

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
111年12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
12/1	四	糙米飯	飄香素肉燥 素絞肉 碎豆干丁 香椿醬 生香菇	火腿銀芽 綠豆芽 素火腿 木耳 芹菜 黑胡椒粒	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 素雞丁			3.2	1.7	1.5	2.5			502
12/2	五	全國語文比賽放假													
12/5	一	*芝麻飯	回鍋干片 豆干片 高麗菜 玉米筍 茼蒿鮑魚	關東煮2 白蘿蔔 玉米截 素丸 素火腿	有機應青	味噌豆腐湯 乾海带芽 盒裝豆腐 味噌		東園牛奶	3.2	1.7	1.4	2.2		1	636
12/6	二	糙米飯	*鹽水素雞 素雞片 青花菜 胡蘿蔔 小黃瓜 油花生	麻油凍腐 凍豆腐 枸杞 高麗菜 鮑菇頭	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒		東門牛奶	3.3	1.7	1.5	2.4		1	654
12/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	*1沙茶油腐 小四角油豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓		三民牛奶	3.7	1.8	1.2	2.8		1	700
12/8	四	糙米飯	咖哩燒豆腸 豆腸 南瓜 馬鈴薯	*芝麻海根 海带根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包			3.6	1.9	1.5	2.2			581
12/9	五	麵線糊	*1麵線糊 素魚羹 大白菜 素肉絲 生香菇 胡蘿蔔	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜/海苔粉 百頁豆腐 中干丁	應青	奶皇包 奶皇包 *1			3.4	1.8	0.8	3			528
12/12	一	*芝麻飯	洋芋燉花干 蘭花干 馬鈴薯 玉米筍	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	有機應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲			3.7	1.8	1.4	2.6			546
12/13	二	糙米飯	素壽喜燒 盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 秀珍菇 鮑菇頭	高麗炒素火腿 高麗菜 素火腿 木耳	應青	番茄蛋花湯1 番茄 洗選蛋 金針菇	三民水果		3.2	1.5	1.8	2.4	1		550
12/14	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	什錦豆腐堡 盒裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果		4.2	1.6	0.9	2.8	1		623
12/15	四	糙米飯	*三杯鮑菇 1/4豆干丁 九層塔 熟腰果 鮑菇頭	田園蔬菜3 馬鈴薯 玉米截 胡蘿蔔 青花菜	應青	*當歸蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇 當歸	東門水果		3.8	1.6	1.3	2.4	1		587
12/16	五	粗米粉	台式炒米粉 素肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜	滷蛋 滷蛋 *1	應青	酸辣湯 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3	2.2	1	2.7			522
12/19	一	*芝麻飯	京醬干片 豆干片 綠豆芽 彩椒 甜麵醬	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	有機應青	關東煮湯 白蘿蔔 素火腿 素丸 小四角油腐		東園豆漿	3.2	2.75	1.8	2.2			574
12/20	二	糙米飯	洋芋燒雞 素雞丁 馬鈴薯 玉米筍 毛豆	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	應青	結頭素香湯 結頭菜 素羊肉		東門豆漿	3.2	3	1	2.3			578
12/21	三	地瓜飯	紅燒油腐 小三角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓		三民豆漿	4	2.6	1.2	2.4			613
12/22	四	糙米飯	*1紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 秀珍菇	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	海芽豆腐湯 乾海带芽 盒裝豆腐			3.7	1.7	1.3	2.3			523
12/23	五	白油麵	義大利肉醬 碎干丁 馬鈴薯 番茄 三色丁	素麥克雞塊 素麥克雞塊 *2	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋			3.5	2.3	1	3			578
12/26	一	*芝麻飯	玉米燒干 1/4豆干丁 玉米截 生香菇	蠔油雙結 海带結 百頁結 白蘿蔔	有機應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑		東園牛奶	3.4	2.1	1.3	2.3	1		682
12/27	二	糙米飯	*韓式燒油腐 小三角油腐 高麗菜 胡蘿蔔 白芝麻	蔬菜咖哩1 馬鈴薯 南瓜 青花菜 彩椒 油片丁	應青	鮮菇豆皮湯 角螺 白蘿蔔 生香菇	三民水果	東門牛奶	3.2	1.5	1.4	2.4	1	1	690
12/28	三	燕麥飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	東園水果	三民牛奶	4.2	1.9	0.9	2.8	1	1	795
12/29	四	糙米飯	瓜仔肉燥 素絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	鮮瓜增珍珠1 鮮瓜 金針菇 素丸	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	東門水果		3.2	1.8	1.4	2.4	1		562
12/30	五	白油麵	*素香味噌拉麵 油片絲 乾海带芽 黃豆芽	素香蒸魚 素魚片 薑絲	應青	素香味噌拉麵 玉米粒 味噌			2.9	2	1	2.6			495

★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