

112 年 3 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

[illegible]

★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 華慶企業有限公司 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，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
112 年 3 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
3/1	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	家常豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	有機應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米			4.4	1.5	0.9	2.6			560
3/2	四	糙米飯	素壽喜燒1 盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 秀珍菇	鮮瓜玉米筍 鮮瓜 玉米筍 木耳	應青	蘿蔔鮮菇湯1 白蘿蔔 生香菇			3.2	1.6	1.8	2.2			488
3/3	五	白油麵	炸醬麵 素絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒	香炸魚片 素魚片 *1	應青	*1番茄紅燒湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 筍絲			3.1	2.6	1.2	2.9			573
3/6	一	*芝麻飯	京醬千片 豆干片 綠豆芽 甜麵醬 蒟蒻鮭魚	火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿	有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋	東園牛奶		3.2	1.4	1.4	2		1	604
3/7	二	糙米飯	味噌燒雞 素雞丁 馬鈴薯 味噌	*★韓式辣菜炒麵絲 冬粉 菠菜 胡蘿蔔 白芝麻 木耳	應青	高麗菜素香湯 高麗菜 金針菇 素羊肉	東門牛奶		4.1	1.6	1.3	2.3		1	693
3/8	三	紫米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ	三民牛奶		3.8	1.8	1.4	2.8		1	712
3/9	四	糙米飯	南洋咖哩百頁 百頁豆腐 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	*1海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	蘿蔔玉米湯 鮮瓜 玉米粒			3.6	1.7	1.5	2.2			516
3/10	五	紅麵線	*1麵線糊 素魚羹 大白菜 素肉絲 生香菇 胡蘿蔔	梅干火腿 素火腿 梅干菜	應青	刈包 刈包 *1			3	1.7	1	2.3			466
3/13	一	*芝麻飯	*紅燒油腐 小四角油腐 綠豆芽 油花生	白菜滷3 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 金針菇	有機應青	味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 秀珍菇 味噌			3.2	1.7	1.5	2.4			497
3/14	二	糙米飯	義式玉米燒雞 素雞片 番茄 玉米粒 義大利香料	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	健康蔬菜湯1 大白菜 木耳 枸杞 金針菇	三民水果		3.3	1.6	1.7	2.2	1		553
3/15	三	小米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	糖醋麵腸 麵腸 番茄 九層塔	應青	冬瓜珍珠 黑粉圓 冬瓜磚	東園水果		3.7	1.8	1.1	2.8	1		608
3/16	四	糙米飯	筍香干片 豆干片 筍片 小黃瓜 胡蘿蔔	*1壕油百頁結 百頁結 白蘿蔔 木耳	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 素丸	東門水果		3.2	1.7	1.6	2.3	1		555
3/17	五	白油麵	義大利肉醬 素絞肉 碎干丁 番茄 馬鈴薯 三色丁	素雞堡 素雞堡 *1	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋			3.7	2	1	2.6			551
3/20	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	四寶干丁 小豆干丁 三色丁 玉米粒	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇	東園豆漿		3.8	3.4	1.4	2.4			664
3/21	二	糙米飯	花瓜燒干 蘭花干 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	鮮瓜肉絲 鮮瓜 素肉絲 木耳	應青	關東煮湯3 白蘿蔔 蒟蒻捲 素丸 四角油豆腐	東門豆漿		3.2	3	1.7	2.6			609
3/22	三	地瓜飯	咖哩豆腐煲 盒裝豆腐 南瓜 馬鈴薯	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米	三民豆漿		3.9	2.9	1	2.8			642
3/23	四	糙米飯	*紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 熟腰果	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 秀珍菇 味噌			3.2	1.4	1.6	2.4			477
3/24	五	粗米粉	台式炒米粉 素肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜	茶葉蛋 茶葉蛋 *1	應青	酸辣湯1 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3	2.1	1	3			528
3/25	六	糙米飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳	金菇鮮瓜1 鮮瓜 金針菇 玉米粒 小四角油腐	應青	番茄油片湯 番茄 油片絲			3.4	1.9	1.1	2.4			516
3/27	一	*芝麻飯	糖醋豆包 豆包 番茄 青椒 白芝麻	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	有機應青	*★冬瓜豆腐湯 冬瓜 薑絲 小四角油腐	東園牛奶		3.2	2.4	1.5	2.4		1	700
3/28	二	糙米飯	*三杯素肚 素肚 鮑菇頭 九層塔 油花生	高麗炒密鵝 高麗菜 素密鵝 木耳	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 素雞丁 生香菇 金針菇	三民水果 東門牛奶		3.3	1.8	1.6	2.3	1	1	720
3/29	三	燕麥飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	東園水果 三民牛奶		4.2	2.1	1.1	2.7	1	1	811
3/30	四	糙米飯	打拋素肉 素絞肉 番茄 九層塔	*★菇香壽喜燒 大白菜 金針菇 油片丁	應青	海結素香湯 海帶結 素羊肉 薑絲	東門水果		3.4	1.3	1.4	2.5	1		543
3/31	五	紅麵線	鮮蔬金瓜粥 小豆干丁 南瓜 高麗菜 胡蘿蔔 生香菇	香滷豆包 豆包 *1	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1			3.1	1.8	0.9	2.6			492

