

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
110 年 12 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

[illegible]

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
110 年 12 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		
12/1	三	紫米飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 羅勒葉	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	2.1	0.9	2.8	1		660		
12/2	四	糙米飯	味噌燒雞 素雞丁 馬鈴薯 味噌 毛豆仁	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	玉米蔬菜湯 玉米粒 高麗菜 金針菇	東門水果		3.6	1.8	1.3	2.4	1		588		
12/3	五	白油麵	古早味肉燥麵 素絞肉 碎干丁 生香菇 香椿醬	香酥肉排 素肉排 *1	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒			3	2.3	1	3.1			547		
12/6	一	芝麻飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	有機應青	鮮瓜秀菇湯 鮮瓜 秀珍菇		東園牛奶	3.2	3	1.4	2.4		1	742		
12/7	二	糙米飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳	田園蔬菜2 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 白花菜	應青	關東煮湯 白蘿蔔 素魚板 小四角油腐 茼蒿捲	三民水果	東門牛奶	3.58	1.5	1.33	2.5	1	1	719		
12/8	三	地瓜飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	銀芽豆包 綠豆芽 豆包絲 木耳	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	東園水果	三民牛奶	4.1	1.4	1.33	2.8	1	1	761		
12/9	四	糙米飯	南洋咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 彩椒	鮮瓜燴珍珠1 鮮瓜 金針菇 素丸	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋	東門水果		3.6	1.5	1.35	2.2	1		557		
12/10	五	五穀米	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔	梅干素肉片 素火腿 梅干菜	應青	刈包 刈包 *1			4	1.7	1	2.2			532		
12/13	一	芝麻飯	蒙古干片 豆干片 豆芽菜 油花生	彩繪田園 玉米粒 三色丁 小黃瓜 馬鈴薯	有機應青	金菇鮮瓜湯 鮮瓜 金針菇 薑絲			3.72	1.4	1.42	2.3			504		
12/14	二	糙米飯	麻油花干 蘭花干 高麗菜 凍豆腐 毛豆仁	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪	應青	番茄蛋花湯2 番茄 洗選蛋 乾木耳絲	三民水果		3.2	1.6	1.64	2.7	1		567		
12/15	三	小米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	沙茶油腐 小四角油豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ	東園水果		4.48	1.6	1	2.8	1		645		
12/16	四	糙米飯	菇香肉燥 碎豆干丁 生香菇 香椿醬 鮑菇頭	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 秀珍菇	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 素羊肉 肉骨茶包	東門水果		3.2	1.4	1.84	2.4	1		543		
12/17	五	烏龍麵	日式烏龍麵 油片絲 素魚板 香菇 青花菜 胡蘿蔔	香酥素魚片 素魚片 *1	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌			3	1.9	1.2	2.6			500		
12/20	一	芝麻飯	京醬干片 豆干片 彩椒 甜麵醬 茼蒿花枝	白燒結頭菜 結頭菜 鮑菇頭 胡蘿蔔	有機應青	高麗菜油片湯 高麗菜 油片絲 木耳 麻油		東園牛奶	3.2	1.5	1.73	2.3		1	633		
12/21	二	糙米飯	糖醋雞丁 素雞丁 番茄 青椒 白芝麻	鮮蔬冬粉 冬粉 素絞肉 高麗菜 胡蘿蔔	應青	玉米豆腐湯 玉米粒 盒裝豆腐	三民水果	東門牛奶	3.98	2.1	1.23	2.4	1	1	785		
12/22	三	麥片飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓	東園水果	三民牛奶	4	1.4	1.24	2.8	1	1	752		
