

112 年 4 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

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 4 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
4/6	四	糙米飯	洋芋燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 香菜 生香菇	四寶干丁 小豆干丁 三色丁 玉米粒	有機應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 素雞丁			4	1.9	1.1	2.3			554
4/7	五	漢堡	漢堡麵包 *1	素雞堡 素雞堡 *1	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素火腿			3	1.7	0.8	2.9			488
4/10	一	*芝麻飯	薑燒豆包 豆包 *1 薑絲	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇		東園牛奶	3.2	2	1.8	2.3		1	673
4/11	二	糙米飯	*玉米燒干 1/4豆干丁 玉米截 蜜汁腰果	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐	三民水果	東門牛奶	3.4	2	1.4	2.4	1	1	741
4/12	三	麥片飯	金菇番茄豆腐 番茄 盒裝豆腐 金針菇	*1★沙茶麵腸 麵腸 大白菜 木耳	應青	鳳梨銀耳湯 鳳梨 白木耳 QQ	東園水果	三民牛奶	3.6	2	1.2	2.6	1.1	1	765
4/13	四	糙米飯	飄香素肉燥 素絞肉 碎豆干丁 香椿醬 生香菇	鮮瓜角螺 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌	東門水果		3.2	1.5	1.6	2.5	1		549
4/14	五	烏龍麵	日式烏龍麵2 油片絲 素火腿 青花菜 胡蘿蔔	南瓜蒸蛋 洗選蛋 南瓜	應青	*1素羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹			3.2	2.2	1.2	2.8			545
4/17	一	*芝麻飯	*京醬干片 豆干片 綠豆芽 甜麵醬 油花生	關東煮2 白蘿蔔 玉米截 素丸 茼蒿捲	有機應青	客家酸菜湯 油片絲 酸菜 脆筍片		東園豆漿	3.4	2.55	1.6	2.3			573
4/18	二	糙米飯	*糖醋百頁 百頁豆腐 番茄 青椒 白芝麻 鳳梨	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	雙芽湯 乾海帶芽 黃豆芽		東門豆漿	3.2	2.7	1.8	2.4	0.1		586
4/19	三	紫米飯	西班牙炒蛋1 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁		三民豆漿	4.5	2.5	0.8	2.8			649
4/20	四	糙米飯	素親子丼 素雞丁 盒裝豆腐 金針菇 洗選蛋	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸			4	1.7	1.5	2.4			553
4/21	五	粗米粉	★芋頭米粉湯 芋頭 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲 素絞肉	香炸魚片 素魚片 *1	應青	奶皇包 奶皇包 *1			3.8	1.8	0.9	3			559
4/24	一	*芝麻飯	筍干燒車輪 小車輪 筍干 玉米筍	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	有機應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐		東園牛奶	3.2	1.3	1.6	2.4		1	620
4/25	二	糙米飯	*1砂鍋凍麻 凍豆腐 大白菜 木耳	義式玉米粒 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯 碎干丁	應青	鮮菇蘿蔔湯 生香菇 白蘿蔔	三民水果	東門牛奶	3.7	1.5	1.2	2.3	1	1	715
4/26	三	小米飯	彩蔬炒蛋 玉米粒 洗選蛋 彩椒	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1.1	2.8	1	1	771
4/27	四	糙米飯	咖哩雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 青花菜	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	肉骨茶湯2 高麗菜 小三角油腐 肉骨茶包	東門水果		3.6	1.9	1.5	2.3	1		596
4/28	五	白油麵	古早味肉燥麵 素絞肉 碎干丁 生香菇 香椿醬	★義式炸物 百頁豆腐 馬鈴薯 羅勒葉 鮑菇頭	應青	鮮瓜油片湯 鮮瓜 油片絲			2.8	2.75	1.1	2.4			538

