4	2.4	1	1	733
10/13	三	黑豆飯	義式炒蛋	高麗什錦	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果	三民牛奶	4	1.4	1.5	2.8	1	1	759
10/14	四	糙米飯	三杯雞丁	鮮瓜肉片	有機應青	玉米蛋花湯	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1	0	584
10/15	五	白油麵	香炸魚片	綜合滷味2	應青	番茄紅燒湯			3	2.5	1.2	3	0	0	563
10/18	一	芝麻飯	★孜然肉片	白菜滷	有機應青	鮮菇雞湯		東園牛奶	3.2	1.7	1.8	2.3	0	1	650
10/19	二	糙米飯	親子丼	螞蟻上樹	應青	鮮瓜魚丸湯	三民水果		3.65	1.8	1.4	2.6	1	0	603
10/20	三	麥片飯	香滷大油腐	★咖哩麵腸	應青	★雙豆紫米湯	東園水果		4.5	1.8	0.7	2.3	1	0	631
10/21	四	糙米飯	皮韭肉燥	培根高麗	應青	番茄蛋花湯	東門水果		3.7	2.1	1.4	2.5	1	0	624
10/22	五	飯條	客家炒飯條	荷包蛋	應青	★日式洋蔥雞湯			3.4	1.7	1.2	3.2	0	0	540
10/25	一	芝麻飯	回鍋肉片1	田園蔬菜	有機應青	肉骨茶湯1		東園牛奶	3.75	1.7	1.4	2.5	0	1	688
10/26	二	糙米飯	洋芋燒雞	麻油凍腐	應青	大滷湯	三民水果	東門牛奶	3.7	2.4	1.2	2.4	1	1	787
10/27	三	南瓜飯	玉米炒蛋	芝麻海根	應青	珍珠紅茶	東園水果	三民牛奶	4.16	1.3	1	2.8	1	1	750
10/28	四	糙米飯	黑豆燉肉	鮮瓜什錦1	應青	洋芋味噌湯	東門水果		3.55	2	1.7	2.6	1	0	618
10/29	五	五穀飯	健康養生粥	香酥雞排	應青	豆沙包			3.5	2	1	3	0	0	555

★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

※ 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

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

110 年 10 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	附餐	全 穀 類 攝 入 量	正 菜 內 攝 入 量	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
10/1	五	白油麵	古早味肉燥麵	香滷豆包	應青	番茄玉米湯			3.5	2.2	1	2.8	0	0	561
10/4	一	芝麻飯	京醬干片	銀芽油片	有機應青	金菇鮮瓜湯			3.2	1.4	1.7	2.3	0	0	475
10/5	二	糙米飯	砂鍋凍腐	醬燒黑干	應青	台式玉米濃湯	三民水果		3.8	2.5	1	2.4	1	0	647
10/6	三	小米飯	菜脯蛋	家常豆腐	應青	綠豆QQ湯	東園水果		4.2	1.7	1.1	2.8	1	0	635
10/7	四	糙米飯	南洋咖哩雞	鮮菇白花	應青	高麗菜角螺湯	東門水果		3.6	1.6	1.7	2.6	1	0	592
10/8	五	紅麵線	麵線糊	梅干素火腿	應青	刈包			2.8	1.5	1	2.9	0	0	464
10/11	一	 國慶日放假 							0	0	0	0	0	0	0
10/12	二	糙米飯	豉汁燒花干	關東煮2	應青	味噌豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.5	1.8	1.4	2.4	1	1	733
10/13	三	黑豆飯	義式炒蛋	高麗什錦	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果	三民牛奶	4	1.4	1.5	2.8	1	1	759
10/14	四	糙米飯	三杯豆干	秀菇鮮瓜	有機應青	玉米蛋花湯	東門水果		3.2	1.6	1.6	2.6	1	0	561
10/15	五	白油麵	香炸素魚片	綜合滷味2	應青	番茄紅燒湯			3	2.4	1.2	3	0	0	555
10/18	一	芝麻飯	★孜然豆腸	白菜滷	有機應青	鮮菇白玉湯		東園牛奶	3.2	1.7	1.8	2.3	0	1	650
10/19	二	糙米飯	素親子丼	螞蟻上樹	應青	鮮瓜素丸湯	三民水果		3.65	1.5	1.4	2.6	1	0	580
10/20	三	麥片飯	香滷大油腐	★咖哩麵腸	應青	★雙豆紫米湯	東園水果		4.5	1.9	0.7	2.3	1	0	639
10/21	四	糙米飯	香菇素肉燥	火腿高麗	應青	番茄蛋花湯	東門水果		3.7	1.4	1.4	2.5	1	0	572
10/22	五	飯條	客家炒飯條	荷包蛋	應青	★日式鮮菇湯			3.4	1.7	1.2	3.2	0	0	540
10/25	一	芝麻飯	回鍋干片1	田園蔬菜	有機應青	肉骨茶湯		東園牛奶	3.75	1.5	1.4	2.5	0	1	673
10/26	二	糙米飯	洋芋燒烤麩	麻油凍腐	應青	大滷湯	三民水果	東門牛奶	3.7	2	1.2	2.4	1	1	757
10/27	三	南瓜飯	玉米炒蛋	芝麻海根	應青	珍珠紅茶	東園水果	三民牛奶	4.16	1.3	1	2.8	1	1	750
10/28	四	糙米飯	黑豆炒素雞	鮮瓜什錦	應青	洋芋味噌湯	東門水果		3.65	1.5	1.7	2.6	1	0	588
10/29	五	五穀飯	健康養生粥	日式天婦羅	應青	豆沙包			3.8	1.4	1	3	0	0	531

★新菜色

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，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