

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	火腿銀芽	應青	鮮瓜雞湯			3.2	1.7	1.5	2.5	0	0	502
12/2	五	全國語文比賽放假													
12/5	一	*芝麻飯	回鍋干片	關東煮2	有機應青	味噌豆腐湯		東園牛奶	3.2	1.7	1.4	2.2	0	1	636
12/6	二	糙米飯	*鹽水素雞	麻油凍腐	應青	羅宋湯		東門牛奶	3.3	1.7	1.5	2.4	0	1	654
12/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋	*1沙茶油腐	應青	地瓜甜湯		三民牛奶	3.7	1.8	1.2	2.8	0	1	700
12/8	四	糙米飯	咖哩燒豆腸	*芝麻海根	應青	肉骨茶湯			3.6	1.9	1.5	2.2	0	0	531
12/9	五	麵線糊	*1麵線糊	日式天婦羅	應青	奶皇包			3.4	1.8	0.8	3	0	0	528
12/12	一	*芝麻飯	洋芋燉花干	白菜滷	有機應青	薑絲冬瓜湯			3.7	1.8	1.4	2.6	0	0	546
12/13	二	糙米飯	素壽喜燒	高麗炒素火腿	應青	番茄蛋花湯1	三民水果		3.2	1.5	1.8	2.4	1	0	550
12/14	三	小米飯	番茄炒蛋	什錦豆腐堡	應青	綠豆小米湯	東園水果		4.2	1.6	0.9	2.8	1	0	623
12/15	四	糙米飯	*三杯鮑菇	田園蔬菜3	應青	★當歸蔬菜湯	東門水果		3.8	1.6	1.3	2.4	1	0	587
12/16	五	粗米粉	台式炒米粉	滷蛋x1	應青	酸辣湯			3	2.2	1	2.7	0	0	522
12/19	一	*芝麻飯	京醬干片	鮮炒雙花	有機應青	關東煮湯		東園豆漿	3.2	2.75	1.8	2.2	0	0	574
12/20	二	糙米飯	洋芋燒雞	紹子豆腐	應青	結頭素香湯		東門豆漿	3.2	3	1	2.3	0	0	578
12/21	三	地瓜飯	紅燒油腐	銀芽油片	應青	紅豆紫米湯圓		三民豆漿	4	2.6	1.2	2.4	0	0	613
12/22	四	糙米飯	*1紅燒黑干	螞蟻上樹	應青	海芽豆腐湯			3.7	1.7	1.3	2.3	0	0	523
12/23	五	白油麵	義大利肉醬	素麥克雞塊x2	應青	玉米濃湯			3.5	2.3	1	3	0	0	578
12/26	一	*芝麻飯	玉米燒干	蠔油雙結	有機應青	麻油凍腐湯		東園牛奶	3.4	2.1	1.3	2.3	0	1	682
12/27	二	糙米飯	*韓式燒油腐	蔬菜咖哩1	應青	鮮菇豆皮湯	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	三杯豆干	應青	燒仙草	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	鮮瓜燴珍珠1	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.2	1.8	1.4	2.4	1	0	562
12/30	五	白油麵	白油麵	素香蒸魚x1	應青	★素香味噌拉麵			2.9	2	1	2.6	0	0	495

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

曉婷

★新菜色

※ 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