

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
111年3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
3/1	二	糙米飯	洋蔥雞肉丼 <small>帶骨雞胸丁 骨腿丁 金針菇 洋蔥 柴魚片</small>	彩繪田園 玉米粒 三色丁 花椰菜 馬鈴薯	應青	黃芽肉絲湯1 黃豆芽 肉絲 油片絲	三民水果		3.74	1.8	1.2	2.4	1		595
3/2	三	燕麥飯	★菜脯香菇丁 <small>小豆干丁 菜脯 香菇</small>	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	雙豆紫米湯 紅豆 紫米 黑豆	東園水果		4.2	1.4	1.4	2.8	1		620
3/3	四	糙米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇	東門水果		3.2	1.9	1.8	2.4	1		580
3/4	五	白油麵	蝦堡 蝦堡 *1	綜合滷味 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	咖哩湯麵 絞肉 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥 咖哩粉			3.4	1.7	1.2	3			531
3/7	一	芝麻飯	韓式肉片 肉片 高麗菜 洋蔥 青蔥 白芝麻	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	有機應青	番茄蛋花湯2 番茄 洗選蛋 乾木耳絲	東園牛奶		3.2	1.7	1.82	2.2	1		646
3/8	二	糙米飯	照燒雞丁 <small>帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 洋蔥</small>	鮮蔬冬粉 冬粉 絞肉 高麗菜 胡蘿蔔	應青	金菇鮮瓜湯1 鮮瓜 金針菇 大骨	三民水果 東門牛奶		3.7	1.6	1.5	2.3	1	1	730
3/9	三	紫米飯	★木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	什錦豆腐堡 板豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ	東園水果 三民牛奶		4	1.8	1.02	2.8	1	1	777
3/10	四	糙米飯	古早味肉燥 絞肉 碎干丁 洋蔥 生香菇	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	應青	健康蔬菜湯1 大白菜 木耳 枸杞 金針菇 大骨	東門水果		3.2	1.8	1.56	2.4	1		566
3/11	五	紅油麵	麵線糊1 魚羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 油片絲	★客家臘菜肉片 肉片 客家臘菜	應青	刈包 刈包 *1			2.8	1.7	0.8	2.2			443
3/14	一	芝麻飯	燒肉油豆腐 肉角 <small>小四角油腐</small> 綠豆芽	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米截	有機應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔			3.34	1.9	1.7	2.3			522
3/15	二	糙米飯	京醬豬柳 豬柳 洋蔥 豆干片 青蔥 甜麵醬	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 小魚丸	三民水果		3.2	1.85	1.76	2.2	1		566
3/16	三	小米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 青蔥	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	綠豆薯圓湯 綠豆 地瓜圓	東園水果		4.45	2	0.7	2.8	1		665
3/17	四	糙米飯	咖哩雞 <small>帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 洋蔥</small>	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	蔬菜豆腐味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 板豆腐 味噌	東門水果		3.58	2.1	1.4	2.3	1		607
3/18	五	粗米粉	金瓜炒米粉 肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜 南瓜	★樹子蒸魚 魚片 *1 樹子	應青	番茄玉米大骨湯 番茄 玉米粒 大骨			3.3	2.1	1	2.8			540
3/21	一	芝麻飯	沙茶肉片 肉片 高麗菜 洋蔥	南瓜豆腐煲 南瓜 板豆腐 三色丁 絞肉	有機應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東園牛奶		3.4	2.3	1.4	2.3	1		699
3/22	二	糙米飯	花瓜燒雞 <small>帶骨雞胸丁 骨腿丁 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔</small>	鐵板油腐 <small>小三角油腐</small> 洋蔥 綠豆芽	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋	三民水果 東門牛奶		3.2	2.3	1.3	2.4	1	1	747
3/23	三	南瓜飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒	黑白切 <small>九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔</small>	應青	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜碑 山粉圓 黑粉圓	東園水果 三民牛奶		3.3	1.7	1	2.8	1	1	720
3/24	四	糙米飯	洋芋燻肉 肉角 馬鈴薯	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	日式洋蔥雞湯 雞腿丁 洋蔥 金針菇 柴魚片	東門水果		3.7	2.3	1.4	2.3	1		630
3/25	五	白油麵	古早味肉燥麵1 絞肉 洋蔥 碎干丁 生香菇 紅蔥頭末 黑豆	香酥雞排 <small>可炸雞排</small> *1	應青	番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 油片絲			3	2.2	1.1	3.1			542
3/28	一	芝麻飯	★白菜燴肉片 肉片 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	鮮瓜燴珍珠1 鮮瓜 金針菇 小魚丸	有機應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 洋蔥 柴魚片 味噌			3.4	2	1.5	2.2			525
3/29	二	糙米飯	糖醋雞丁 <small>帶骨雞胸丁 骨腿丁 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻</small>	古早味香筍 脆筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	關東煮湯3 白蘿蔔 黑輪條 小魚丸 柴魚片	三民水果		3.4	1.96	1.6	2.4	1		593
3/30	三	麥片飯	荷包蛋 荷包蛋 *1	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 青蔥 花椒粉	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果		4.31	1.8	0.6	2.1	1		606
3/31	四	糙米飯	冬瓜燒肉 肉角 冬瓜	★義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 義式香料	應青	麻油肉片湯 肉片 高麗菜 老薑	東門水果		3.67	1.5	1	2.4	1		562

★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