三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

111 年 8、9 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
8/29	一	*芝麻飯	黃芽炒肉絲 豬柳 黃豆芽 胡蘿蔔	#★高麗炒黑輪 高麗菜 黑輪條 木耳	有機應青	番茄玉米蛋花湯 番茄 玉米粒 洗選蛋			3.3	1.6	1.6	2.4			499
8/30	二	糙米飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	玉米四色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁	應青	白玉排骨湯 白蘿蔔 排骨丁			3.8	2	1.2	2.3			550
8/31	三	紫米飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ			4.56	1.5	1	2.6			574
9/1	四	糙米飯	蘿蔔燉肉 肉角 白蘿蔔	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇			3.3	2.2	1.8	2.2			540
9/2	五	板條	客家炒板條1 油片絲 肉絲 綠豆芽 韭菜 木耳 胡蘿蔔	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	應青	客家酸菜雞湯 骨腿丁 酸菜 脆筍片			3	1.8	1.1	2.9			503
9/5	一	*芝麻飯	★椰香玉米雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 玉米截 胡蘿蔔 椰漿粉	四寶干丁1 小豆干丁 三色丁 黑豆	有機應青	#金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 味噌			3.6	2.5	1.1	2			557
9/6	二	糙米飯	#砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	#魚羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 木耳 柴魚片			3.8	2.2	1.4	2.3			570
9/7	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	什錦豆腐煲2 盒裝豆腐 青花菜 番茄 玉米粒	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖			4.2	1.6	0.9	2.8			563
9/8	四	白油麵	古早味肉燥麵 絞肉 洋蔥 碎干丁 生香菇 紅蔥頭末	香滷大油腐 大四角油腐 *1	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁			3.2	3.1	1.6	2.2			596
9/9	五														
9/12	一	*芝麻飯	京醬豬柳2 豬柳 綠豆芽 豆干片 青蔥 甜麵醬	蠔油百頁結1 百頁結 白蘿蔔 木耳 胡蘿蔔	有機應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑		東園豆漿	3.2	3.5	1.6	2.4			635
9/13	二	糙米飯	糖醋燉肉1 肉角 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米截	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	三民水果	東門豆漿	3.4	2.6	1.5	2.2	1		630
9/14	三	小米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	白菜滷5 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 生香菇	應青	雙豆紫米湯 紅豆 紫米 黑豆	東園水果	三民豆漿	4.2	2.4	1.4	2.8	1		695
9/15	四	糙米飯	咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	鮮炒白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	#蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 小魚丸	東門水果		3.6	1.6	1.64	2.3	1		577
9/16	五	紅麵線	麵線糊1 魚羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 油片絲 柴魚片	梅干肉片 肉片 梅干菜	應青	刈包 刈包 *1			3.3	1.7	1.1	2.6			503
9/19	一	*芝麻飯	沙茶肉片 肉片 高麗菜 洋蔥	#關東煮2 白蘿蔔 玉米截 小魚丸 黑輪條 柴魚片	有機應青	鮮瓜什錦湯 鮮瓜 金針菇 乾木耳絲			3.6	1.5	1.7	2.4			515
9/20	二	糙米飯	鹽水雞1 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇			3.2	1.7	1.6	2.6			509
9/21	三	地瓜飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 青蔥	紅燒油腐 小三角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	應青	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜磚 山粉圓 黑粉圓			3.7	2.1	0.9	2.8			565
9/22	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	高麗肉片 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 肉片	應青	黃芽肉絲湯 黃豆芽 肉絲			3.2	2.1	1.7	2.4			532
9/23	五	白油麵	義大利肉醬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 三色丁 馬鈴薯	麥克雞塊 麥克雞塊 *2	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥			3.5	2	1	3			555
9/26	一	*芝麻飯	瓜仔肉燥 絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	有機應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		東園牛奶	4	1.8	1.3	2.4		1	706
9/27	二	糙米飯	黑豆燉肉 肉角 白蘿蔔 黑豆	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	應青	海芽玉米湯 海帶芽 玉米粒 大骨	三民水果	東門牛奶	3.2	1.7	1.4	2.3	1	1	700
9/28	三	黑豆飯	★金菇番茄豆腐 番茄 盒裝豆腐 青蔥 金針菇	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.9	2.7	1	1	798
9/29	四	糙米飯	#洋蔥雞肉丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 金針菇 洋蔥 柴魚片	芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	#味噌油腐湯 小四角油腐 乾海帶芽 柴魚片 味噌	東門水果		3.2	2.3	1.4	2.5	1		604
9/30	五	五穀米	高麗菜燴飯 肉片 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	香滷豬排 帶骨豬排 *1	應青	酸辣湯 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3.2	2.5	1.1	2.6			556

