

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
110年11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	全穀類 燕麥類	豆類 肉豆類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	一	芝麻飯	壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋葱 鮑菇頭 柴魚片	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋葱			3.3	2.3	1.4	2.6			556
11/2	二	糙米飯	鹽水雞1 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔	什錦豆腐煲 板豆腐 青花菜 三色丁	應青	黃芽肉絲湯1 黃豆芽 肉絲 油片絲	三民水果		3.6	1.8	1.5	2.4	1		593
11/3	三	紫米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋葱 青蔥	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果		4.16	1.9	1	2.8	1		645
11/4	四	糙米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋葱 九層塔	鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 小魚丸 玉米粒	應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔	東門水果		3.2	1.8	1.8	2.6	1		581
11/5	五	白油麵	台式炒麵2 肉絲 油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽 青蔥	應青	味噌油腐湯2 小四角油腐 洋葱 柴魚片 味噌			2.8	1.8	1.3	3.1			503
11/8	一	芝麻飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米粒	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	肉骨茶湯2 高麗菜 排骨丁 肉骨茶包	東園牛奶		3.5	1.9	1.4	2.2	1		672
11/9	二	糙米飯	黑胡椒肉絲 豬柳 豆芽菜 洋葱	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥	三民水果 東門牛奶		3.2	1.6	1.86	2.3	1	1	704
11/10	三	地瓜飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	咖哩油腐2 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋葱 青花菜	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果 三民牛奶		4.7	1.5	0.9	2.8	1	1	800
11/11	四	糙米飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	海結玉米湯 海帶結 玉米粒 大骨	東門水果		4	2.2	1.1	2.6	1		650
11/12	五	烏龍麵	黑豆炸醬麵 黑豆 碎干丁 三色丁 玉米粒 洋葱	香滷豬排 帶骨豬排 *1	應青	酸辣湯1 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3.2	2.6	0.8	2.8			565
11/15	一	芝麻飯	回鍋肉片 肉片 豆干片 高麗菜 胡蘿蔔	玉米四色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁 黑豆	有機應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇			3.64	1.9	1.4	2.3			536
11/16	二	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	榨菜冬粉湯 榨菜絲 冬粉 肉絲 青蔥	三民水果		3.4	2.2	1.5	2.3	1		604
11/17	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 青蔥 花椒粉	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	東園水果		4.3	1.8	0.9	2.8	1		645
11/18	四	糙米飯	花瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	五香蘿蔔絲 白蘿蔔 黃干絲 香菇 肉絲	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 味噌	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1		584
11/19	五	粗米粉	米粉湯1 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲	香炸魚片 魚片 *1	應青	肉包 肉包 *1			2.8	2.5	0.9	3			541
11/22	一	芝麻飯	砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	有機應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋葱	東園牛奶		3.7	1.8	0.9	2.4	1		675
11/23	二	糙米飯	三杯雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 米血丁 洋葱 九層塔	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	鮮瓜油片湯 鮮瓜 油片絲	三民水果 東門牛奶		3.3	1.7	1.8	2.3	1	1	717
11/24	三	薏仁飯	洋葱玉米炒蛋 洗選蛋 洋葱 玉米粒	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果 三民牛奶		4.35	1.2	1.32	2.8	1	1	764
11/25	四	糙米飯	咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋葱	關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 小魚丸 黑輪條 柴魚片	應青	麻油雞湯 骨腿丁 高麗菜 老薑	東門水果		3.9	1.6	1.31	2.7	1		607
11/26	五	五穀飯	沙茶肉片燴飯1 肉片 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	香滷雞翅 雞翅 *1	應青	蘿蔔鮮菇湯1 白蘿蔔 生香菇 大骨			3.2	2.2	1.3	2.9			552
11/29	一	芝麻飯	韓式肉片 肉片 高麗菜 洋葱 青蔥	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋			3.2	1.9	1.5	2.3			508
11/30	二	糙米飯	冬瓜燒肉 肉角 冬瓜	田園四色 玉米粒 三色丁 小黃瓜 馬鈴薯 小豆干丁	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 小魚丸	三民水果		3.67	1.8	1.46	2.2	1		587

