

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
111年10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
10/3	一	*芝麻飯	豆瓣燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 青蔥	#鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 小魚丸 玉米截	有機應青	高麗菜肉片湯 高麗菜 肉片 木耳		東園牛奶	3.38	2.1	1.5	2.4		1	690
10/4	二	糙米飯	#壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭 柴魚片	鮮炒雙花2 花椰菜 青花菜 木耳 油片絲	應青	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 雞腿丁		東門牛奶	3.2	1.85	1.85	2.3		1	663
10/5	三	紫米飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 洋蔥 義式香料	蒜香干丁 玉米粒 小豆干丁 三色丁 蒜角	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米		三民牛奶	4.3	1.4	1.2	2.8		1	712
10/6	四	糙米飯	冬瓜燒肉 肉角 冬瓜	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥			3.6	1.7	1.6	2.2			519
10/7	五	粗米粉	米粉湯2 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲 紅蔥頭末 芹菜	#香炸魚片 魚片 *1	應青	銀絲卷 銀絲卷 *1			2.8	2	1	3			506
10/10	一	~~國慶連假~~													
10/11	二	糙米飯	三杯雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 米血丁 洋蔥 九層塔	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	#味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 洋蔥 柴魚片 味噌		三民水果	3.7	2	1.3	2.3	1		605
10/12	三	麥片飯	玉米炒蛋1 洗選蛋 玉米粒 青蔥 胡蘿蔔	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ		東園水果	4.2	1.4	1	2.8	1		610
10/13	四	糙米飯	南洋咖哩豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 椰漿粉	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	番茄蛋花湯2 番茄 洗選蛋 乾木耳絲		東門水果	3.6	2.1	1.4	2.2	1		604
10/14	五	白油麵	炸醬麵1 絞肉 碎干丁 三色丁 洋蔥 黑豆	香滷雞排 雞排 *1	應青	#關東煮湯2 白蘿蔔 黑輪條 小四角油腐 柴魚片			3	2.25	1.2	2.3			512
10/17	一	*芝麻飯	燒肉油腐 肉角 小四角油腐 綠豆芽	義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 義式香料	有機應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔		東園豆漿	3.7	3	1.3	2.4			625
10/18	二	糙米飯	筍干燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 筍干 小車輪	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 青蔥 花椒粉	應青	海芽肉絲湯 乾海帶芽 黃豆芽 肉絲		東門豆漿	3.5	3.5	1.2	2.2			637
10/19	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	冬瓜珍珠 黑粉圓 冬瓜磚		三民豆漿	3.7	3.1	1	2.8			643
10/20	四	糙米飯	青木瓜打拋豬 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔 青木瓜	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	#味噌洋蔥雞湯 雞腿丁 洋蔥 柴魚片 味噌			3.2	1.7	1.74	2.5			508
10/21	五	烏龍麵	#日式烏龍麵3 肉絲 黑輪條 洋蔥 青花菜 胡蘿蔔 <small>柴魚片/海苔粉</small>	#海鮮堡 海鮮堡 *1	應青	#鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸			3	1.5	1.3	3.3			504
10/24	一	*芝麻飯	韭香肉燥 絞肉 碎豆干丁 韭菜 洋蔥	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 肉片	有機應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐		東園牛奶	3.3	2.2	1.4	2.4	1		689
10/25	二	糙米飯	#砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	三杯麵腸1 麵腸 鮑菇頭 胡蘿蔔 九層塔	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥		三民水果 東門牛奶	3.5	2.8	1	2.6	1	1	807
10/26	三	南瓜飯	荷包蛋 荷包蛋 *1	咖哩豆腐煲 盒裝豆腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁		東園水果 三民牛奶	4.5	1.6	0.8	2.8	1	1	791
10/27	四	糙米飯	#味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥 柴魚片 味噌	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		東門水果	3.6	1.8	1.4	2.4	1		590
10/28	五	白油麵	沙茶肉片燴麵 肉片 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	#關東煮4 白蘿蔔 玉米截 黑輪條 小四角油腐 柴魚片	應青	番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 筍絲			3.4	1.6	1.5	3			531
10/31	一	*芝麻飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 韭菜 黑胡椒粒	有機應青	海結排骨湯 海帶結 排骨丁			3.2	2	1.7	2.4			525

