

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐  
111 年 1-2 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  |
|------|----|-----|----------------------------|--------------------------|------|-------------------------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1/3  | 一  | 芝麻飯 | 鐵板豬柳 豬柳 豆芽菜 胡蘿蔔 青蔥         | 蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔         | 有機應青 | 番茄蛋花湯1 番茄 洗選蛋 金針菇       |      |      | 3.2   | 1.9   | 1.7  | 2.2 |     |     | 508 |
| 1/4  | 二  | 糙米飯 | 麻油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 凍豆腐      | ★冬瓜滷 冬瓜 生香菇 絞肉           | 應青   | 黃芽肉絲湯1 黃豆芽 肉絲 油片絲       | 三民水果 |      | 3.2   | 1.9   | 1.63 | 2.4 | 1   |     | 575 |
| 1/5  | 三  | 紫米飯 | 西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥     | 三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔     | 應青   | 綠豆QQ湯 綠豆 QQ             | 東園水果 |      | 4.4   | 2     | 1    | 2.8 | 1   |     | 669 |
| 1/6  | 四  | 糙米飯 | 筍干燒肉 肉角 筍干 小車輪             | 培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 韭菜 黑胡椒粒   | 應青   | 紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐           | 東門水果 |      | 3.2   | 2.1   | 1.4  | 2.3 | 1   |     | 580 |
| 1/7  | 五  | 五穀飯 | 沙茶肉片燴飯1 肉片 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳  | 麥克雞塊 麥克雞塊 *2             | 應青   | 魚羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹          |      |      | 3.2   | 1.6   | 1.3  | 2.8 |     |     | 503 |
| 1/10 | 一  | 芝麻飯 | 鹽水雞1 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔 | 關東煮2 白蘿蔔 玉米截 小魚丸 黑輪條 柴魚片 | 有機應青 | 大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔      |      | 東園牛奶 | 3.5   | 1.7   | 1.6  | 2.2 |     | 1   | 662 |
| 1/11 | 二  | 糙米飯 | 壽喜燒1 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 柴魚片     | 鮮瓜油片 鮮瓜 油片絲 木耳           | 應青   | 麻油雞湯 骨腿丁 高麗菜 老薑         | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.2   | 1.75  | 1.78 | 2.4 | 1   | 1   | 718 |
| 1/12 | 三  | 小米飯 | 番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥             | 家常豆腐 板豆腐 鮑菇頭 三色丁         | 應青   | 地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖          | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.1   | 2     | 1    | 2.8 | 1   | 1   | 798 |
| 1/13 | 四  | 糙米飯 | 咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥          | 螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔    | 應青   | 結頭排骨湯 結頭菜 排骨丁           | 東門水果 |      | 4.1   | 1.6   | 1.32 | 2.3 | 1   |     | 604 |
| 1/14 | 五  | 紅麵線 | 麵線糊1 魚羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 油片絲    | 香滷豬排 帶骨豬排 *1             | 應青   | 奶皇包 奶皇包 *1              |      |      | 2.8   | 2.2   | 0.8  | 2.3 |     |     | 485 |
| 1/17 | 一  | 芝麻飯 | 三杯雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 米血丁 洋蔥 九層塔   | 高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳      | 有機應青 | 玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥         |      |      | 3.5   | 1.9   | 1.2  | 2.3 |     |     | 521 |
| 1/18 | 二  | 糙米飯 | 回鍋肉片 肉片 豆干片 高麗菜 胡蘿蔔        | 義式玉米粒1 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯    | 應青   | 鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇        | 三民水果 |      | 3.6   | 1.8   | 1.42 | 2.2 | 1   |     | 582 |
| 1/19 | 三  | 地瓜飯 | 洋蔥炒蛋 洗選蛋 洋蔥 青蔥             | 沙茶油腐1 小四角油豆腐 大白菜 木耳      | 應青   | 紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁             | 東園水果 |      | 4.1   | 1.8   | 1.14 | 2.8 | 1   |     | 637 |