★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11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
11/1	一	芝麻飯	烤麩壽喜燒 烤麩 洗選蛋 胡蘿蔔 秀珍菇 鮑菇頭 毛豆	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒			3.3	2.2	1.4	2.6			548
11/2	二	糙米飯	鹽水素雞 素雞丁 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔	什錦豆腐煲 板豆腐 青花菜 三色丁	應青	黃芽油片湯1 黃豆芽 油片絲	三民水果		3.6	2	1.5	2.4	1		608
11/3	三	紫米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果		4.16	1.9	1	2.8	1		645
11/4	四	糙米飯	打拋干丁 素絞肉 碎干丁 番茄 九層塔	鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 素丸 玉米截	應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔	東門水果		3.2	1.4	1.8	2.6	1		551
11/5	五	白油麵	台式炒麵 油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽	應青	味噌油腐湯 小四角油腐 味噌 秀珍菇			2.8	1.9	1.3	3.1			511
11/8	一	芝麻飯	玉米燒干 1/4豆干丁 玉米截 彩椒 熟腰果	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	肉骨茶湯2 高麗菜 小車輪 肉骨茶包	東園牛奶		3.5	1.8	1.4	2.2		1	664
11/9	二	糙米飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	鮮瓜秀菇 鮮瓜 秀珍菇 木耳	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋	三民水果 東門牛奶		3.2	2.4	1.86	2.3	1	1	764
11/10	三	地瓜飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	咖哩油腐 馬鈴薯 南瓜 青花菜 小四角油腐	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果 三民牛奶		4.7	1.5	0.9	2.8	1	1	800
11/11	四	糙米飯	洋芋燒油腐 小四角油腐 馬鈴薯 毛豆仁	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	海結玉米湯 海帶結 玉米粒	東門水果		4	2.1	1.1	2.6	1		642
11/12	五	烏龍麵	黑豆炸醬麵 素絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 黑豆	香炸魚片 素魚片 *1	應青	酸辣湯1 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3.2	2.7	0.8	3			582
11/15	一	芝麻飯	回鍋干片 豆干片 高麗菜 胡蘿蔔 素鮭魚 油花生	玉米四色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁 黑豆	有機應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 生香菇 金針菇 素羊肉			3.04	1.5	1.4	2.5			515
11/16	二	糙米飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 毛豆仁	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	榨菜冬粉湯 榨菜絲 冬粉 油片絲	三民水果		3.4	1.8	1.5	2.3	1		574
11/17	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 花椒粉	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	東園水果		4.3	1.8	0.9	2.8	1		645
11/18	四	糙米飯	花瓜燒干 蘭花干 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	五香蘿蔔絲 白蘿蔔 黃干絲 香菇 素肉絲	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1		584
11/19	五	粗米粉	米粉湯 素肉絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐	應青	奶皇包 奶皇包 *1			3.6	1.1	1.2	3.3			513
11/22	一	芝麻飯	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 木耳	有機應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋	東園牛奶		3.7	2.8	0.9	2.4		1	750
11/23	二	糙米飯	三杯素雞 素雞 鮑菇頭 九層塔	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜 枸杞 薑絲	三民水果 東門牛奶		3.3	1.8	1.8	2.3	1	1	725
11/24	三	薏仁飯	毛豆玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 毛豆仁	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果 三民牛奶		4.35	1.6	1.32	2.8	1	1	794
11/25	四	糙米飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯	關東煮2 白蘿蔔 玉米截 素丸 鈎筋捲	應青	麻油高麗湯 高麗菜 鮑菇頭 老薑	東門水果		3.9	1.3	1.31	2.7	1		585
11/26	五	五穀飯	沙茶鮮蔬燴飯 油片絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香滷豆包 豆包 *1	應青	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔 生香菇			3.2	1.9	1.3	2.9			530
11/29	一	芝麻飯	韓式干片 豆干片 高麗菜 彩椒 素火腿	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋			3.2	1.9	1.5	2.3			508
11/30	二	糙米飯	冬瓜燒烤麩 烤麩 冬瓜 生香菇	田園四色 玉米粒 三色丁 小黃瓜 馬鈴薯 小豆干丁	應青	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔 素丸	三民水果		3.67	1.5	1.46	2.2	1		565

