

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
111年11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
11/1	二	糙米飯	麻油雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 米血丁	#1*1醬燒海草 海草 九層塔 胡蘿蔔	應青	番茄豆腐湯1 番茄 盒裝豆腐 金針菇			3.2	1.9	1.5	2.3			508
11/2	三	麥片飯	滷蛋 滷蛋 *1	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	綠豆薯圓湯 綠豆 地瓜圓			3.7	2.3	0.73	2.6			567
11/3	四	糙米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔	#開陽白菜 大白菜 木耳 生香菇 胡蘿蔔 蝦米	應青	鮮瓜大骨湯1 鮮瓜 大骨 乾木耳絲			3.2	1.7	1.6	2.5			504
11/4	五	粗米粉	台式炒米粉 肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜	南瓜蒸蛋 洗選蛋 南瓜	應青	#蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 小魚丸			2.8	1.7	1.2	2.9			484
11/7	一	*芝麻飯	莎莎肉片 肉片 洋蔥 番茄 九層塔 蒜泥	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	有機應青	#味噌油腐湯2 小四角油腐 洋蔥 柴魚片 味噌	東園牛奶		3.2	2.6	1.7	2		1	702
11/8	二	糙米飯	蔥油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 青蔥 洋蔥 薑絲	鮮瓜油片 鮮瓜 胡蘿蔔 油片絲	應青	五行蔬菜湯1 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇 胡麻油	三民水果 東門牛奶		3.2	1.7	1.9	2.3	1	1	713
11/9	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 青蔥 花椒粉	應青	地瓜薏仁湯1 地瓜 薏仁 花豆	東園水果 三民牛奶		3.9	2	1	2.8	1	1	784
11/10	四	糙米飯	豉汁燒肉1 肉角 冬瓜 豆豉	四寶干丁1 小豆干丁 黑豆 三色丁	應青	肉骨茶 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.2	1		588
11/11	五	白油麵	#香炸魚片 魚片 *1	滷味拼盤 百頁結 海帶捲 白蘿蔔 素肚 胡蘿蔔	應青	★榨菜肉絲湯麵 榨菜絲 肉絲 生香菇 綠豆芽 青蔥/紅蔥頭			2.8	2.3	1.3	2.8			527
11/14	一	*芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳 綠豆芽 胡蘿蔔	古早味香筍 脆筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	有機應青	青菜蛋花湯 青菜 洗選蛋	東園豆漿		3.4	2.8	1.4	2.4			591
11/15	二	糙米飯	蘿蔔燉肉 肉角 白蘿蔔	#1*1海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥	東門豆漿		3.3	2.8	1.6	2.2			580
11/16	三	小米飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐 青蔥	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	雙豆紫米湯 紅豆 紫米 黑豆	三民豆漿		4	2.7	1	2.8			634
11/17	四	糙米飯	咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐			3.4	1.9	1.5	2.3			522
11/18	五	白油麵	古早味肉燥麵1 絞肉 洋蔥 碎干丁 生香菇 紅蔥頭末 黑豆	荷包蛋 荷包蛋 *1	應青	#*1魚羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 木耳 柴魚片			2.8	2.2	1.1	2.6			506
11/21			校慶補假												
11/22	二	糙米飯	黑豆燉肉 肉角 白蘿蔔 黑豆	高麗炒豆干 高麗菜 豆干片 木耳 胡蘿蔔	有機應青	#黃芽味噌湯 黃豆芽 乾海芽 柴魚片 味噌	三民水果		3.3	2.1	1.5	2.6	1		603
11/23	三	南瓜飯	★高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 胡蘿蔔	醋溜麵腸 麵腸 番茄 三色丁 洋蔥	應青	★冬瓜QQ山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 QQ	東園水果		3.7	1.8	1.2	2.8	1		610
11/24	四	糙米飯	#*1砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	南瓜鮮燴 南瓜 胡蘿蔔 青花菜 豆薯	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇	東門水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1		565