| 1/20 | 四  | 刈包  | 刈包 刈包 *1                   | ★香炸蝦排 蝦排 *1              | 荷包蛋  | ★當歸雞湯 骨腿丁 高麗菜 老薑 當歸     | 東門水果 |      | 2     | 2.3   | 0.3  | 3.2 | 1   |     | 524 |
|      |    |     | ~~寒假~~                     |                          |      |                         |      |      |       |       |      |     |     |     |     |
| 2/11 | 五  | 白油麵 | 炸醬麵1 絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 洋蔥 黑豆  | 滷蛋 滷蛋 *1                 | 應青   | 酸辣湯 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔 脆筍絲 |      |      | 3     | 2.15  | 1    | 2.5 |     |     | 509 |
| 2/14 | 一  | 芝麻飯 | 砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥      | 海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔         | 有機應青 | 鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸            |      |      | 3.2   | 2.4   | 1.5  | 2.3 |     |     | 545 |
| 2/15 | 二  | 糙米飯 | 黑豆燉肉 肉角 白蘿蔔 黑豆             | 蒜香干丁 玉米粒 小豆干丁 三色丁 蒜角     | 應青   | 高麗菜肉片湯 高麗菜 肉片 木耳        | 三民水果 |      | 3.7   | 2.1   | 1.13 | 2.2 | 1   |     | 604 |
| 2/16 | 三  | 麥片飯 | 紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥            | 醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜       | 應青   | 燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁         | 東園水果 |      | 4.21  | 1.87  | 1    | 2.8 | 1   |     | 646 |
| 2/17 | 四  | 糙米飯 | 洋芋燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥      | 白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔        | 應青   | 青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐     | 東門水果 |      | 3.55  | 2.08  | 1.3  | 2.2 | 1   |     | 596 |
| 2/18 | 五  | 五穀飯 | 鮮蔬金瓜粥 小豆干丁 南瓜 高麗菜 胡蘿蔔 生香菇  | 香炸魚片 魚片 *1               | 應青   | 銀絲卷 銀絲卷 *1              |      |      | 3.1   | 2.05  | 0.8  | 3   |     |     | 526 |
| 2/21 | 一  | 芝麻飯 | 薑汁肉片 肉片 洋蔥 薑絲              | 麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜        | 有機應青 | 玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥 |      | 東園牛奶 | 3.44  | 2.3   | 1.63 | 2.3 |     | 1   | 708 |
| 2/22 | 二  | 糙米飯 | 玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米截  | 鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇         | 應青   | ★黃芽味噌湯 黃豆芽 乾海芽 柴魚片 味噌   | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.45  | 1.85  | 1.5  | 2.4 | 1   | 1   | 736 |
| 2/23 | 三  | 薏仁飯 | 咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯 洋蔥          | 蒜香大油腐 大四角油腐 *1           | 應青   | ★椰漿綠豆西米露 綠豆 西谷米 QQ 椰漿粉  | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.58  | 2.52  | 0.7  | 2.4 | 1   | 1   | 845 |
| 2/24 | 四  | 糙米飯 | 黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔          | 鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 小魚丸 玉米截      | 應青   | 肉骨茶湯2 高麗菜 排骨丁 肉骨茶包      | 東門水果 |      | 3.45  | 2.1   | 1.6  | 2.2 | 1   |     | 598 |
| 2/25 | 五  | 飯條  | 客家炒飯條 油片絲 肉絲 高麗菜 三色丁 胡蘿蔔   | 香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇             | 應青   | 客家酸菜雞湯 骨腿丁 酸菜 脆筍片       |      |      | 4.1   | 1.7   | 1.1  | 3   |     |     | 57  |

★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、蚶白菜、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



## 111 年 1-2 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  |
|------|----|-----|--------------------------------|------------------------|------|-------------------------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1/3  | 一  | 芝麻飯 | 鐵板干片 豆干片 豆芽菜 胡蘿蔔               | 蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔       | 有機應青 | 番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 金針菇        |      |      | 3.2   | 1.7   | 1.7  | 2.2 |     |     | 493 |