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 三校午餐菜單審核小組 複審通過 初版 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

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10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
10/3	一	*芝麻飯	豆瓣燒雞 素雞丁 1/4豆干丁 秀珍菇	鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 素丸 玉米截	有機應青	高麗角螺湯 高麗菜 角螺 木耳		東園牛奶	3.38	1.8	1.5	2.4		1	667
10/4	二	糙米飯	素壽喜燒 盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 鮑菇頭 秀珍菇	鮮炒雙花2 花椰菜 青花菜 木耳 油片絲	應青	蘿蔔素香湯 白蘿蔔 素羊肉 胡麻油		東門牛奶	3.2	1.45	1.85	2.3		1	633
10/5	三	紫米飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 羅勒葉	五香干丁 玉米粒 小豆干丁 三色丁	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米		三民牛奶	4.3	1.6	1.2	2.8		1	727
10/6	四	糙米飯	冬瓜燒烤麩 烤麩 冬瓜 生香菇	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋			3.6	1.7	1.6	2.2			519
10/7	五	粗米粉	米粉湯 素肉絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲 芹菜	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐	應青	銀絲卷 銀絲卷 *1			2.8	1.55	1	3			472
10/10	一	~~國慶連假~~													
10/11	二	糙米飯	*三杯素雞 素雞片 鮑菇頭 九層塔 油花生	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 秀珍菇 味噌		三民水果	3.7	1.6	1.3	2.3	1		575
10/12	三	麥片飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 胡蘿蔔	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ		東園水果	4.2	1.4	1	2.8	1		610
10/13	四	白油麵	南洋咖哩豆包 豆包 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	番茄蛋花湯2 番茄 洗選蛋 乾木耳絲		東門水果	3.6	2.1	1.4	2.2	1		604
10/14	五	白油麵	炸醬麵1 素絞肉 碎干丁 三色丁 黑豆	香滷大油腐 <small>手工大油腐</small> *1	應青	關東煮湯2 白蘿蔔 素丸 <small>小四角油腐</small> 蒟蒻捲			3	2.1	1.2	2.3			501
10/17	一	*芝麻飯	紅燒油腐 <small>小四角油腐</small> 綠豆芽 彩椒	義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 義式香料	有機應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔		東園豆漿	3.7	1.4	1.3	2.4			505
10/18	二	糙米飯	*筍干燒車輪 小車輪 筍干 水煮花生	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粉	應青	雙芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 薑絲		東門豆漿	3.5	2.1	1.2	2.2			532
10/19	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	冬瓜珍珠 黑粉圓 冬瓜磚		三民豆漿	3.7	2	1	2.8			560
10/20	四	糙米飯	青木瓜打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 青木瓜	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	味噌鮮菇湯 秀珍菇 金針菇 味噌			3.2	1.6	1.74	2.5			500
10/21	五	烏龍麵	日式烏龍麵 素肉絲 素魚板 香菇 青花菜 胡蘿蔔 海苔粉	香炸素排 素排 *1	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸			3	1.6	1.3	3.3			511
10/24	一	*芝麻飯	飄香素肉燥 素絞肉 碎豆干丁 香椿醬 生香菇	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 蒟蒻魷魚	有機應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐 老薑		東園牛奶	3.3	1.9	1.4	2.4		1	667
10/25	二	糙米飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 秀珍菇	三杯麵腸1 麵腸 鮑菇頭 胡蘿蔔 九層塔	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋		三民水果 東門牛奶	3.5	2.2	1	2.6	1	1	762
10/26	三	南瓜飯	荷包蛋 荷包蛋 *1	咖哩豆腐煲 盒裝豆腐 南瓜 馬鈴薯	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁		東園水果 三民牛奶	4.5	1.6	0.8	2.8	1	1	791
10/27	四	糙米飯	味噌燒花干 蘭花干 馬鈴薯 味噌 玉米筍	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包		東門水果	3.6	1.6	1.4	2.4	1		575
10/28	五	白油麵	沙茶肉絲燴麵 油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 熟腰果	關東煮2 白蘿蔔 玉米截 <small>小三角油腐</small> 蒟蒻捲	應青	番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 筍絲			3.4	1.4	1.5	3			516
10/31	一	*芝麻飯	紅燒雞丁 九切大黑干 白蘿蔔 素雞丁	火腿銀芽 綠豆芽 素火腿 木耳 芹菜 黑胡椒粒	有機應青	雙結湯 海帶結 百頁結			3.2	2	1.7	2.4			525