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

葳慶企業有限公司 營養師 陳雅妤

※ 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

對海鮮類過敏,請注意菜單中標示「#」的菜色;對花生堅果類過敏,請注意菜單中標示「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明細。

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 8、9 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
8/29	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	★高麗炒密鵝 高麗菜 素茶鵝 木耳 胡蘿蔔	有機應青	番茄玉米蛋花湯 番茄 玉米粒 洗選蛋			3.3	2.5	1.6	2.4			567
8/30	二	糙米飯	三杯干丁 1/4豆干丁 鮑菇頭 九層塔	玉米四色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁	應青	白玉素香湯 白蘿蔔 素羊肉			3.8	1.53	1.2	2.3			514
8/31	三	紫米飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ			4.56	1.5	1	2.6			574
9/1	四	糙米飯	蘿蔔燒烤麩 烤麩 白蘿蔔 毛豆仁	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇			3.3	1.5	1.8	2.2			488
9/2	五	板條	客家炒板條1 油片絲 素肉絲 綠豆芽 芹菜 木耳 胡蘿蔔	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	應青	客家酸菜湯 素肚 酸菜 脆筍片			3	1.8	1.1	2.9			503
9/5	一	*芝麻飯	★椰香玉米雞 素雞丁 玉米截 胡蘿蔔 椰漿粉	四寶干丁1 小豆干丁 三色丁 黑豆	有機應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌			3.6	2.2	1.1	2			535
9/6	二	糙米飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	素羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹 木耳			3.8	1.6	1.4	2.3			525
9/7	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	什錦豆腐煲2 盒裝豆腐 青花菜 番茄 玉米粒	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖			4.2	1.6	0.9	2.8			563
9/8	四	白油麵	古早味肉燥麵 素絞肉 洋蔥 碎干丁 生香菇 香椿醬	香滷大油腐 大四角油腐 *1	應青	鮮瓜麵輪湯 鮮瓜 小車輪			3.3	2.6	1.6	2.5			579
9/9	五														
9/12	一	*芝麻飯	京醬干片 豆干片 彩椒 生香菇 甜麵醬	蠔油百頁結 百頁結 白蘿蔔 木耳 胡蘿蔔	有機應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑		東園豆漿	3.2	3.2	1.6	2.4			612
9/13	二	糙米飯	*糖醋麵腸1 麵腸 番茄 青椒 玉米筍 白芝麻	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米截	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	三民水果	東門豆漿	3.4	2.6	1.5	2.2	1		630
9/14	三	小米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	白菜滷5 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 生香菇	應青	雙豆紫米湯 紅豆 紫米 黑豆	東園水果	三民豆漿	4.2	2.5	1.4	2.8	1		703
9/15	四	糙米飯	*咖哩雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 熟腰果	鮮炒白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔 素丸	東門水果		3.6	1.4	1.64	2.3	1		562
9/16	五	紅麵線	麵線糊1 素羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 油片絲	梅干素肉片 素火腿 梅干菜	應青	刈包 刈包 *1			3.3	1.7	1	2.6			501
9/19	一	*芝麻飯	沙茶百頁 百頁豆腐 高麗菜 鮑菇頭 九層塔	關東煮2 白蘿蔔 玉米截 素丸 蒟蒻捲 素茶鵝	有機應青	鮮瓜什錦湯 鮮瓜 金針菇 乾木耳絲			3.6	1.4	1.7	2.4			508
9/20	二	糙米飯	鹽水素雞2 素雞片 小黃瓜 高麗菜 素腰花	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜	應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇			3.3	1.5	1.5	2.7			503
9/21	三	地瓜飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯	紅燒油腐 小三角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	應青	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜磚 山粉圓 黑粉圓			3.7	2.1	0.9	2.8			565
9/22	四	糙米飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 秀珍菇	高麗密鵝 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素密鵝	應青	黃芽金菇湯 黃豆芽 金針菇			3.3	1.6	1.7	2.4			502
9/23	五	白油麵	義大利肉醬 素絞肉 碎干丁 番茄 馬鈴薯 三色丁	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐 中干丁	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋			3.5	1.7	1	3			533
9/26	一	*芝麻飯	瓜仔素肉燥 素絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	有機應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶包		東園牛奶	4	1.7	1.3	2.4		1	698
9/27	二	糙米飯	黑豆油腐 小四角油腐 黑豆 白蘿蔔 生香菇	鮮瓜火腿 鮮瓜 素火腿 木耳	應青	海芽玉米湯 海帶芽 玉米粒	三民水果	東門牛奶	3.2	1.8	1.4	2.3	1	1	708
9/28	三	黑豆飯	★金菇番茄豆腐 番茄 盒裝豆腐 金針菇	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.9	2.7	1	1	798
9/29	四	糙米飯	素親子丼 素雞丁 洗選蛋 秀珍菇 盒裝豆腐 金針菇	芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	味噌油腐湯 小四角油腐 乾海帶芽 味噌	東門水果		3.2	2.5	1.4	2.5	1		619
9/30	五	五穀米	高麗菜燴飯 油片絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	香滷豆包 豆包 *1	應青	酸辣湯 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3.2	2.46	1.1	2.6			553