| 1/4  | 二  | 糙米飯 | 麻油凍腐 凍豆腐 高麗菜 鮑菇頭 枸杞            | ★冬瓜滷 冬瓜 生香菇 素絞肉        | 應青   | 黃芽油片湯1 黃豆芽 油片絲          | 三民水果 |      | 3.2   | 1.6   | 1.63 | 2.4 | 1   |     | 553 |
| 1/5  | 三  | 紫米飯 | 西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄               | 三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔   | 應青   | 綠豆QQ湯 綠豆 QQ             | 東園水果 |      | 4.4   | 2     | 1    | 2.8 | 1   |     | 669 |
| 1/6  | 四  | 糙米飯 | 筍干燒麵輪 小車輪 筍干 毛豆仁               | 火腿銀芽 綠豆芽 素火腿 木耳 黑胡椒粒   | 應青   | 紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐           | 東門水果 |      | 3.2   | 1.4   | 1.4  | 2.3 | 1   |     | 528 |
| 1/7  | 五  | 五穀飯 | ★鮮蔬雞丁炒飯 素雞丁 高麗菜 胡蘿蔔 香椿醬 木耳 熟腰果 | 素麥克雞塊 素麥克雞塊 *2         | 應青   | 素羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹          |      |      | 3.2   | 1.6   | 1.3  | 2.8 |     |     | 503 |
| 1/10 | 一  | 芝麻飯 | 鹽水素雞1 素雞片 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔 油花生      | 關東煮2 白蘿蔔 玉米截 素火腿 茼蒿捲   | 有機應青 | 大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔      |      | 東園牛奶 | 3.5   | 1.5   | 1.6  | 2.2 |     | 1   | 647 |
| 1/11 | 二  | 糙米飯 | 素壽喜燒1 百頁豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 生香菇 毛豆仁     | 鮮瓜油片 鮮瓜 油片絲 木耳         | 應青   | 麻油鮑菇湯 鮑菇頭 高麗菜 老薑        | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.2   | 1.6   | 1.78 | 2.4 | 1   | 1   | 707 |
| 1/12 | 三  | 小米飯 | 番茄炒蛋 洗選蛋 番茄                    | 家常豆腐 板豆腐 鮑菇頭 三色丁       | 應青   | 地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖          | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.1   | 2     | 1    | 2.8 | 1   | 1   | 798 |
| 1/13 | 四  | 糙米飯 | 咖哩燒油腐 小三角油腐 南瓜 馬鈴薯 彩椒          | 螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 | 應青   | 結頭羊肉湯 結頭菜 素羊肉           | 東門水果 |      | 4.1   | 1.5   | 1.32 | 2.3 | 1   |     | 596 |
| 1/14 | 五  | 紅麵線 | 麵線糊1 素羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 油片絲        | 香滷豆包 豆包 *1             | 應青   | 奶皇包 奶皇包 *1              |      |      | 2.8   | 1.8   | 0.8  | 2.3 |     |     | 455 |
| 1/17 | 一  | 芝麻飯 | 三杯麵腸 麵腸 鮑菇頭 九層塔 油花生            | 高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳    | 有機應青 | 玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋           |      |      | 3.5   | 2.5   | 1.2  | 2.3 |     |     | 566 |
| 1/18 | 二  | 糙米飯 | 回鍋干片 豆干片 高麗菜 胡蘿蔔               | 義式玉米粒1 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯  | 應青   | 鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔 生香菇           | 三民水果 |      | 3.6   | 1.5   | 1.42 | 2.2 | 1   |     | 559 |
| 1/19 | 三  | 地瓜飯 | 毛豆玉米炒蛋 洗選蛋 毛豆仁 玉米粒             | 沙茶油腐1 小四角油豆腐 大白菜 木耳    | 應青   | 紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁             | 東園水果 |      | 4.1   | 1.9   | 1.14 | 2.8 | 1   |     | 644 |
| 1/20 | 四  | 刈包  | 刈包 刈包 *1                       | 素香雞堡 素香雞堡 *1           | 荷包蛋  | 當歸雞湯 素雞丁 高麗菜 老薑 當歸      | 東門水果 |      | 2     | 2.3   | 0.3  | 3.2 | 1   |     | 524 |
|      |    |     | ~~寒假~~                         |                        |      |                         |      |      |       |       |      |     |     |     |     |
| 2/11 | 五  | 白油麵 | 炸醬麵 素絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 黑豆         | 滷蛋 滷蛋 *1               | 應青   | 酸辣湯 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔 脆筍絲 |      |      | 3     | 1.65  | 1    | 2.5 |     |     | 471 |