11/25	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	香酥雞排 可炸雞排 *1	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1			2.8	2.1	0.9	3			511
11/28	一	*芝麻飯	★味噌燉肉 肉角 馬鈴薯 三色丁	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥	東園牛奶		4	1.6	1.3	2.4		1	691
11/29	二	糙米飯	#親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 柴魚片	鮮瓜什錦1 鮮瓜 金針菇 胡蘿蔔 玉米截	應青	麻油肉片湯 肉片 高麗菜 老薑	東門牛奶		3.2	1.7	1.6	2.3		1	645
11/30	三	燕麥飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	三民牛奶		4.3	1.5	1.1	2.7		1	713

★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「#」「#1」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，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 11 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
11/1	二	糙米飯	麻油素雞丁 素雞丁 高麗菜 鮑菇頭	*1醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	應青	番茄豆腐湯1 番茄 盒裝豆腐 金針菇			3.2	1.5	1.5	2.3			478
11/2	三	紫米飯	滷蛋 滷蛋 *1	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	綠豆薯圓湯 綠豆 地瓜圓			3.7	2.3	0.73	2.6			567
11/3	四	糙米飯	*打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 油花生	白菜滷5 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 生香菇	應青	鮮瓜木須湯1 鮮瓜 乾木耳絲			3.2	1.5	1.6	2.5			489
11/4	五	粗米粉	台式炒米粉 素肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜	南瓜蒸蛋 洗選蛋 南瓜	應青	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔 素丸			2.8	1.6	1.2	2.9			477
11/7	一	*芝麻飯	莎莎素雞片 素雞片 番茄 九層塔 彩椒	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	有機應青	味噌鮮菇湯 秀珍菇 盒裝豆腐 乾木耳絲 味噌		東園牛奶	3.2	2.3	1.7	2		1	679
11/8	二	糙米飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	鮮瓜油片 鮮瓜 胡蘿蔔 油片絲	應青	五行蔬菜湯1 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇 胡麻油	三民水果	東門牛奶	3.2	2.5	1.9	2.3	1	1	773
11/9	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粉	應青	地瓜薏仁湯1 地瓜 薏仁 花豆	東園水果	三民牛奶	3.9	2	1	2.8	1	1	784
11/10	四	糙米飯	豉汁燒烤麩 烤麩 冬瓜 豆豉 秀珍菇	四寶干丁1 小豆干丁 黑豆 三色丁	應青	肉骨茶 白蘿蔔 素羊肉 肉骨茶包	東門水果		3.2	1.8	1.6	2.2	1		558
11/11	五	白油麵	香炸素魚片 素魚片 *1	*1滷味拼盤 百頁結 海帶捲 白蘿蔔 素肚 胡蘿蔔	應青	★榨菜肉絲湯麵 榨菜絲 素肉絲 生香菇 綠豆芽 芹菜			2.8	2	1.3	2.8			505
11/14	一	*芝麻飯	鐵板油腐 小四角油腐 綠豆芽 胡蘿蔔 彩椒	古早味香筍 脆筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	有機應青	青菜蛋花湯 青菜 洗選蛋		東園豆漿	3.4	2.8	1.4	2.4			591
11/15	二	糙米飯	*蘿蔔燒素肚 素肚 白蘿蔔 南瓜子	海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒		東門豆漿	3.3	2.7	1.6	2.2			573
11/16	三	小米飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	雙豆紫米湯 紅豆 紫米 黑豆		三民豆漿	4	2.2	1	2.8			596
