

111 年 5 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

[illegible]

★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

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
111 年 5 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
5/2	一	芝麻飯	黑胡椒干片 豆干片 綠豆芽 素火腿 蜜汁腰果 黑胡椒粒	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 素雞丁			3.2	1.75	1.2	2.3			489
5/3	二	糙米飯	★打拋木瓜干丁 碎干丁 番茄 彩椒 九層塔 青木瓜	紅燒百頁結 百頁結 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	黃芽油片湯1 黃豆芽 油片絲	三民水果		3.4	1.85	1.6	2.4	1		585
5/4	三	麥片飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	三杯麵腸1 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔 油片丁	應青	雙豆紫米湯1 花豆 紫米 黑豆	東園水果		4.2	2	0.8	2.8	1		650
5/5	四	糙米飯	味噌燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 秀珍菇 毛豆仁 味噌	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	番茄蛋花湯1 番茄 洗選蛋 金針菇	東門水果		3.6	1.9	1.2	2.3	1		588
5/6	五	白油麵	台式炒麵1 油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香滷豆包 豆包 *1	應青	素羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹			2.8	1.9	1.2	3			504
5/9	一	芝麻飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 素火腿	義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 羅勒葉	有機應青	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔 生香菇		東園牛奶	3.68	1.8	1.22	2.4		1	681
5/10	二	糙米飯	素親子丼 素雞丁 洗選蛋 秀珍菇 盒裝豆腐 毛豆仁	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	★玉米番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 玉米粒	三民水果	東門牛奶	3.27	2.4	1.3	2.4	1	1	759
5/11	三	紫米飯	★菜脯蛋1 洗選蛋 菜脯 小豆干丁	咖哩油腐2 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 青花菜	應青	地瓜QQ湯1 地瓜 QQ 鳳梨	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1.1	2.8	1	1.02	774
5/12	四	糙米飯	蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌	東門水果		3.2	2.5	1.8	2.4	1		625
5/13	五	五穀飯	高麗菜炒飯 素茶鵝 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	香酥肉排 素肉排 *1	應青	酸辣湯 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3.2	2.3	1.1	2.6			541
5/16	一	芝麻飯	韓式燒素雞 素雞片 高麗菜 彩椒	★雙花百頁 花椰菜 青花菜 百頁豆腐 胡蘿蔔	有機應青	鮮瓜素香湯 鮮瓜 素羊肉		東園豆漿	3.2	2.9	1.8	2.4			595
5/17	二	糙米飯	筍干燒麵輪 小車輪 筍干 鮑菇頭	芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋	三民水果	東門豆漿	3.5	2.8	1.36	2.3	1		653
5/18	三	南瓜飯	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粒	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 生香菇	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米	東園水果	三民豆漿	4	2.5	1.3	2.3	1		664
5/19	四	糙米飯	飄香素肉燥 素絞肉 碎豆干丁 香椿醬 生香菇	鮮瓜什錦1 鮮瓜 金針菇 胡蘿蔔 玉米截	應青	海芽肉絲湯 乾海帶芽 黃豆芽 素肉絲	東門水果		3.38	1.9	1.5	2.4	1		585
5/20	五	粗米粉	麵線糊 素魚羹 大白菜 素肉絲 生香菇 胡蘿蔔	香炸素魚片 素魚片 *1	應青	奶皇包 奶皇包 *1			2.8	1.74	0.8	3			482
5/23	一	芝麻飯	回鍋干片 豆干片 高麗菜 熟腰果	田園蔬菜2 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 白花菜	有機應青	關東煮湯2 白蘿蔔 素雞丁 小四角油腐 茼蒿捲		東園牛奶	3.7	1.6	1.4	2.2		1	663
5/24	二	糙米飯	黑豆燒干 九切大黑干 白蘿蔔 黑豆	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	三民水果	東門牛奶	3.2	1.7	1.5	2.3	1	1	703
5/25	三	小米飯	洋芋毛豆炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 毛豆仁	鐵板油腐 小三角油腐 鮑菇頭 綠豆芽	應青	四寶甜湯1 綠豆 黑粉圓 花豆 麥片	東園水果	三民牛奶	4.36	1.4	1	2.8	1	1	771
5/26	四	糙米飯	咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇	東門水果		4.1	2.1	1.4	2.4	1		648
5/27	五	白油麵	古早味肉燥麵1 素絞肉 碎干丁 生香菇 黑豆	綜合滷味3 素肚 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	日式鮮菇湯 秀珍菇 金針菇 木耳絲			2.8	1.7	1.2	2.5			466
5/30	一	芝麻飯	照燒雞丁 素雞丁 小黃瓜 鮑菇頭	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 油片絲	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒			3.5	1.5	1.7	2.3			504
5/31	二	糙米飯	洋芋燉花干 蘭花干 馬鈴薯 生香菇	火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿	應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌	三民水果		3.7	1.6	1.1	2.5	1		579

