

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

111年4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
4/1	五	白油麵	炸醬麵1 素絞肉 碎干丁 三色丁 黑豆	開東煮2 白蘿蔔 玉米粒 素丸 素茶鵝 茼蒿捲	應青	酸辣湯 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3	1.7	1.23	2.3			472
4/6	三	小米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋葱 青蔥	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	東園水果		4.5	1.7	1	2.8	1		654
4/7	四	糙米飯	南洋咖哩百頁 百頁豆腐 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿	有機應青	鮮菇雞湯 素雞丁 白蘿蔔 生香菇	東門水果		3.6	1.5	1.6	2.7	1		586
4/8	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔	香滷豆包 豆包 *1	應青	銀絲卷 銀絲卷 *1	三民水果		3	2.1	1	2.5	1		565
4/11	一	芝麻飯	鐵板素肚 素肚 綠豆芽 胡蘿蔔 油花生	★蠔油百頁結 百頁結 白蘿蔔 木耳 毛豆仁	有機應青	味噌油腐湯2 小四角油腐 秀珍菇 味噌	東園牛奶		3.2	2.35	1.6	2.5		1	703
4/12	二	糙米飯	黑豆燒干 中干丁 白蘿蔔 黑豆	白菜滷4 大白菜 木耳 小車輪 胡蘿蔔	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 素丸 金針菇	三民水果 東門牛奶		3.2	1.7	1.8	2.4	1	1	715
4/13	三	紫米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	家常豆腐 盒裝豆腐 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	1.9	1.1	2.7	1	1	782
4/14	四	糙米飯	洋芋燒油腐 小四角油腐 馬鈴薯 熟腰果	★銀芽素茶鵝 綠豆芽 素茶鵝 木耳 胡蘿蔔	應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽	東門水果		3.6	1.6	1.4	2.6	1		584
4/15	五	白油麵	義大利肉醬 馬鈴薯 碎干丁 番茄 三色丁	素麥克雞塊 素麥克雞塊 *2	應青	★馬鈴薯濃湯 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 青花菜			3.2	1.9	1	3			527
4/18	一	芝麻飯	蒙古干片 豆干片 綠豆芽 素魷魚	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	番茄蛋花湯2 番茄 洗選蛋 乾木耳絲			3.2	2.3	1.6	2.4			545
4/19	二	糙米飯	三杯雞丁 素雞丁 鮑菇頭 豆干丁 九層塔 油花生	★紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	應青	白玉羊肉湯 白蘿蔔 素羊肉	三民水果		3.2	2.8	1.2	2.7	1		646
4/20	三	麥片飯	★酥炸大油腐 大四角油腐 *1	咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯	應青	★冬瓜珍珠 黑粉圓 冬瓜磚	東園水果		4.1	2	0.7	2.5	1		627
4/21	四	糙米飯	瓜子干丁 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	鮮瓜什錦 鮮瓜 胡蘿蔔 素丸 玉米粒	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐	東門水果		3.3	1.8	1.4	2.4	1		569
4/22	五	烏龍麵	日式烏龍麵 素肉絲 素魚板 青花菜 胡蘿蔔	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽	應青	味噌雞湯 素雞丁 秀珍菇 味噌			3.2	1.4	1.3	2.9			492
4/25	一	芝麻飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 彩椒	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	有機應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋	東園牛奶		3.3	1.8	1.3	2.2		1	648
4/26	二	糙米飯	鹽水素雞1 素雞 小黃瓜 高麗菜 茼蒿捲	★四寶干丁1 小豆干丁 三色丁 黑豆	應青	素羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹	三民水果 東門牛奶		3.6	2.1	1.3	2.4	1	1	760
4/27	三	南瓜飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果 三民牛奶		3.9	1.4	1.4	2.8	1	1	749
4/28	四	糙米飯	壽喜燒1 盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 秀珍菇 毛豆仁	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	鮮瓜角螺湯 鮮瓜 角螺	東門水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1		565
4/29	五	粗米粉	米粉湯1 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲	香炸魚片 素魚片 *1	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1			2.8	1.8	0.9	3.1			493

★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