| 2/14 | 一  | 芝麻飯 | 砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 毛豆仁            | 海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔       | 有機應青 | 鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸 枸杞          |      |      | 3.2   | 1.7   | 1.5  | 2.3 |     |     | 493 |
| 2/15 | 二  | 糙米飯 | 黑豆燉素肚 素肚 白蘿蔔 黑豆 小黃瓜            | 蒜香干丁 玉米粒 小豆干丁 三色丁      | 應青   | 高麗菜角螺湯 高麗菜 角螺 木耳        | 三民水果 |      | 3.7   | 2     | 1.13 | 2.2 | 1   |     | 596 |
| 2/16 | 三  | 麥片飯 | 紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔                   | 醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜     | 應青   | 燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁         | 東園水果 |      | 4.21  | 1.87  | 1    | 2.8 | 1   |     | 646 |
| 2/17 | 四  | 糙米飯 | 洋芋燒雞 素雞丁 馬鈴薯 南瓜子               | 白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔      | 應青   | 青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐     | 東門水果 |      | 3.55  | 2.08  | 1.3  | 2.2 | 1   |     | 596 |
| 2/18 | 五  | 五穀飯 | 鮮蔬金瓜粥 小豆干丁 南瓜 高麗菜 胡蘿蔔 生香菇      | 日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐   | 應青   | 銀絲卷 銀絲卷 *1              |      |      | 3.1   | 1     | 0.8  | 3   |     |     | 447 |
| 2/21 | 一  | 芝麻飯 | 蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻                | 麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜      | 有機應青 | 玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋    |      | 東園牛奶 | 3.44  | 2.4   | 1.63 | 2.3 |     | 1   | 715 |
| 2/22 | 二  | 糙米飯 | 玉米燒花干 蘭花干 玉米截 茼蒿魷魚             | 鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇       | 應青   | ★黃芽味噌湯 黃豆芽 乾海芽 味噌       | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.45  | 2     | 1.5  | 2.4 | 1   | 1   | 747 |
| 2/23 | 三  | 薏仁飯 | 咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯                 | 蒜香大油腐 大四角油腐 *1         | 應青   | ★椰漿綠豆西米露 綠豆 西谷米 QQ 椰漿粉  | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.58  | 2.67  | 0.7  | 2.4 | 1   | 1   | 856 |
| 2/24 | 四  | 糙米飯 | 紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 玉米筍             | 鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 素丸 玉米截     | 應青   | 肉骨茶湯2 高麗菜 角螺 肉骨茶包       | 東門水果 |      | 3.45  | 1.6   | 1.6  | 2.2 | 1   |     | 561 |
| 2/25 | 五  | 飯條  | 客家炒飯條 油片絲 高麗菜 三色丁 胡蘿蔔          | 香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇           | 應青   | 客家酸菜雞湯 素雞丁 酸菜 脆筍片       |      |      | 4.1   | 1.7   | 1.1  | 3   |     |     | 577 |
|      |    |     |                                |                        |      |                         |      |      |       |       |      |     |     |     |     |

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

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

## 111 年 1-2 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  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|-----|---------|---------|-------|----------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1/3                                                                            | 一  | 芝麻飯 | 鐵板豬柳    | 蠔油雙結    | 有機青菜  | 番茄蛋花湯1   |      |      | 3.2   | 1.9   | 1.7  | 2.2 | 0   | 0   | 508 |
| 1/4                                                                            | 二  | 糙米飯 | 麻油雞     | ★冬瓜滷    | 應青    | 黃芽肉絲湯1   | 三民水果 |      | 3.2   | 1.9   | 1.63 | 2.4 | 1   | 0   | 575 |