★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

111 年 5 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
5/2	一	芝麻飯	黑胡椒肉絲	高麗凍豆腐	有機應青	鮮瓜雞湯			3.2	1.95	1.2	2.3	0	0	504
5/3	二	糙米飯	打拋豬	紅燒百頁結	應青	黃芽肉絲湯1	三民水果		3.2	2.25	1.6	2.4	1	0	601
5/4	三	麥片飯	美式炒蛋	三杯麵腸1	應青	雙豆紫米湯1	東園水果		4.2	2	0.8	2.8	1	0	650
5/5	四	糙米飯	味噌燒雞	醬燒黑干	應青	番茄蛋花湯1	東門水果		3.8	2.2	1	2.3	1	0	620
5/6	五	白油麵	台式炒麵2	★美味香腸	應青	魚羹湯			2.8	2.35	1.2	3	0	0	537
5/9	一	芝麻飯	砂鍋魚丁	義式蔬菜	有機應青	鮮菇雞湯		東園牛奶	3.68	2	1.22	2.4	0	1	696
5/10	二	糙米飯	洋蔥雞肉丼	紅燒豆干	應青	★玉米番茄蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.27	2.5	1.3	2.4	1	1	767
5/11	三	紫米飯	★菜脯蛋1	咖哩油腐2	應青	地瓜QQ湯1	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1.1	2.8	1	1.02	774
5/12	四	糙米飯	薑汁肉片	鮮瓜麵輪	應青	金菇味噌湯	東門水果		3.2	2.3	1.8	2.4	1	0	610
5/13	五	五穀飯	高麗菜燴飯	香滷雞排	應青	酸辣湯			3.2	2.3	1.1	2.6	0	0	541
5/16	一	芝麻飯	韓式燒肉	★雙花百頁	有機應青	鮮瓜魚丸湯		東園豆漿	3.2	2.8	1.8	2.4	0	0	587
5/17	二	糙米飯	筍干燒雞	芝麻海根	應青	玉米濃湯	三民水果	東門豆漿	3.5	3.2	1.36	2.3	1	0	683
5/18	三	南瓜飯	麻婆豆腐	白菜滷5	應青	綠豆西米露	東園水果	三民豆漿	4	2.5	1.3	2.3	1	0	664
5/19	四	糙米飯	飄香肉燥	鮮瓜什錦1	應青	海芽肉絲湯	東門水果		3.38	1.8	1.5	2.4	1	0	577
5/20	五	紅麵線	麵線糊	香炸魚片	應青	奶皇包			2.8	2	0.8	3	0	0	501
5/23	一	芝麻飯	回鍋肉片1	田園蔬菜2	有機應青	關東煮湯2		東園牛奶	3.7	1.9	1.4	2.2	0	1	686
5/24	二	糙米飯	黑豆燉肉	銀芽油片	應青	紫菜蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1.8	1.5	2.3	1	1	710
5/25	三	小米飯	★洋芋炒蛋	鐵板油腐	應青	四寶甜湯1	東園水果	三民牛奶	4.36	1.4	1	2.8	1	1	771
5/26	四	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	應青	五行蔬菜湯	東門水果		4.1	2.2	1.4	2.4	1	0	655
5/27	五	白油麵	古早味肉燥麵1	綜合滷味3	應青	日式洋蔥雞湯			2.9	1.9	1.5	2.6	0	0	500
5/30	一	芝麻飯	照燒雞丁	彩繪鮮瓜	有機應青	羅宋湯			3.5	1.6	1.7	2.3	0	0	511
5/31	二	糙米飯	洋芋燉肉	培根高麗	應青	味噌豆腐湯	三民水果		3.7	1.8	1.1	2.5	1	0	594