12/23	四	糙米飯	冬瓜燒烤麩 烤麩 冬瓜 秀珍菇	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳	應青	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔 生香菇	東門水果		3.2	1.8	1.82	2.2	1		564		
12/24	五	白油麵	義大利肉醬 素絞肉 碎干丁 番茄 馬鈴薯 三色丁	素雞堡 素雞堡 *1	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋			3.1	1.75	9.2	3			713		
12/27	一	芝麻飯	素親子丼 盒裝豆腐 洗選蛋 秀珍菇 毛豆仁	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	有機應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 味噌 金針菇			3.38	2.1	1.2	2.6			541		
12/28	二	糙米飯	紅燒油腐 小四角油腐 豆芽菜 三色丁	關東煮 白蘿蔔 玉米截 素丸 素魚板 茼蒿捲	應青	酸辣湯1 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔	三民水果		3.43	1.6	1.74	2.3	1		567		
12/29	三	薏仁飯	茶葉蛋 茶葉蛋 *1	★咖哩豆腐煲 盒裝豆腐 南瓜 馬鈴薯 彩椒	應青	★雙豆西米露 西谷米 紅豆 黑豆	東園水果		4.16	1.8	0.7	2.4	1		612		
12/30	四	糙米飯	莎莎干片 豆干片 番茄 九層塔 鳳梨 熟腰果	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	★結頭羊肉湯 結頭菜 素羊肉	東門水果		3.33	1.4	1.72	2.2	1.07		544		
★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 12 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
12/1	三	紫米飯	義式炒蛋	三杯麵腸	有機應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	2.1	0.9	2.8	1	0	660
12/2	四	糙米飯	味噌燒雞	海帶三絲	應青	玉米蔬菜湯	東門水果		3.6	1.8	1.3	2.4	1	0	588
12/3	五	白油麵	古早味肉燥麵	香酥雞排x1	應青	羅宋湯			3	2.6	1	3.1	0	0	570
12/6	一	芝麻飯	★蔥燒豬柳	黑白切	有機應青	鮮瓜排骨湯		東園牛奶	3.2	2.2	1.4	2.4	0	1	682
12/7	二	糙米飯	砂鍋魚丁	田園蔬菜2	應青	關東煮湯2	三民水果	東門牛奶	3.58	2.06	1.33	2.5	1	1	761
12/8	三	地瓜飯	美式炒蛋	銀芽豆包	應青	燒仙草	東園水果	三民牛奶	4.1	1.4	1.33	2.8	1	1	761
12/9	四	糙米飯	南洋咖哩雞	鮮瓜燴珍珠1	應青	海芽蛋花湯	東門水果		3.6	1.7	1.35	2.2	1	0	572
12/10	五	五穀米	健康養生粥	梅干肉片	應青	刈包			4	1.7	1	2.2	0	0	532
12/13	一	芝麻飯	蒙古肉片	彩繪田園	有機應青	金菇鮮瓜湯			3.72	2.1	1.42	2.3	0	0	557
12/14	二	糙米飯	麻油雞	鮮瓜麵輪	應青	番茄蛋花湯2	三民水果		3.2	2	1.64	2.7	1	0	597
12/15	三	小米飯	玉米炒蛋	沙茶油腐	應青	地瓜QQ湯	東園水果		4.48	1.6	1	2.8	1	0	645
12/16	四	糙米飯	皮韭肉燥	鮮菇白花	應青	肉骨茶湯1	東門水果		3.2	1.95	1.84	2.4	1	0	584
12/17	五	烏龍麵	日式烏龍麵1	蒲燒魚片x1	應青	蔬菜味噌湯			3	2.1	1.2	2.6	0	0	515
12/20	一	芝麻飯	京醬豬柳	白燒結頭菜	有機應青	高麗菜肉片湯		東園牛奶	3.2	1.85	1.73	2.3	0	1	660
12/21	二	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬冬粉	應青	玉米豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.98	1.9	1.23	2.4	1	1	770
12/22	三	麥片飯	木須炒蛋	蠔油雙結	應青	紅豆紫米湯圓	東園水果	三民牛奶	4	1.4	1.24	2.8	1	1	752
12/23	四	糙米飯	冬瓜燒肉	銀芽油片	應青	蘿蔔雞湯	東門水果		3.2	1.7	1.82	2.2	1	0	556
12/24	五	白油麵	義大利肉醬	★花枝堡x1	應青	玉米濃湯			3.1	1.6	9.2	3	0	0	702
12/27	一	芝麻飯	親子丼	三杯豆干	有機應青	洋芋味噌湯		東園牛奶	3.38	2.6	1.2	2.6	0	0	579
12/28	二	糙米飯	燒肉油腐	關東煮4	應青	酸辣湯1	三民水果	東門牛奶	3.43	2.2	1.74	2.3	1	0	612
12/29	三	薏仁飯	茶葉蛋	★咖哩豆腐煲	應青	★雙豆西米露	東園水果	三民牛奶	4.16	1.8	0.7	2.4	1	0	612
12/30	四	糙米飯	莎莎肉片	白菜滷	應青	結頭魚丸湯	東門水果		3.33	1.4	1.72	2.2	1.07	0	544