★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 11 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 常 內 容 量	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
11/1	一	芝麻飯	壽喜燒	螞蟻上樹	有機應青	羅宋湯			3.3	2.3	1.4	2.6	0	0	556
11/2	二	糙米飯	鹽水雞1	什錦豆腐煲	應青	黃芽肉絲湯1	三民水果		3.6	1.8	1.5	2.4	1	0	593
11/3	三	紫米飯	西班牙炒蛋	★紅燒豆干	應青	地瓜甜湯	東園水果		4.16	1.9	1	2.8	1	0	645
11/4	四	糙米飯	打拋豬	鮮瓜什錦	應青	大滷湯	東門水果		3.2	1.8	1.8	2.6	1	0	581
11/5	五	白油麵	台式炒麵2	★海芽蒸蛋	應青	味噌油腐湯2			2.8	1.8	1.3	3.1	0	0	503
11/8	一	芝麻飯	玉米燒雞	醬燒海茸	有機應青	肉骨茶湯2		東園牛奶	3.5	1.9	1.4	2.2	0	1	672
11/9	二	糙米飯	黑胡椒肉絲	鮮瓜肉片	應青	番茄蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1.6	1.86	2.3	1	1	704
11/10	三	地瓜飯	紅娘炒蛋	咖哩油腐2	應青	綠豆小米湯	東園水果	三民牛奶	4.7	1.5	0.9	2.8	1	1	800
11/11	四	糙米飯	洋芋燉肉	麻油凍豆腐	應青	海結玉米湯	東門水果		4	2.2	1.1	2.6	1	0	650
11/12	五	烏龍麵	★黑豆炸醬麵	香滷豬排	應青	酸辣湯1			3.2	2.6	0.8	2.8	0	0	565
11/15	一	芝麻飯	回鍋肉片	玉米四色	有機應青	日式土瓶蒸			3.64	1.9	1.4	2.3	0	0	536
11/16	二	糙米飯	黑干燒肉	白菜滷	應青	★榨菜冬粉湯	三民水果		3.4	2.2	1.5	2.3	1	0	604
11/17	三	小米飯	番茄炒蛋	麻婆豆腐	應青	紅豆西米露	東園水果		4.3	1.8	0.9	2.8	1	0	645
11/18	四	糙米飯	花瓜燒雞	五香蘿蔔絲	應青	金菇味噌湯	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1	0	584
11/19	五	粗米粉	米粉湯1	香炸魚片	應青	肉包			2.8	2.5	0.9	3	0	0	541
11/22	一	芝麻飯	砂鍋魚丁	醬燒黑干	有機應青	玉米濃湯		東園牛奶	3.7	1.8	0.9	2.4	0	1	675
11/23	二	糙米飯	三杯雞	鮮菇白花	應青	鮮瓜油片湯	三民水果	東門牛奶	3.3	1.7	1.8	2.3	1	1	717
11/24	三	薏仁飯	洋蔥玉米炒蛋	高麗豆包	應青	四寶甜湯	東園水果	三民牛奶	4.35	1.2	1.32	2.8	1	1	764
11/25	四	糙米飯	咖哩燒豬	關東煮2	應青	麻油雞湯	東門水果		3.9	1.6	1.31	2.7	1	0	607
11/26	五	五穀飯	沙茶肉片燴飯1	香滷雞翅	應青	蘿蔔鮮菇湯1			3.2	2.2	1.3	2.9	0	0	552
11/29	一	芝麻飯	韓式肉片	綜合滷味	有機應青	紫菜蛋花湯			3.2	1.9	1.5	2.3	0	0	508
11/30	二	糙米飯	冬瓜燒肉	田園四色	應青	蘿蔔魚丸湯	三民水果		3.67	1.8	1.46	2.2	1	0	587

