

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 （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
12/1	四	糙米飯	飄香肉燥	培根銀芽	應青	鮮瓜雞湯			3.2	1.9	1.5	2.2	0	0	503
12/2	五	全國語文比賽放假													
12/5	一	*芝麻飯	回鍋肉片1	#關東煮2	有機應青	#味噌豆腐湯		東園牛奶	3.2	2.2	1.4	2.2	0	1	673
12/6	二	糙米飯	鹽水雞	麻油凍腐	應青	羅宋湯		東門牛奶	3.3	2.2	1.5	2.4	0	1	692
12/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋	#1*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	咖哩燒豬	#1*芝麻海根	應青	肉骨茶湯			3.6	1.8	1.5	2.2	0	0	524
12/9	五	麵線糊	#*1麵線糊	#★海苔魚丁	應青	奶皇包			3.4	2.2	0.8	3	0	0	558
12/12	一	*芝麻飯	洋芋燉肉	白菜滷	有機應青	冬瓜排骨湯			3.7	1.7	1.4	2.6	0	0	539
12/13	二	糙米飯	#壽喜燒	#高麗炒黑輪	應青	番茄蛋花湯1	三民水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1	0	565
12/14	三	南瓜飯	番茄炒蛋	什錦豆腐堡	應青	綠豆小米湯	東園水果		4.2	1.7	0.9	2.8	1	0	630
12/15	四	糙米飯	三杯雞丁	田園蔬菜3	應青	★當歸蔬菜湯	東門水果		3.8	1.9	1.3	2.4	1	0	609
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	京醬豬柳2	鮮炒雙花	有機應青	#關東煮湯3		東園豆漿	3.2	2.9	1.8	2.2	0	0	586
12/20	二	糙米飯	洋芋燒雞	紹子豆腐	應青	結頭排骨湯		東門豆漿	3.2	3.5	1	2.3	0	0	615
12/21	三	小米飯	紅燒油腐	銀芽油片	應青	紅豆紫米湯圓		三民豆漿	4	2.8	1.2	2.4	0	0	628
12/22	四	糙米飯	黑干燒肉	螞蟻上樹	應青	海芽豆腐湯			3.7	2.2	1.3	2.3	0	0	560
12/23	五	白油麵	義大利肉醬	麥克雞塊x2	應青	玉米濃湯			3.5	1.8	1	3	0	0	540
12/26	一	*芝麻飯	玉米燒雞	蠔油雙結	有機應青	麻油凍腐湯		東園牛奶	3.4	2.8	1.3	2.3	0	1	734
12/27	二	糙米飯	*韓式燒肉	蔬菜咖哩1	應青	鮮菇雞湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1.7	1.4	2.4	1	1	705
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	1.8	0.9	2.8	1	1	788
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	1.9	1.4	2.4	1	0	570
12/30	五	白油麵	白油麵	香滷豬排x1	應青	#★肉絲味噌拉麵			2.9	2.2	1	2.4	0	0	501

★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