| 1/5                                                                            | 三  | 紫米飯 | 西班牙炒蛋   | 三杯豆干    | 應青    | 綠豆QQ湯    | 東園水果 |      | 4.4   | 2     | 1    | 2.8 | 1   | 0   | 669 |
| 1/6                                                                            | 四  | 糙米飯 | 筍干燒肉    | 培根銀芽    | 應青    | 紫菜豆腐湯    | 東門水果 |      | 3.2   | 2.1   | 1.4  | 2.3 | 1   | 0   | 580 |
| 1/7                                                                            | 五  | 五穀飯 | 沙茶肉片燴飯1 | 麥克雞塊*2  | 應青    | 魚羹湯      |      |      | 3.2   | 1.6   | 1.3  | 2.8 | 0   | 0   | 503 |
| 1/10                                                                           | 一  | 芝麻飯 | 鹽水雞1    | 關東煮2    | 有機青菜  | 大滷湯      |      | 東園牛奶 | 3.5   | 1.7   | 1.6  | 2.2 | 0   | 1   | 662 |
| 1/11                                                                           | 二  | 糙米飯 | 壽喜燒1    | 鮮瓜油片    | 應青    | 麻油雞湯     | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.2   | 1.75  | 1.78 | 2.4 | 1   | 1   | 718 |
| 1/12                                                                           | 三  | 小米飯 | 番茄炒蛋    | 家常豆腐    | 應青    | 地瓜甜湯     | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.1   | 2     | 1    | 2.8 | 1   | 1   | 798 |
| 1/13                                                                           | 四  | 糙米飯 | 咖哩燒豬    | 螞蟻上樹    | 應青    | 結頭排骨湯    | 東門水果 |      | 4.1   | 1.6   | 1.32 | 2.3 | 1   | 0   | 604 |
| 1/14                                                                           | 五  | 紅麵線 | 麵線糊1    | 香滷豬排    | 應青    | 奶皇包      |      |      | 2.8   | 2.2   | 0.8  | 2.3 | 0   | 0   | 485 |
| 1/17                                                                           | 一  | 芝麻飯 | 三杯雞     | 高麗什錦    | 有機青菜  | 玉米蛋花湯    |      |      | 3.5   | 1.9   | 1.2  | 2.3 | 0   | 0   | 521 |
| 1/18                                                                           | 二  | 糙米飯 | 回鍋肉片    | 義式玉米粒1  | 應青    | 鮮菇雞湯     | 三民水果 |      | 3.6   | 1.8   | 1.42 | 2.2 | 1   | 0   | 582 |
| 1/19                                                                           | 三  | 地瓜飯 | 洋蔥炒蛋    | 沙茶油腐1   | 應青    | 紅豆薏仁湯    | 東園水果 |      | 4.1   | 1.8   | 1.14 | 2.8 | 1   | 0   | 637 |
| 1/20                                                                           | 四  | 刈包  | 刈包*1    | ★香炸蝦排*1 | 荷包蛋*1 | ★當歸雞湯    | 東門水果 |      | 2     | 2.3   | 0.3  | 3.2 | 1   | 0   | 524 |
|                                                                                |    |     | ~~寒假~~  |         |       |          |      |      |       |       |      |     |     |     |     |
| 2/11                                                                           | 五  | 白油麵 | 炸醬麵1    | 滷蛋*1    | 應青    | 酸辣湯      |      |      | 3     | 2.15  | 1    | 2.5 | 0   | 0   | 509 |
| 2/14                                                                           | 一  | 芝麻飯 | 砂鍋魚丁    | 海帶三絲    | 有機青菜  | 鮮瓜魚丸湯    |      |      | 3.2   | 2.4   | 1.5  | 2.3 | 0   | 0   | 545 |
| 2/15                                                                           | 二  | 糙米飯 | 黑豆燉肉    | 蒜香干丁    | 應青    | 高麗菜肉片湯   | 三民水果 |      | 3.7   | 2.1   | 1.13 | 2.2 | 1   | 0   | 604 |
| 2/16                                                                           | 三  | 麥片飯 | 紅娘炒蛋    | 醬燒黑干1   | 應青    | 燒仙草      | 東園水果 |      | 4.21  | 1.87  | 1    | 2.8 | 1   | 0   | 646 |
| 2/17                                                                           | 四  | 糙米飯 | 洋芋燒雞    | 白菜滷     | 應青    | 青菜豆腐蛋花湯  | 東門水果 |      | 3.55  | 2.08  | 1.3  | 2.2 | 1   | 0   | 596 |
