

111 年 6 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

★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 6 月份午餐食譜 (素)

[illegible]

★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 6 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
6/1	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋	什錦豆腐煲	應青	綠豆QQ湯	東園水果		4.4	1.6	1	2.8	1	0	639
6/2	四	糙米飯	瓜仔肉燥	海帶三絲	應青	鮮瓜什錦湯	東門水果		3.2	2	1.65	2.3	1	0	579
6/3	五	~~~端午連假~~~													
6/6	一	芝麻飯	砂鍋魚丁	四寶干丁1	有機應青	蘿蔔魚丸湯		東園牛奶	3.4	2.5	1.3	2.2	0	1	707
6/7	二	糙米飯	★椰香玉米雞	螞蟻上樹	應青	海芽豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.9	1.9	1.1	2.4	1	1	761
6/8	三	燕麥飯	番茄豆腐	咖哩麵腸	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	4.26	1.7	1	2.4	1	1	769
6/9	四	糙米飯	洋芋燉肉	高麗什錦	應青	鮮瓜排骨湯	東門水果		3.76	1.7	1.7	2.3	1	0	597
6/10	五	粿條	客家炒粿條	★南瓜蒸蛋	應青	客家酸菜雞湯			3	1.6	1.1	3	0	0	493
6/13	一	芝麻飯	京醬豬柳	白菜滷	有機應青	酸辣湯1		東園豆漿	3.2	3.45	1.5	2.3	0	0	624
6/14	二	糙米飯	豉汁燒肉	古早味香筍	應青	★黃芽味噌湯	三民水果	東門豆漿	3.4	2.7	1.6	2.2	1	0	640
6/15	三	小米飯	紅娘炒蛋	鐵板油腐1	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民豆漿	3.5	3.1	1.2	2.8	1	0	694
6/16	四	糙米飯	洋蔥雞肉丼	鮮炒雙花1	應青	高麗菜肉片湯	東門水果		3.2	1.6	1.8	2.4	1	0	557
6/17	五	白油麵	義大利肉醬	麥克雞塊*2	應青	玉米排骨湯			3	2	1.62	2.7	0	0	522
6/20	一	芝麻飯	飄香肉燥	田園蔬菜3	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園牛奶	3.5	1.7	1.3	2.3	0	1	659
6/21	二	糙米飯	照燒雞丁	高麗凍豆腐	應青	竹筍排骨湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.4	1.55	2.4	1	1	761
6/22	三	地瓜飯	番茄炒蛋	家常豆腐	應青	★仙草甜湯	東園水果	三民牛奶	4.6	1.7	1	2.7	1	1	806
6/23	四	糙米飯	咖哩燒豬	培根銀芽	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.6	1.6	1.3	2.4	1	0	573
6/24	五	五穀米	鮮蔬肉絲燴飯	香炸魚片*1	應青	日式土瓶蒸			3.2	2.4	1.3	2.3	0	0	540
6/27	一	芝麻飯	★義式燒雞	三杯豆干	有機應青	蔬菜味噌湯			3.2	2	1.4	2.4	0	0	517
6/28	二	糙米飯	沙茶肉片	鮮瓜什錦1	應青	番茄豆腐湯	三民水果		3.38	1.7	1.7	2.3	1	0	570
6/29	三	麥片飯	西班牙炒蛋	醬燒黑干	應青	雙豆紫米湯1	東園水果		4.5	1.7	0.9	2.8	1	1	801
6/30	四	刈包	刈包*1	花枝堡*1	荷包蛋*1	玉米濃湯	東門水果		2.25	2.3	0.1	3	1	0	528

★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 6 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
6/1	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋	什錦豆腐煲	應青	綠豆QQ湯	東園水果		4.4	1.6	1	2.8	1	0	639
6/2	四	糙米飯	瓜仔素肉燥	海帶三絲	應青	鮮瓜什錦湯	東門水果		3.2	1.6	1.65	2.3	1	0	549
6/3	五	~~~端午連假~~~													
6/6	一	芝麻飯	砂鍋凍腐	四寶干丁1	有機應青	蘿蔔鮮菇湯		東園牛奶	3.4	2.4	1.3	2.2	0	1	700
6/7	二	糙米飯	★椰香玉米雞	螞蟻上樹	應青	海芽豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.9	1.8	1.1	2.4	1	1	754
6/8	三	地瓜飯	番茄豆腐	咖哩麵腸	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	4.26	1.7	1	2.4	1	1	769
6/9	四	糙米飯	洋芋燒干	高麗什錦	應青	鮮瓜素香湯	東門水果		3.76	2	1.7	2.3	1	0	619
6/10	五	粿條	客家炒粿條	★南瓜蒸蛋	應青	客家酸菜湯			3	1.6	1.1	3	0	0	493
6/13	一	芝麻飯	京醬干片	白菜滷	有機應青	酸辣湯1		東園豆漿	3.2	3.2	1.5	2.3	0	0	605
6/14	二	糙米飯	豉汁燒烤麩	古早味香筍	應青	★黃芽味噌湯	三民水果	東門豆漿	3.4	2.5	1.6	2.2	1	0	625
6/15	三	小米飯	紅娘炒蛋	鐵板油腐1	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民豆漿	3.5	2.9	1.2	2.8	1	0	679
6/16	四	糙米飯	素親子丼	鮮炒雙花1	應青	高麗菜秀菇湯	東門水果		3.2	1.5	1.8	2.4	1	0	550
6/17	五	白油麵	義大利肉醬	素麥克雞塊*2	應青	玉米豆腐湯			3	1.55	1.62	2.7	0	0	488
6/20	一	芝麻飯	素香肉燥	田園蔬菜3	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園牛奶	3.5	1.5	1.3	2.3	0	1	644
6/21	二	糙米飯	照燒豆包	高麗凍豆腐	應青	竹筍素香湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.3	1.55	2.4	1	1	753
6/22	三	麥片飯	番茄炒蛋	家常豆腐	應青	★仙草甜湯	東園水果	三民牛奶	4.6	1.7	1	2.7	1	1	806
6/23	四	糙米飯	咖哩燒百頁	銀芽火腿	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.6	1.4	1.3	2.4	1	0	558
6/24	五	五穀米	鮮蔬肉絲燴飯	日式天婦羅	應青	日式土瓶蒸			3.2	1.9	1.3	2.3	0	0	503
6/27	一	芝麻飯	★義式燒雞	三杯豆干	有機應青	蔬菜味噌湯			3.2	2.2	1.4	2.4	0	0	532
6/28	二	糙米飯	沙茶花干	鮮瓜什錦1	應青	番茄豆腐湯	三民水果		3.38	1.5	1.7	2.3	1	0	555
6/29	三	黑豆飯	西班牙炒蛋	醬燒黑干	應青	雙豆紫米湯1	東園水果		4.5	1.7	0.9	2.8	1	1	801
6/30	四	刈包	刈包*1	素香雞堡*1	荷包蛋*1	玉米濃湯	東門水果		2.25	2.3	0.1	3	1	0	528

★新菜色

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