★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 5 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
5/2	一	芝麻飯	黑胡椒干片	高麗凍豆腐	有機應青	鮮瓜雞湯			3.2	1.75	1.2	2.3	0	0	489
5/3	二	糙米飯	★打拋木瓜干丁	紅燒百頁結	應青	黃芽油片湯1	三民水果		3.4	1.85	1.6	2.4	1	0	585
5/4	三	麥片飯	美式炒蛋	三杯麵腸1	應青	雙豆紫米湯1	東園水果		4.2	2	0.8	2.8	1	0	650
5/5	四	糙米飯	味噌燒烤麩	醬燒黑干	應青	番茄蛋花湯1	東門水果		3.6	1.9	1.2	2.3	1	0	588
5/6	五	白油麵	台式炒麵1	香滷豆包	應青	素羹湯			2.8	1.9	1.2	3	0	0	504
5/9	一	芝麻飯	砂鍋凍腐	義式蔬菜	有機應青	鮮菇蘿蔔湯		東園牛奶	3.68	1.8	1.22	2.4	0	1	681
5/10	二	糙米飯	素親子丼	紅燒豆干	應青	★玉米番茄蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.27	2.4	1.3	2.4	1	1	759
5/11	三	紫米飯	★菜脯蛋1	咖哩油腐2	應青	地瓜QQ湯1	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1.1	2.8	1	1.02	774
5/12	四	糙米飯	蒲燒豆腸	鮮瓜麵輪	應青	金菇味噌湯	東門水果		3.2	2.5	1.8	2.4	1	0	625
5/13	五	五穀飯	高麗菜炒飯	香酥肉排	應青	酸辣湯			3.2	2.3	1.1	2.6	0	0	541
5/16	一	芝麻飯	韓式燒素雞	★雙花百頁	有機應青	鮮瓜素香湯		東園豆漿	3.2	2.9	1.8	2.4	0	0	595
5/17	二	糙米飯	筍干燒麵輪	芝麻海根	應青	玉米濃湯	三民水果	東門豆漿	3.5	2.8	1.36	2.3	1	0	653
5/18	三	南瓜飯	麻婆豆腐	白菜滷	應青	綠豆西米露	東園水果	三民豆漿	4	2.5	1.3	2.3	1	0	664
5/19	四	糙米飯	飄香素肉燥	鮮瓜什錦1	應青	海芽肉絲湯	東門水果		3.38	1.9	1.5	2.4	1	0	585
5/20	五	粗米粉	麵線糊	香炸素魚片	應青	奶皇包			2.8	1.74	0.8	3	0	0	482
5/23	一	芝麻飯	回鍋干片	田園蔬菜2	有機應青	關東煮湯2		東園牛奶	3.7	1.6	1.4	2.2	0	1	663
5/24	二	糙米飯	黑豆燒干	銀芽油片	應青	紫菜蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1.7	1.5	2.3	1	1	703
5/25	三	小米飯	洋芋毛豆炒蛋	鐵板油腐	應青	四寶甜湯1	東園水果	三民牛奶	4.36	1.4	1	2.8	1	1	771
5/26	四	糙米飯	咖哩麵腸	螞蟻上樹	應青	五行蔬菜湯	東門水果		4.1	2.1	1.4	2.4	1	0	648
5/27	五	白油麵	古早味肉燥麵1	綜合滷味3	應青	日式鮮菇湯			2.8	1.7	1.2	2.5	0	0	466
5/30	一	芝麻飯	照燒雞丁	彩繪鮮瓜	有機應青	羅宋湯			3.5	1.5	1.7	2.3	0	0	504
5/31	二	糙米飯	洋芋燉花干	火腿高麗	應青	味噌豆腐湯	三民水果		3.7	1.6	1.1	2.5	1	0	579
★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															