★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

112 年 3 月 份 午 餐 食 譜 (筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀類 豆類	蛋類 肉類	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	乳品 類	熱量
3/1	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋	家常豆腐	有機應青	紅豆紫米湯			4.4	1.6	0.9	2.6	0	0	568
3/2	四	糙米飯	#壽喜燒1	鮮瓜肉片	應青	蘿蔔鮮菇湯1			3.2	1.6	1.8	2.2	0	0	488
3/3	五	白油麵	炸醬麵	#★香炸魚柳x2	應青	#1*1番茄紅燒湯			3.1	2.4	1.2	2.9	0	0	558
3/6	一	*芝麻飯	京醬豬柳	培根高麗	有機應青	海芽蛋花湯		東園牛奶	3.2	2	1.4	2	0	1	649
3/7	二	糙米飯	#味噌燒雞	*★韓式雜菜炒粉絲	應青	高麗菜肉片湯1		東門牛奶	4.1	1.6	1.3	2.3	0	1	693
3/8	三	紫米飯	番茄炒蛋	麻油凍豆腐	應青	地瓜QQ湯		三民牛奶	3.8	1.8	1.4	2.8	0	1	712
3/9	四	糙米飯	南洋咖哩豬	#1*1海帶三絲	應青	蘿蔔雞湯			3.6	1.9	1.5	2.2	0	0	531
3/10	五	紅麵線	#*1麵線糊	梅干肉片	應青	刈包x1			3	1.7	1	2.3	0	0	466
3/13	一	*芝麻飯	燒肉油豆腐	白菜滷3	有機應青	#味噌豆腐湯1			3.2	2.2	1.5	2.4	0	0	535
3/14	二	糙米飯	義式玉米燒雞	照燒海根	應青	#健康蔬菜湯1	三民水果		3.3	1.8	1.7	2.2	1	0	568
3/15	三	小米飯	紅娘炒蛋	糖醋麵腸	應青	冬瓜珍珠	東園水果		3.7	1.8	1.1	2.8	1	0	608
3/16	四	糙米飯	蒜香肉片	蠔油百頁結	應青	#鮮瓜魚丸湯	東門水果		3.2	2	1.6	2.3	1	0	578
3/17	五	白油麵	義大利肉醬	#海鮮堡x1	應青	玉米濃湯			3.7	2.1	1	2.6	0	0	559
3/20	一	*芝麻飯	蔥燒豬柳	四寶干丁	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園豆漿	3.8	3.2	1.4	2.4	0	0	649
3/21	二	糙米飯	花瓜燒雞	鮮瓜肉絲	應青	#關東煮湯3		東門豆漿	3.2	2.9	1.7	2.6	0	0	601
3/22	三	地瓜飯	咖哩豆腐煲	銀芽油片	應青	綠豆西米露		三民豆漿	3.9	2.9	1	2.8	0	0	642
3/23	四	糙米飯	黑干燒肉	鮮菇白花	應青	#洋芋味噌湯			3.2	1.8	1.6	2.4	0	0	507
3/24	五	粗米粉	台式炒米粉	茶葉蛋x1	應青	酸辣湯1			3	2.1	1	3	0	0	528
3/25	六	糙米飯	#*1砂鍋魚丁	金菇鮮瓜1	應青	番茄油片湯			3.4	2.1	1.1	2.4	0	0	531
3/27	一	*芝麻飯	*糖醋燉肉1	醬燒黑干1	有機應青	★冬瓜油豆腐湯		東園牛奶	3.2	2.4	1.5	2.4	0	1	700
3/28	二	糙米飯	三杯雞	高麗炒黑輪	應青	日式土瓶蒸	三民水果	東門牛奶	3.3	1.9	1.6	2.3	1	1	727
3/29	三	燕麥飯	美式炒蛋	紅燒豆干	應青	紅豆紫米湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1.9	1.1	2.7	1	1	796
3/30	四	糙米飯	打拋豬	#★菇香壽喜燒	應青	海結排骨湯	東門水果		3.4	2	1.4	2.5	1	0	596
3/31	五	五穀米	鮮蔬金瓜粥	香滷豬排x1	應青	黑糖捲x1			3.1	2.2	0.9	2.6	0	0	522

