

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 (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
3/1	二	糙米飯	素親子丼 素雞丁 洗選蛋 秀珍菇 盒裝豆腐 毛豆仁	彩繪田園 玉米粒 三色丁 花椰菜 馬鈴薯	應青	黃芽干絲湯1 黃豆芽 油片絲	三民水果		3.74	1.7	1.2	2.4	1		587
3/2	三	燕麥飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯	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	打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 熟腰果	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 素火腿 生香菇 金針菇	東門水果		3.2	1.6	1.8	2.4	1		557
3/4	五	白油麵	香炸素排 素排 *	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	★咖哩湯麵 素絞肉 馬鈴薯 玉米粒 咖哩粉			3.4	2	1.2	3			553
3/7	一	芝麻飯	韓式干片 豆干片 高麗菜 彩椒 白芝麻	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜	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	照燒素肚 素肚 馬鈴薯 秀珍菇	鮮蔬冬粉 冬粉 素絞肉 高麗菜 胡蘿蔔	應青	金菇鮮瓜湯1 鮮瓜 金針菇	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	什錦豆腐煲 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	菇香肉燥 碎干丁 香椿醬 生香菇 素絞肉	醬燒海草 海草 九層塔 胡蘿蔔	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇	東門水果		3.2	1.3	1.56	2.4	1		529
3/11	五	紅麵線	麵線糊1 素羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 油片絲	★酸菜豆包 豆包 酸菜	應青	刈包 刈包 *			2.8	1.9	0.8	2.2			458
3/14	一	芝麻飯	紅燒油腐 小四角油腐 綠豆芽 鮑菇頭	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	1.5	1.6	2.3			490
3/15	二	糙米飯	京醬肉絲 素肉絲 豆干片 甜麵醬 彩椒	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	應青	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔 素丸	三民水果		3.2	1.4	1.76	2.2	1		532
3/16	三	小米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	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 素雞丁 南瓜 馬鈴薯	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 板豆腐 味噌	東門水果		3.58	2	1.5	2.3	1		602
3/18	五	粗米粉	金瓜炒米粉 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜 南瓜	★樹子蒸魚 素魚片 *	應青	番茄玉米湯 番茄 玉米粒			3.3	2	1	2.8			532
3/21	一	芝麻飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	南瓜豆腐煲 南瓜 板豆腐 三色丁	有機應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包	東園牛奶		3.4	3.1	1.4	2.3		1	759
3/22	二	糙米飯	花瓜燒干 蘭花干 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	鐵板油腐 小三角油腐 綠豆芽 玉米筍	應青	海芋蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋	三民水果 東門牛奶		3.2	1.8	1.3	2.4	1	1	710
3/23	三	南瓜飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜磚 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	洋芋燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 毛豆仁 生香菇	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	日式鮮菇湯 金針菇 秀珍菇 木耳	東門水果		3.7	1.7	1.4	2.3	1		585
3/25	五	白油麵	古早味肉燥麵1 素絞肉 碎干丁 生香菇 黑豆	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 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	1.1	3.1			527
3/28	一	芝麻飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳	鮮瓜燴珍珠1 鮮瓜 金針菇 素丸	有機應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 秀珍菇 味噌 素火腿			3.4	1.6	1.5	2.2			495
3/29	二	糙米飯	糖醋雞丁 素雞丁 番茄 青椒 彩椒 白芝麻	古早味香筍 脆筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	關東煮湯2 白蘿蔔 素丸 小四角油腐 鵝菌捲	三民水果		3.4	1.7	1.6	2.4	1		574
3/30	三	麥片飯	荷包蛋 荷包蛋 *	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 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	冬瓜燒油腐 小四角油腐 冬瓜	★義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 羅勒葉	應青	麻油腰花湯 素腰花 高麗菜 老薑	東門水果		3.67	1.4	1	2.4	1		555

★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