11/17	四	糙米飯	*咖哩素雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 熟腰果	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐			3.4	1.5	1.5	2.3			492
11/18	五	白油麵	古早味肉燥麵1 素絞肉 碎干丁 生香菇 黑豆 香椿醬	荷包蛋 荷包蛋 *1	應青	*1素羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹 木耳			2.8	2.2	1.1	2.6			506
11/21			校慶補假												
11/22	二	糙米飯	黑豆燒油腐 小四角油腐 白蘿蔔 黑豆 玉米筍	高麗炒豆干 高麗菜 豆干片 木耳 胡蘿蔔	有機應青	黃芽味噌湯 黃豆芽 乾海芽 味噌	三民水果		3.3	2.4	1.5	2.6	1		626
11/23	三	南瓜飯	★高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 胡蘿蔔	醋溜麵腸 麵腸 番茄 三色丁	應青	★冬瓜QQ山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 QQ	東園水果		3.7	2	1.2	2.8	1		625
11/24	四	糙米飯	*1砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 枸杞	南瓜鮮燴 南瓜 胡蘿蔔 青花菜 豆薯	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 素雞丁 生香菇 金針菇	東門水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1		565
11/25	五	五穀米	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1			2.8	1.5	0.9	3			466
11/28	一	*芝麻飯	★味噌燒麵腸 麵腸 馬鈴薯 三色丁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋		東園牛奶	4	1.7	1.3	2.4		1	698
11/29	二	糙米飯	素親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 秀珍菇	鮮瓜什錦1 鮮瓜 金針菇 胡蘿蔔 玉米截	應青	麻油油片湯 高麗菜 油片絲 老薑		東門牛奶	3.2	2.2	1.6	2.3		1	683
11/30	三	燕麥飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	*1黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁		三民牛奶	4.3	1.7	1.1	2.7		1	728

★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「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，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 11 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
11/1	二	糙米飯	麻油雞丁	#1*1醬燒海茸	有機應青	番茄豆腐湯1			3.2	1.9	1.5	2.3	0	0	508
11/2	三	麥片飯	滷蛋	三杯豆干	應青	綠豆薯圓湯			3.7	2.3	0.73	2.6	0	0	567
11/3	四	糙米飯	打拋豬	#開陽白菜	應青	鮮瓜大骨湯1			3.2	1.7	1.6	2.5	0	0	504
11/4	五	粗米粉	台式炒米粉	南瓜蒸蛋	應青	#蘿蔔魚丸湯			2.8	1.7	1.2	2.9	0	0	484
11/7	一	*芝麻飯	莎莎肉片	麻油凍豆腐	有機應青	#味噌油腐湯2		東園牛奶	3.2	2.6	1.7	2	0	1	702
11/8	二	糙米飯	蔥油雞	鮮瓜油片	應青	五行蔬菜湯1	三民水果	東門牛奶	3.2	1.7	1.9	2.3	1	1	713
11/9	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋	麻婆豆腐	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果	三民牛奶	3.9	2	1	2.8	1	1	784
11/10	四	糙米飯	豉汁燒肉1	四寶干丁1	應青	肉骨茶	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.2	1	0	588
11/11	五	白油麵	#香炸魚片	滷味拼盤	應青	★榨菜肉絲湯麵			2.8	2.3	1.3	2.8	0	0	527
11/14	一	*芝麻飯	鐵板豬柳	古早味香筍	有機應青	青菜蛋花湯		東園豆漿	3.4	2.8	1.4	2.4	0	0	591
11/15	二	糙米飯	蘿蔔燉肉	#1*1海帶干絲	應青	羅宋湯		東門豆漿	3.3	2.8	1.6	2.2	0	0	580
11/16	三	小米飯	番茄豆腐滑蛋	醬燒黑干1	應青	雙豆紫米湯		三民豆漿	4	2.7	1	2.8	0	0	634
11/17	四	糙米飯	咖哩雞	鮮菇白花	應青	海芽豆腐湯			3.4	1.9	1.5	2.3	0	0	522
11/18	五	白油麵	古早味肉燥麵1	荷包蛋	應青	#*1魚羹湯1			2.8	2.2	1.1	2.6	0	0	506