★新菜色 三校午餐菜單審核小組 複審通過 初版 藝慶企業有限公司 營養師陳雅好

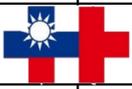
※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

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 10 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
10/3	一	*芝麻飯	豆瓣燒雞	#鮮瓜什錦	有機應青	高麗菜肉片湯		東園牛奶	3.38	2.1	1.5	2.4	0	1	690
10/4	二	糙米飯	#壽喜燒	鮮炒雙花2	應青	蘿蔔雞湯		東門牛奶	3.2	1.85	1.85	2.3	0	1	663
10/5	三	紫米飯	義式炒蛋	蒜香干丁	應青	綠豆西米露		三民牛奶	4.3	1.4	1.2	2.8	0	1	712
10/6	四	糙米飯	冬瓜燒肉	白菜滷	應青	玉米蛋花湯			3.6	1.7	1.6	2.2	0	0	519
10/7	五	粗米粉	米粉湯2	#香炸魚片	應青	銀絲卷			2.8	2	1	3	0	0	506
10/10	一	 ~雙十國慶~ 							0	0	0	0	0	0	0
10/11	二	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機應青	#味噌豆腐湯1	三民水果		3.7	2	1.3	2.3	1	0	605
10/12	三	麥片飯	玉米炒蛋1	麻油凍豆腐	應青	地瓜QQ湯	東園水果		4.2	1.4	1	2.8	1	0	610
10/13	四	糙米飯	南洋咖哩豬	蠔油雙結	應青	番茄蛋花湯2	東門水果		3.6	2.1	1.4	2.2	1	0	604
10/14	五	白油麵	炸醬麵1	香滷雞排	應青	#關東煮湯2			3	2.25	1.2	2.3	0	0	512
10/17	一	*芝麻飯	燒肉油腐	義式蔬菜	有機應青	大滷湯		東園豆漿	3.7	3	1.3	2.4	0	0	625
10/18	二	糙米飯	筍干燒雞	麻婆豆腐	應青	海芽肉絲湯		東門豆漿	3.5	3.5	1.2	2.2	0	0	637
10/19	三	小米飯	番茄炒蛋	紅燒豆干	應青	冬瓜珍珠		三民豆漿	3.7	3.1	1	2.8	0	0	643
10/20	四	糙米飯	青木瓜打拋豬	高麗什錦	應青	#味噌洋蔥雞湯			3.2	1.7	1.74	2.5	0	0	508
10/21	五	烏龍麵	#日式烏龍麵3	#海鮮堡	應青	#鮮瓜魚丸湯			3	1.5	1.3	3.3	0	0	504
10/24	一	*芝麻飯	韭香肉燥	彩繪鮮瓜	有機應青	紫菜豆腐湯		東園牛奶	3.3	2.2	1.4	2.4	0	1	689
10/25	二	糙米飯	#砂鍋魚丁	三杯麵腸1	應青	玉米濃湯	三民水果	東門牛奶	3.5	2.8	1	2.6	1	1	807
10/26	三	南瓜飯	荷包蛋	咖哩豆腐煲	應青	紅豆薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4.5	1.6	0.8	2.8	1	1	791
10/27	四	糙米飯	#味噌燒雞	*芝麻海根	應青	肉骨茶湯1	東門水果		3.6	1.8	1.4	2.4	1	0	590
10/28	五	白油麵	沙茶肉片燴麵	#關東煮4	應青	番茄紅燒湯			3.4	1.6	1.5	3	0	0	531
10/31	一	*芝麻飯	黑干燒肉	培根銀芽	有機應青	海結排骨湯			3.2	2	1.7	2.4	0	0	525