★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

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

110 年 11 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 量	正 菜 內 菜 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
11/1	一	芝麻飯	★烤麩壽喜燒	螞蟻上樹	有機應青	羅宋湯			3.3	2.2	1.4	2.6	0	0	548
11/2	二	糙米飯	鹽水素雞	什錦豆腐煲	應青	黃芽油片湯1	三民水果		3.6	2	1.5	2.4	1	0	608
11/3	三	紫米飯	西班牙炒蛋	★紅燒豆干	應青	地瓜甜湯	東園水果		4.16	1.9	1	2.8	1	0	645
11/4	四	糙米飯	打拋干丁	鮮瓜什錦	應青	大滷湯	東門水果		3.2	1.4	1.8	2.6	1	0	551
11/5	五	白油麵	台式炒麵	★海芽蒸蛋	應青	味噌油腐湯			2.8	1.9	1.3	3.1	0	0	511
11/8	一	芝麻飯	玉米燒干	醬燒海茸	有機應青	肉骨茶湯2		東園牛奶	3.5	1.8	1.4	2.2	0	1	664
11/9	二	糙米飯	蒲燒豆腸	鮮瓜秀菇	應青	番茄蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.4	1.86	2.3	1	1	764
11/10	三	地瓜飯	紅娘炒蛋	咖哩油腐	應青	綠豆小米湯	東園水果	三民牛奶	4.7	1.5	0.9	2.8	1	1	800
11/11	四	糙米飯	洋芋燒油腐	麻油凍豆腐	應青	海結玉米湯	東門水果		4	2.1	1.1	2.6	1	0	642
11/12	五	烏龍麵	★黑豆炸醬麵	香炸魚片	應青	酸辣湯1			3.2	2.7	0.8	3	0	0	582
11/15	一	芝麻飯	回鍋干片	玉米四色	有機應青	日式土瓶蒸			3.64	1.5	1.4	2.5	0	0	515
11/16	二	糙米飯	紅燒黑干	白菜滷	應青	★榨菜冬粉湯	三民水果		3.4	1.8	1.5	2.3	1	0	574
11/17	三	小米飯	番茄炒蛋	麻婆豆腐	應青	紅豆西米露	東園水果		4.3	1.8	0.9	2.8	1	0	645
11/18	四	糙米飯	花瓜燒干	五香蘿蔔絲	應青	金菇味噌湯	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1	0	584
11/19	五	粗米粉	米粉湯	日式天婦羅	應青	奶皇包			3.6	1.1	1.2	3.3	0	0	513
11/22	一	芝麻飯	砂鍋凍腐	醬燒黑干	有機應青	玉米濃湯		東園牛奶	3.7	2.8	0.9	2.4	0	1	750
11/23	二	糙米飯	三杯素雞	鮮菇白花	應青	枸杞鮮瓜湯	三民水果	東門牛奶	3.3	1.8	1.8	2.3	1	1	725
11/24	三	薏仁飯	毛豆玉米炒蛋	高麗豆包	應青	四寶甜湯	東園水果	三民牛奶	4.35	1.6	1.32	2.8	1	1	794
11/25	四	糙米飯	咖哩油腐	關東煮2	應青	麻油高麗湯	東門水果		3.9	1.3	1.31	2.7	1	0	585
11/26	五	五穀飯	沙茶鮮蔬燴飯	香滷豆包	應青	蘿蔔鮮菇湯			3.2	1.9	1.3	2.9	0	0	530
11/29	一	芝麻飯	韓式干片	綜合滷味	有機應青	紫菜蛋花湯			3.2	1.9	1.5	2.3	0	0	508
11/30	二	糙米飯	冬瓜燒烤麩	田園四色	應青	蘿蔔素丸湯	三民水果		3.67	1.5	1.46	2.2	1	0	565

★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