| 2/18                                                                           | 五  | 五穀飯 | 鮮蔬金瓜粥   | 香炸魚片*1  | 應青    | 銀絲卷      |      |      | 3.1   | 2.05  | 0.8  | 3   | 0   | 0   | 526 |
| 2/21                                                                           | 一  | 芝麻飯 | 薑汁肉片    | 麻油凍豆腐   | 有機青菜  | 玉米濃湯     |      | 東園牛奶 | 3.44  | 2.3   | 1.63 | 2.3 | 0   | 1   | 708 |
| 2/22                                                                           | 二  | 糙米飯 | 玉米燒雞    | 鮮菇白花    | 應青    | ★黃芽味噌湯   | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.45  | 1.85  | 1.5  | 2.4 | 1   | 1   | 736 |
| 2/23                                                                           | 三  | 薏仁飯 | 咖哩麵腸    | 蒜香大油腐   | 應青    | ★椰漿綠豆西米露 | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.58  | 2.52  | 0.7  | 2.4 | 1   | 1   | 845 |
| 2/24                                                                           | 四  | 糙米飯 | 黑干燒肉    | 鮮瓜什錦    | 應青    | 肉骨茶湯2    | 東門水果 |      | 3.45  | 2.1   | 1.6  | 2.2 | 1   | 0   | 598 |
| 2/25                                                                           | 五  | 粿條  | 客家炒粿條   | 香菇蒸蛋    | 應青    | 客家酸菜雞湯   |      |      | 4.1   | 1.7   | 1.1  | 3   | 0   | 0   | 577 |
| ★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

111 年 1-2 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  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|--------|---------|--------|-------|----------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1/3                                                                            | 一  | 芝麻飯    | 鐵板干片    | 蠔油雙結   | 有機青菜  | 番茄蛋花湯    |      |      | 3.2   | 1.7   | 1.7  | 2.2 | 0   | 0   | 493 |
| 1/4                                                                            | 二  | 糙米飯    | 麻油凍腐    | ★冬瓜滷   | 應青    | 黃芽油片湯1   | 三民水果 |      | 3.2   | 1.6   | 1.63 | 2.4 | 1   | 0   | 553 |
| 1/5                                                                            | 三  | 紫米飯    | 西班牙炒蛋   | 三杯豆干   | 應青    | 綠豆QQ湯    | 東園水果 |      | 4.4   | 2     | 1    | 2.8 | 1   | 0   | 669 |
| 1/6                                                                            | 四  | 糙米飯    | 筍干燒麵輪   | 火腿銀芽   | 應青    | 紫菜豆腐湯    | 東門水果 |      | 3.2   | 1.4   | 1.4  | 2.3 | 1   | 0   | 528 |
| 1/7                                                                            | 五  | 五穀飯    | ★鮮蔬雞丁炒飯 | 素麥克雞塊  | 應青    | 素羹湯      |      |      | 3.2   | 1.6   | 1.3  | 2.8 | 0   | 0   | 503 |
| 1/10                                                                           | 一  | 芝麻飯    | 鹽水素雞1   | 關東煮2   | 有機青菜  | 大滷湯      |      | 東園牛奶 | 3.5   | 1.5   | 1.6  | 2.2 | 0   | 1   | 647 |
| 1/11                                                                           | 二  | 糙米飯    | 素壽喜燒1   | 鮮瓜油片   | 應青    | 麻油鮑菇湯    | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.2   | 1.6   | 1.78 | 2.4 | 1   | 1   | 707 |
| 1/12                                                                           | 三  | 小米飯    | 番茄炒蛋    | 家常豆腐   | 應青    | 地瓜甜湯     | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.1   | 2     | 1    | 2.8 | 1   | 1   | 798 |
| 1/13                                                                           | 四  | 糙米飯    | 咖哩燒油腐   | 螞蟻上樹   | 應青    | 結頭羊肉湯    | 東門水果 |      | 4.1   | 1.5   | 1.32 | 2.3 | 1   | 0   | 596 |