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

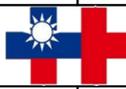
三校午餐菜單審核小組 複審通過
初版 藝慶企業有限公司營養師 陳

※ 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10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
10/3	一	*芝麻飯	豆瓣燒雞	鮮瓜什錦	有機應青	高麗角螺湯		東園牛奶	3.38	1.8	1.5	2.4	0	1	667
10/4	二	糙米飯	素壽喜燒	鮮炒雙花2	應青	蘿蔔素香湯		東門牛奶	3.2	1.45	1.85	2.3	0	1	633
10/5	三	紫米飯	義式炒蛋	五香干丁	應青	綠豆西米露		三民牛奶	4.3	1.6	1.2	2.8	0	1	727
10/6	四	糙米飯	冬瓜燒烤麩	白菜滷	應青	玉米蛋花湯			3.6	1.7	1.6	2.2	0	0	519
10/7	五	粗米粉	米粉湯	日式天婦羅	應青	銀絲卷			2.8	1.55	1	3	0	0	472
10/10	一	 ~~雙十國慶~~ 													
10/11	二	糙米飯	*三杯素雞	螞蟻上樹	有機應青	味噌豆腐湯1	三民水果		3.7	1.6	1.3	2.3	1	0	575
10/12	三	麥片飯	玉米炒蛋	麻油凍豆腐	應青	地瓜QQ湯	東園水果		4.2	1.4	1	2.8	1	0	610
10/13	四	白油麵	南洋咖哩豆包	蠔油雙結	應青	番茄蛋花湯2	東門水果		3.6	2.1	1.4	2.2	1	0	604
10/14	五	白油麵	炸醬麵1	香滷大油腐	應青	關東煮湯2			3	2.1	1.2	2.3	0	0	501
10/17	一	*芝麻飯	紅燒油腐	義式蔬菜	有機應青	大滷湯		東園豆漿	3.7	1.4	1.3	2.4	0	0	505
10/18	二	糙米飯	*筍干燒車輪	麻婆豆腐	應青	雙芽湯		東門豆漿	3.5	2.1	1.2	2.2	0	0	532
10/19	三	小米飯	番茄炒蛋	紅燒豆干	應青	冬瓜珍珠		三民豆漿	3.7	2	1	2.8	0	0	560
10/20	四	糙米飯	青木瓜打拋干丁	高麗什錦	應青	味噌鮮菇湯			3.2	1.6	1.74	2.5	0	0	500
10/21	五	烏龍麵	日式烏龍麵	香炸素排	應青	鮮瓜素丸湯			3	1.6	1.3	3.3	0	0	511
10/24	一	*芝麻飯	飄香素肉燥	彩繪鮮瓜	有機應青	紫菜豆腐湯		東園牛奶	3.3	1.9	1.4	2.4	0	1	667
10/25	二	糙米飯	砂鍋凍腐	三杯麵腸1	應青	玉米濃湯	三民水果	東門牛奶	3.5	2.2	1	2.6	1	1	762
10/26	三	南瓜飯	荷包蛋	咖哩豆腐煲	應青	紅豆薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4.5	1.6	0.8	2.8	1	1	791
10/27	四	糙米飯	味噌燒花干	*芝麻海根	應青	肉骨茶湯1	東門水果		3.6	1.6	1.4	2.4	1	0	575
10/28	五	白油麵	沙茶肉絲燴麵	關東煮2	應青	番茄紅燒湯			3.4	1.4	1.5	3	0	0	516
10/31	一	*芝麻飯	紅燒雞丁	火腿銀芽	有機應青	雙結湯			3.2	2	1.7	2.4	0	0	525

★新菜色

二校午餐菜單審核小組 複審

通過 初版 藝慶企業有限公司營養師

陸曉暉

※ 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