★新菜色

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅妤

※ 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

對花生堅果類過敏,請注意菜單中標示「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明細。

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 8、9 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
8/29	一	*芝麻飯	黃芽炒肉絲	#★高麗炒黑輪	有機應青	番茄玉米蛋花湯			3.3	1.6	1.6	2.4	0	0	499
8/30	二	糙米飯	三杯雞丁	玉米四色	應青	白玉排骨湯			3.8	2	1.2	2.3	0	0	550
8/31	三	紫米飯	咖哩油腐	黑白切	應青	綠豆QQ湯			4.56	1.5	1	2.6	0	0	574
9/1	四	糙米飯	蘿蔔燉肉	海帶三絲	應青	五行蔬菜湯			3.3	2.2	1.8	2.2	0	0	540
9/2	五	粄條	客家炒粄條1	香菇蒸蛋	應青	客家酸菜雞湯			3	1.8	1.1	2.9	0	0	503
9/5	一	*芝麻飯	★椰香玉米雞	四寶干丁1	有機應青	#金菇味噌湯			3.6	2.5	1.1	2	0	0	557
9/6	二	糙米飯	#砂鍋魚丁	螞蟻上樹	應青	#魚羹湯1			3.8	2.2	1.4	2.3	0	0	570
9/7	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋	什錦豆腐煲2	應青	地瓜甜湯			4.2	1.6	0.9	2.8	0	0	563
9/8	四	白油麵	古早味肉燥麵	香滷大油腐	應青	鮮瓜排骨湯			3.2	3.1	1.6	2.2		0	596
9/9	五	中秋佳節													
9/12	一	*芝麻飯	京醬豬柳2	蠔油百頁結1	有機應青	麻油凍腐湯		東園豆漿	3.2	3.5	1.6	2.4	0	0	635
9/13	二	糙米飯	糖醋燉肉1	金菇鮮瓜	應青	紫菜蛋花湯	三民水果	東門豆漿	3.4	2.6	1.5	2.2	1	0	630
9/14	三	小米飯	紅娘炒蛋	白菜滷5	應青	雙豆紫米湯	東園水果	三民豆漿	4.2	2.4	1.4	2.8	1	0	695
9/15	四	糙米飯	咖哩雞	鮮炒白花	應青	#蘿蔔魚丸湯	東門水果		3.6	1.6	1.64	2.3	1	0	577
9/16	五	紅麵線	麵線糊1	梅干肉片	應青	刈包			3.3	1.7	1.1	2.6	0	0	503
9/19	一	*芝麻飯	沙茶肉片	#關東煮2	有機應青	鮮瓜什錦湯			3.6	1.5	1.7	2.4	0	0	515
9/20	二	糙米飯	鹽水雞1	銀芽油片	應青	番茄鮮蔬湯			3.2	1.7	1.6	2.6	0	0	509
9/21	三	地瓜飯	菜脯蛋	紅燒油腐	應青	冬瓜青蛙下蛋			3.7	2.1	0.9	2.8	0	0	565
9/22	四	糙米飯	黑干燒肉	高麗肉片	應青	黃芽肉絲湯			3.2	2.1	1.7	2.4	0	0	532
9/23	五	白油麵	義大利肉醬	麥克雞塊	應青	玉米濃湯			3.5	2	1	3	0	0	555
9/26	一	*芝麻飯	瓜仔肉燥	田園蔬菜	有機應青	肉骨茶湯1		東園牛奶	4	1.8	1.3	2.4	0	1	706
9/27	二	糙米飯	黑豆燉肉	鮮瓜肉片	應青	海芽玉米湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1.7	1.4	2.3	1	1	700
9/28	三	黑豆飯	★金菇番茄豆腐	三杯麵腸	應青	四寶甜湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.9	2.7	1	1	798
9/29	四	糙米飯	#洋蔥雞肉丼	芝麻海根	應青	#味噌油腐湯	東門水果		3.2	2.3	1.4	2.5	1	0	604
9/30	五	五穀米	高麗菜燴飯	香滷豬排	應青	酸辣湯			3.2	2.5	1.1	2.6	0	0	556