11/21	一	~校慶補假~													
11/22	二	糙米飯	黑豆燉肉	高麗炒豆干	有機應青	#黃芽味噌湯	三民水果		3.3	2.1	1.5	2.6	1	0	603
11/23	三	南瓜飯	★高麗菜炒蛋	醋溜麵腸	應青	★冬瓜QQ山粉圓	東園水果		3.7	1.8	1.2	2.8	1	0	610
11/24	四	糙米飯	#*1砂鍋魚丁	南瓜鮮燴	應青	日式土瓶蒸	東門水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1	0	565
11/25	五	五穀飯	健康養生粥	香酥雞排	應青	黑糖捲			2.8	2.1	0.9	3	0	0	511
11/28	一	*芝麻飯	★味噌燉肉	螞蟻上樹	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	4	1.6	1.3	2.4	0	1	691
11/29	二	糙米飯	#親子丼	鮮瓜什錦1	應青	麻油肉片湯		東門牛奶	3.2	1.7	1.6	2.3	0	1	645
11/30	三	燕麥飯	西班牙炒蛋	黑白切	應青	燒仙草		三民牛奶	4.3	1.5	1.1	2.7	0	1	713

★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「#」「#1」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，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 11 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
11/1	二	糙米飯	麻油素雞丁	*1醬燒海茸	有機應青	番茄豆腐湯1			3.2	1.5	1.5	2.3	0	0	478
11/2	三	紫米飯	滷蛋	三杯豆干	應青	綠豆薯圓湯			3.7	2.3	0.73	2.6	0	0	567
11/3	四	糙米飯	*打拋干丁	白菜滷5	應青	鮮瓜木須湯1			3.2	1.5	1.6	2.5	0	0	489
11/4	五	粗米粉	台式炒米粉	南瓜蒸蛋	應青	蘿蔔素丸湯			2.8	1.6	1.2	2.9	0	0	477
11/7	一	*芝麻飯	莎莎素雞片	麻油凍豆腐	有機應青	味噌鮮菇湯		東園牛奶	3.2	2.3	1.7	2	0	1	679
11/8	二	糙米飯	*蒲燒豆腸	鮮瓜油片	應青	五行蔬菜湯1	三民水果	東門牛奶	3.2	2.5	1.9	2.3	1	1	773
11/9	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋	麻婆豆腐	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果	三民牛奶	3.9	2	1	2.8	1	1	784
11/10	四	糙米飯	豉汁燒烤麩	四寶干丁1	應青	肉骨茶	東門水果		3.2	1.8	1.6	2.2	1	0	558
11/11	五	白油麵	香炸素魚片	*1滷味拼盤	應青	★榨菜肉絲湯麵			2.8	2	1.3	2.8	0	0	505
11/14	一	*芝麻飯	鐵板油腐	古早味香筍	有機應青	青菜蛋花湯		東園豆漿	3.4	2.8	1.4	2.4	0	0	591
11/15	二	糙米飯	*蘿蔔燒素肚	海帶干絲	應青	羅宋湯		東門豆漿	3.3	2.7	1.6	2.2	0	0	573
11/16	三	小米飯	番茄豆腐滑蛋	醬燒黑干1	應青	雙豆紫米湯		三民豆漿	4	2.2	1	2.8	0	0	596
11/17	四	糙米飯	*咖哩素雞	鮮菇白花	應青	海芽豆腐湯			3.4	1.5	1.5	2.3	0	0	492
11/18	五	白油麵	古早味肉燥麵1	荷包蛋	應青	*1素羹湯1			2.8	2.2	1.1	2.6	0	0	506
11/21	一	~校慶補假~													
11/22	二	糙米飯	黑豆燒油腐	高麗炒豆干	有機應青	黃芽味噌湯	三民水果		3.3	2.4	1.5	2.6	1	0	626
11/23	三	南瓜飯	★高麗菜炒蛋	醋溜麵腸	應青	★冬瓜QQ山粉圓	東園水果		3.7	2	1.2	2.8	1	0	625
11/24	四	糙米飯	*1砂鍋凍腐	南瓜鮮燴	應青	日式土瓶蒸	東門水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1	0	565
11/25	五	五穀米	健康養生粥	日式天婦羅	應青	黑糖捲			2.8	1.5	0.9	3	0	0	466
11/28	一	*芝麻飯	★味噌燒麵腸	螞蟻上樹	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	4	1.7	1.3	2.4	0	1	698
11/29	二	糙米飯	素親子丼	鮮瓜什錦1	應青	麻油油片湯		東門牛奶	3.2	2.2	1.6	2.3	0	1	683
11/30	三	燕麥飯	西班牙炒蛋	*1黑白切	應青	燒仙草		三民牛奶	4.3	1.7	1.1	2.7	0	1	728

★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
陳雅婷

※ 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「*」、「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，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