★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

※ 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

112 年 3 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	全穀類 豆類	蛋 肉 菜 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
3/1	三	麥片飯	木須洋芋燴蛋	家常豆腐	有機應青	紅豆紫米湯			4.4	1.5	0.9	2.6	0	0	560
3/2	四	糙米飯	素壽喜燒1	鮮瓜玉米筍	應青	蘿蔔鮮菇湯1			3.2	1.6	1.8	2.2	0	0	488
3/3	五	白油麵	炸醬麵	香炸魚片x1	應青	*1番茄紅燒湯			3.1	2.6	1.2	2.9	0	0	573
3/6	一	*芝麻飯	京醬干片	火腿高麗	有機應青	海芽蛋花湯		東園牛奶	3.2	1.4	1.4	2	0	1	604
3/7	二	糙米飯	味噌燒雞	*★韓式雜菜炒粉絲	應青	高麗菜素香湯		東門牛奶	4.1	1.6	1.3	2.3	0	1	693
3/8	三	紫米飯	番茄炒蛋	麻油凍豆腐	應青	地瓜QQ湯		三民牛奶	3.8	1.8	1.4	2.8	0	1	712
3/9	四	糙米飯	南洋咖哩百頁	*1海帶三絲	應青	蘿蔔玉米湯			3.6	1.7	1.5	2.2	0	0	516
3/10	五	紅麵線	*1麵線糊	梅干火腿x1	應青	刈包x1			3	1.7	1	2.3	0	0	466
3/13	一	*芝麻飯	*紅燒油腐	白菜滷3	有機應青	味噌豆腐湯1			3.2	1.7	1.5	2.4	0	0	497
3/14	二	糙米飯	義式玉米燒雞	照燒海根	應青	健康蔬菜湯1	三民水果		3.3	1.6	1.7	2.2	1	0	553
3/15	三	小米飯	紅娘炒蛋	糖醋麵腸	應青	冬瓜珍珠	東園水果		3.7	1.8	1.1	2.8	1	0	608
3/16	四	糙米飯	筍香干片	*1蠔油百頁結	應青	鮮瓜魚丸湯	東門水果		3.2	1.7	1.6	2.3	1	0	555
3/17	五	白油麵	義大利肉醬	素雞堡x1	應青	玉米濃湯			3.7	2	1	2.6	0	0	551
3/20	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸	四寶干丁	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園豆漿	3.8	3.4	1.4	2.4	0	0	664
3/21	二	糙米飯	花瓜燒干	鮮瓜肉絲	應青	關東煮湯3		東門豆漿	3.2	3	1.7	2.6	0	0	609
3/22	三	地瓜飯	咖哩豆腐煲	銀芽油片	應青	綠豆西米露		三民豆漿	3.9	2.9	1	2.8	0	0	642
3/23	四	糙米飯	*紅燒黑干	鮮菇白花	應青	洋芋味噌湯			3.2	1.4	1.6	2.4	0	0	477
3/24	五	粗米粉	台式炒米粉	茶葉蛋x1	應青	酸辣湯1			3	2.1	1	3	0	0	528
3/25	六	糙米飯	砂鍋凍腐	金菇鮮瓜1	應青	番茄油片湯			3.4	1.9	1.1	2.4	0	0	516
3/27	一	*芝麻飯	糖醋豆包	醬燒黑干1	有機應青	★冬瓜油腐湯		東園牛奶	3.2	2.4	1.5	2.4	0	1	700
3/28	二	糙米飯	*三杯素肚	高麗炒密鵝	應青	日式土瓶蒸	三民水果	東門牛奶	3.3	1.8	1.6	2.3	1	1	720
3/29	三	燕麥飯	美式炒蛋	紅燒豆干	應青	紅豆紫米湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2.1	1.1	2.7	1	1	811
3/30	四	糙米飯	打拋素肉	★菇香壽喜燒	應青	海結素香湯	東門水果		3.4	1.3	1.4	2.5	1	0	543
3/31	五	紅麵線	鮮蔬金瓜粥	香滷豆包x1	應青	黑糖捲x1			3.1	1.8	0.9	2.6	0	0	492

★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

※ 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