★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 陳雅妤

※ 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，對海鮮類過敏,請注意菜單中標示「#」的菜色;對花生堅果類過敏,請注意菜單中標示「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明細。

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 8、9 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
8/29	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸	★高麗炒密鵝	有機應青	番茄玉米蛋花湯			3.3	2.5	1.6	2.4	0	0	567
8/30	二	糙米飯	三杯干丁	玉米四色	應青	白玉素香湯			3.8	1.53	1.2	2.3	0	0	514
8/31	三	紫米飯	咖哩油腐	黑白切	應青	綠豆QQ湯			4.56	1.5	1	2.6	0	0	574
9/1	四	糙米飯	蘿蔔燒烤麩	海帶三絲	應青	五行蔬菜湯			3.3	1.5	1.8	2.2	0	0	488
9/2	五	粄條	客家炒粄條1	香菇蒸蛋	應青	客家酸菜湯			3	1.8	1.1	2.9	0	0	503
9/5	一	*芝麻飯	★椰香玉米雞	四寶干丁1	有機應青	金菇味噌湯			3.6	2.2	1.1	2	0	0	535
9/6	二	糙米飯	砂鍋凍腐	螞蟻上樹	應青	素羹湯1			3.8	1.6	1.4	2.3	0	0	525
9/7	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋	什錦豆腐煲2	應青	地瓜甜湯			4.2	1.6	0.9	2.8	0	0	563
9/8	四	白油麵	古早味肉燥麵	香滷大油腐	應青	鮮瓜麵輪湯			3.3	2.6	1.6	2.5	0	0	579
9/9	五	中秋佳節													
9/12	一	*芝麻飯	京醬干片	蠔油百頁結	有機應青	麻油凍腐湯		東園豆漿	3.2	3.2	1.6	2.4	0	0	612
9/13	二	糙米飯	*糖醋麵腸1	金菇鮮瓜	應青	紫菜蛋花湯	三民水果	東門豆漿	3.4	2.6	1.5	2.2	1	0	630
9/14	三	小米飯	紅娘炒蛋	白菜滷5	應青	雙豆紫米湯	東園水果	三民豆漿	4.2	2.5	1.4	2.8	1	0	703
9/15	四	糙米飯	*咖哩雞	鮮炒白花	應青	蘿蔔素丸湯	東門水果		3.6	1.4	1.64	2.3	1	0	562
9/16	五	紅麵線	麵線糊1	梅干素肉片	應青	刈包			3.3	1.7	1	2.6	0	0	501
9/19	一	*芝麻飯	沙茶百頁	關東煮2	有機應青	鮮瓜什錦湯			3.6	1.4	1.7	2.4	0	0	508
9/20	二	糙米飯	鹽水素雞2	銀芽油片	應青	番茄鮮蔬湯			3.3	1.5	1.5	2.7	0	0	503
9/21	三	地瓜飯	菜脯蛋	紅燒油腐	應青	冬瓜青蛙下蛋			3.7	2.1	0.9	2.8	0	0	565
9/22	四	糙米飯	紅燒黑干	高麗密鵝	應青	黃芽金菇湯			3.3	1.6	1.7	2.4	0	0	502
9/23	五	白油麵	義大利肉醬	日式天婦羅	應青	玉米濃湯			3.5	1.7	1	3	0	0	533
9/26	一	*芝麻飯	瓜仔素肉燥	田園蔬菜	有機應青	肉骨茶湯1		東園牛奶	4	1.7	1.3	2.4	0	1	698
9/27	二	糙米飯	黑豆油腐	鮮瓜火腿	應青	海芽玉米湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1.8	1.4	2.3	1	1	708
9/28	三	黑豆飯	★金菇番茄豆腐	三杯麵腸	應青	四寶甜湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2	0.9	2.7	1	1	798
9/29	四	糙米飯	素親子丼	芝麻海根	應青	味噌油腐湯	東門水果		3.2	2.5	1.4	2.5	1	0	619
9/30	五	五穀米	高麗菜燴飯	香滷豆包	應青	酸辣湯			3.2	2.46	1.1	2.6	0	0	553

★新菜色

薈慶企業有限公司 營養師 陳雅妤

※ 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，對花生堅果類過敏,請注意菜單中標示「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明細。

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