★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 12 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
12/1	三	紫米飯	義式炒蛋	三杯麵腸	有機應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	2.1	0.9	2.8	1	0	660
12/2	四	糙米飯	味噌燒雞	海帶三絲	應青	玉米蔬菜湯	東門水果		3.6	1.8	1.3	2.4	1	0	588
12/3	五	白油麵	古早味肉燥麵	香酥肉排x1	應青	羅宋湯			3	2.3	1	3.1	0	0	547
12/6	一	芝麻飯	蒲燒豆腸	黑白切	有機應青	鮮瓜秀菇湯		東園牛奶	3.2	3	1.4	2.4	0	1	742
12/7	二	糙米飯	砂鍋凍腐	田園蔬菜2	應青	關東煮湯	三民水果	東門牛奶	3.58	1.5	1.33	2.5	1	1	719
12/8	三	地瓜飯	美式炒蛋	銀芽豆包	應青	燒仙草	東園水果	三民牛奶	4.1	1.4	1.33	2.8	1	1	761
12/9	四	糙米飯	南洋咖哩油腐	鮮瓜燴珍珠1	應青	海芽蛋花湯	東門水果		3.6	1.5	1.35	2.2	1	0	557
12/10	五	五穀米	健康養生粥	梅干素肉片	應青	刈包			4	1.7	1	2.2	0	0	532
12/13	一	芝麻飯	蒙古干片	彩繪田園	有機應青	金菇鮮瓜湯			3.72	1.4	1.42	2.3	0	0	504
12/14	二	糙米飯	麻油花干	鮮瓜麵輪	應青	番茄蛋花湯2	三民水果		3.2	1.6	1.64	2.7	1	0	567
12/15	三	小米飯	玉米炒蛋	沙茶油腐	應青	地瓜QQ湯	東園水果		4.48	1.6	1	2.8	1	0	645
12/16	四	糙米飯	菇香肉燥	鮮菇白花	應青	肉骨茶湯1	東門水果		3.2	1.4	1.84	2.4	1	0	543
12/17	五	烏龍麵	日式烏龍麵	香酥素魚片	應青	蔬菜味噌湯			3	1.9	1.2	2.6	0	0	500
12/20	一	芝麻飯	京醬干片	白燒結頭菜	有機應青	高麗菜油片湯		東園牛奶	3.2	1.5	1.73	2.3	0	1	633
12/21	二	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬冬粉	應青	玉米豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.98	2.1	1.23	2.4	1	1	785
12/22	三	麥片飯	木須炒蛋	蠔油雙結	應青	紅豆紫米湯圓	東園水果	三民牛奶	4	1.4	1.24	2.8	1	1	752
12/23	四	糙米飯	冬瓜燒烤麩	銀芽油片	應青	蘿蔔香菇湯	東門水果		3.2	1.8	1.82	2.2	1	0	564
12/24	五	白油麵	義大利肉醬	素雞堡	應青	玉米濃湯			3.1	1.75	9.2	3	0	0	713
12/27	一	芝麻飯	素親子丼	三杯豆干	有機應青	洋芋味噌湯		東園牛奶	3.38	2.1	1.2	2.6	0	0	541
12/28	二	糙米飯	紅燒油腐	關東煮	應青	酸辣湯1	三民水果	東門牛奶	3.43	1.6	1.74	2.3	1	0	567
12/29	三	薏仁飯	茶葉蛋	★咖哩豆腐煲	應青	★雙豆西米露	東園水果	三民牛奶	4.16	1.8	0.7	2.4	1	0	612
12/30	四	糙米飯	莎莎干片	白菜滷	應青	★結頭羊肉湯	東門水果		3.33	1.4	1.72	2.2	1.07	0	544
★新菜色															
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															

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好