★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 4 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	全穀雜豆類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/6	四	糙米飯	洋芋燉肉	四寶干丁	有機應青	鮮瓜雞湯			4	2	1.1	2.3	0	0	561
4/7	五	漢堡	漢堡x1	香雞堡x1	應青	玉米濃湯1			3	1.5	0.8	3.1	0	0	482
4/10	一	*芝麻飯	薑汁肉片	綜合滷味	有機應青	番茄鮮蔬湯1		東園牛奶	3.2	2	1.8	2.3	0	1	673
4/11	二	糙米飯	玉米燒雞	高麗什錦	應青	紫菜豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.4	2.43	1.4	2.4	1	1	773
4/12	三	麥片飯	金菇番茄豆腐	#1*1★沙茶麵腸	應青	鳳梨銀耳湯	東園水果	三民牛奶	3.6	2	1.2	2.6	1.1	1	765
4/13	四	糙米飯	飄香肉燥	鮮瓜肉片	應青	#1蔬菜味噌湯	東門水果		3.2	1.8	1.6	2.5	1	0	572
4/14	五	烏龍麵	#1日式烏龍麵2	南瓜蒸蛋	應青	#1*1魚羹湯			3.2	1.5	1.2	2.8	0	0	493
4/17	一	*芝麻飯	京醬豬柳2	#1關東煮2	有機應青	客家酸菜雞湯		東園豆漿	3.4	3.3	1.6	2.3	0	0	629
4/18	二	糙米飯	*糖醋燉肉	白菜滷	應青	海芽肉絲湯		東門豆漿	3.2	2.8	1.8	2.4	0.1	0	593
4/19	三	紫米飯	西班牙炒蛋1	醬燒黑干1	應青	綠豆薏仁湯		三民豆漿	4.5	2.5	0.8	2.8	0	0	649
4/20	四	糙米飯	#1洋蔥雞肉丼	螞蟻上樹	應青	#1鮮瓜魚丸湯			4	1.7	1.5	2.4	0	0	553
4/21	五	粗米粉	★芋頭米粉湯	#1香炸魚片x1	應青	奶皇包x1			3.8	2	0.9	3	0	0	574
4/24	一	*芝麻飯	筍干燒肉	鮮炒雙花	有機應青	番茄豆腐湯		東園牛奶	3.2	1.9	1.6	2.4	0	1	665
4/25	二	糙米飯	#1*1砂鍋魚丁	義式玉米粒	應青	鮮菇雞湯	三民水果	東門牛奶	3.7	2	1.2	2.3	1	1	753
4/26	三	小米飯	洋蔥玉米炒蛋	三杯豆干	應青	紅豆西米露	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1	2.8	1	1	769
4/27	四	糙米飯	咖哩雞	*#1芝麻海根	應青	肉骨茶湯2	東門水果		3.6	1.9	1.5	2.3	1	0	596
4/28	五	白油麵	古早味肉燥麵	★香滷貢丸x2	應青	鮮瓜油片湯			2.8	2.55	1.1	2.4	0	0	523

★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「#」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」的菜色，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 4 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	豆及豆製品類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/6	四	糙米飯	洋芋燒烤麩	四寶干丁	有機應青	鮮瓜雞湯			4	1.9	1.1	2.3	0	0	554
4/7	五	漢堡	漢堡x1	素雞堡x1	應青	玉米濃湯			3	1.7	0.8	2.9	0	0	488
4/10	一	*芝麻飯	薑燒豆包	綜合滷味	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園牛奶	3.2	2	1.8	2.3	0	1	673
4/11	二	糙米飯	*玉米燒干	高麗什錦	應青	紫菜豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3.4	2	1.4	2.4	1	1	741
4/12	三	麥片飯	金菇番茄豆腐	*1★沙茶麵腸	應青	鳳梨銀耳湯	東園水果	三民牛奶	3.6	2	1.2	2.6	1.1	1	765
4/13	四	糙米飯	飄香素肉燥	鮮瓜角螺	應青	蔬菜味噌湯	東門水果		3.2	1.5	1.6	2.5	1	0	549
4/14	五	烏龍麵	日式烏龍麵2	南瓜蒸蛋	應青	*1素羹湯			3.2	2.2	1.2	2.8	0	0	545
4/17	一	*芝麻飯	*京醬干片	關東煮2	有機應青	客家酸菜湯		東園豆漿	3.4	2.55	1.6	2.3	0	0	573
4/18	二	糙米飯	*糖醋百頁	白菜滷	應青	雙芽湯		東門豆漿	3.2	2.7	1.8	2.4	0.1	0	586
4/19	三	紫米飯	西班牙炒蛋1	醬燒黑干1	應青	綠豆薏仁湯		三民豆漿	4.5	2.5	0.8	2.8	0	0	649
4/20	四	糙米飯	素親子丼	螞蟻上樹	應青	鮮瓜素丸湯			4	1.7	1.5	2.4	0	0	553
4/21	五	粗米粉	★芋頭米粉湯	香炸魚片x1	應青	奶皇包x1			3.8	1.8	0.9	3	0	0	559
4/24	一	*芝麻飯	筍干燒車輪	鮮炒雙花	有機應青	番茄豆腐湯		東園牛奶	3.2	1.3	1.6	2.4	0	1	620
4/25	二	糙米飯	*1砂鍋凍腐	義式玉米粒	應青	鮮菇蘿蔔湯	三民水果	東門牛奶	3.7	1.5	1.2	2.3	1	1	715
4/26	三	小米飯	彩蔬炒蛋	三杯豆干	應青	紅豆西米露	東園水果	三民牛奶	4	1.7	1.1	2.8	1	1	771
4/27	四	糙米飯	咖哩雞	*芝麻海根	應青	肉骨茶湯2	東門水果		3.6	1.9	1.5	2.3	1	0	596
4/28	五	白油麵	古早味肉燥麵	★義式炸物	應青	鮮瓜油片湯			2.8	2.75	1.1	2.4	0	0	538

★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「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明

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