| 1/14                                                                           | 五  | 紅麵線    | 麵線糊1    | 香滷豆包   | 應青    | 奶皇包      |      |      | 2.8   | 1.8   | 0.8  | 2.3 | 0   | 0   | 455 |
| 1/17                                                                           | 一  | 芝麻飯    | 三杯麵腸    | 高麗什錦   | 有機青菜  | 玉米蛋花湯    |      |      | 3.5   | 2.5   | 1.2  | 2.3 | 0   | 0   | 566 |
| 1/18                                                                           | 二  | 糙米飯    | 回鍋干片    | 義式玉米粒1 | 應青    | 鮮菇蘿蔔湯    | 三民水果 |      | 3.6   | 1.5   | 1.42 | 2.2 | 1   | 0   | 559 |
| 1/19                                                                           | 三  | 地瓜飯    | 毛豆玉米炒蛋  | 沙茶油腐1  | 應青    | 紅豆薏仁湯    | 東園水果 |      | 4.1   | 1.9   | 1.14 | 2.8 | 1   | 0   | 644 |
| 1/20                                                                           | 四  | 刈包     | 刈包*1    | 素香雞堡*1 | 荷包蛋*1 | 當歸雞湯     | 東門水果 |      | 2     | 2.3   | 0.3  | 3.2 | 1   | 0   | 524 |
|                                                                                |    | ~~寒假~~ |         |        |       |          |      |      |       |       |      |     |     |     |     |
| 2/11                                                                           | 五  | 白油麵    | 炸醬麵     | 滷蛋*1   | 應青    | 酸辣湯      |      |      | 3     | 1.65  | 1    | 2.5 | 0   | 0   | 471 |
| 2/14                                                                           | 一  | 芝麻飯    | 砂鍋凍腐    | 海帶三絲   | 有機青菜  | 鮮瓜素丸湯    |      |      | 3.2   | 1.7   | 1.5  | 2.3 | 0   | 0   | 493 |
| 2/15                                                                           | 二  | 糙米飯    | 黑豆燉素肚   | 蒜香干丁   | 應青    | 高麗菜角螺湯   | 三民水果 |      | 3.7   | 2     | 1.13 | 2.2 | 1   | 0   | 596 |
| 2/16                                                                           | 三  | 麥片飯    | 紅娘炒蛋    | 醬燒黑干1  | 應青    | 燒仙草      | 東園水果 |      | 4.21  | 1.87  | 1    | 2.8 | 1   | 0   | 646 |
| 2/17                                                                           | 四  | 糙米飯    | 洋芋燒雞    | 白菜滷    | 應青    | 青菜豆腐蛋花湯  | 東門水果 |      | 3.55  | 2.08  | 1.3  | 2.2 | 1   | 0   | 596 |
| 2/18                                                                           | 五  | 五穀飯    | 鮮蔬金瓜粥   | 日式天婦羅  | 應青    | 銀絲卷      |      |      | 3.1   | 1     | 0.8  | 3   | 0   | 0   | 447 |
| 2/21                                                                           | 一  | 芝麻飯    | 蒲燒豆腸    | 麻油凍豆腐  | 有機青菜  | 玉米濃湯     |      | 東園牛奶 | 3.44  | 2.4   | 1.63 | 2.3 | 0   | 1   | 715 |
| 2/22                                                                           | 二  | 糙米飯    | 玉米燒花干   | 鮮菇白花   | 應青    | ★黃芽味噌湯   | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.45  | 2     | 1.5  | 2.4 | 1   | 1   | 747 |
| 2/23                                                                           | 三  | 薏仁飯    | 咖哩麵腸    | 蒜香大油腐  | 應青    | ★椰漿綠豆西米露 | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.58  | 2.67  | 0.7  | 2.4 | 1   | 1   | 856 |
| 2/24                                                                           | 四  | 糙米飯    | 紅燒黑干    | 鮮瓜什錦   | 應青    | 肉骨茶湯2    | 東門水果 |      | 3.45  | 1.6   | 1.6  | 2.2 | 1   | 0   | 561 |
| 2/25                                                                           | 五  | 粿條     | 客家炒粿條   | 香菇蒸蛋   | 應青    | 客家酸菜雞湯   |      |      | 4.1   | 1.7   | 1.1  | 3   | 0   | 0   | 577 |
| ★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