

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

112 年 5 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	全蛋類 豆腐類	豆 腐 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
5/1	一	*芝麻飯	韓式燒肉	#1*1沙茶油腐	有機應青	#日式海芽湯			3.2	2	1.5	2.4	0	0	520
5/2	二	糙米飯	玉米燒雞	#鮮瓜燴珍珠1	應青	羅宋湯	三民水果		3.4	2	1.6	2.3	1	0	592
5/3	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋	黑白切	應青	地瓜甜湯	東園水果		4.2	1.75	1	2.8	1	0	636
5/4	四	糙米飯	古早味肉燥	培根高麗	應青	肉骨茶湯1	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1	0	584
5/5	五	飯條	#★泰式炒飯條	★清蒸獅子頭x1	應青	鮮瓜雞湯			3	1.8	1.2	3	0	0	510
5/8	一	*芝麻飯	義式燒雞	銀芽油片	有機應青	#洋芋味噌湯		東園牛奶	3.4	1.7	1.6	2.4	0	1	664
5/9	二	糙米飯	#壽喜燒2	四寶干丁	應青	#關東煮湯2		東門牛奶	3.8	2.1	1.5	2.3	0	1	715
5/10	三	麥片飯	菜脯蛋1	高麗凍豆腐	應青	綠豆小米湯		三民牛奶	4.2	1.7	1.2	2.8	0	1	728
5/11	四	糙米飯	咖哩燒豬	鮮菇白花	應青	玉米濃湯1			3.6	1.5	1.4	2.4	0	0	508
5/12	五	五穀米	#1*1沙茶肉片燴飯	香滷豬排x1	應青	#★紫菜魚丸湯			3.2	2.2	1	2.6	0	0	531
5/15	一	*芝麻飯	三杯雞丁	#1*1海帶三絲	有機應青	大滷湯1		東園豆漿	3.5	3.4	1.4	2.4	0	0	643
5/16	二	糙米飯	#*1砂鍋魚丁	田園蔬菜	應青	海芽豆腐湯		東門豆漿	3.7	3.3	1	2.2	0	0	631
5/17	三	小米飯	美式炒蛋	鐵板油腐2	應青	仙草甜湯		三民豆漿	4	2.6	1	2.8	0	0	626
5/18	四	糙米飯	黑干燒肉	紹子豆腐	應青	#日式洋蔥雞湯			3.2	3.1	1.2	2.6	0	0	604
5/19	五	白油麵	炸醬麵	香酥雞排x1	應青	鮮瓜油片湯			3.1	2.2	1.2	2.7	0	0	534
5/22	一	*芝麻飯	冬瓜燒肉	#關東煮3	有機應青	番茄豆腐湯			3.2	1.8	1.5	2.3	0	0	500
5/23	二	糙米飯	鹽水雞2	醬燒海茸	應青	白玉油片湯	三民水果		3.2	1.6	1.8	2.4	1	0	557
5/24	三	麥片飯	西班牙炒蛋	麻婆豆腐	應青	冬瓜山粉圓	東園水果		3.6	1.8	0.8	2.8	1	0	593
5/25	四	糙米飯	打拋豬	白菜滷	應青	榨菜冬粉湯	東門水果		3.8	1.9	1.6	2.7	1	0	630
5/26	五	紅麵線	#*1麵線糊1	#香炸魚片x1	應青	銀絲卷			3	1.9	0.8	3	0	0	508
5/29	一	*芝麻飯	鐵板豬柳	蔬菜咖哩	有機應青	竹筍排骨湯		東園牛奶	3.6	1.5	1.3	2.3	0	1	651
5/30	二	糙米飯	#味噌燒雞	螞蟻上樹	應青	酸辣湯2		東門牛奶	4.2	2	1	2.2	0	1	718
5/31	三	南瓜飯	番茄豆腐滑蛋	三杯麵腸	應青	紅豆薏仁湯		三民牛奶	4.4	2	0.8	2.8	0	1	754

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 葦慶企業有限公司 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「#」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 5 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
5/1	一	*芝麻飯	韓式燒雞	*1沙茶油腐	有機應青	日式海芽湯			3.2	2	1.5	2.4	0	0	520
5/2	二	糙米飯	*玉米燒干	鮮瓜燴珍珠1	應青	羅宋湯	三民水果		3.4	1.5	1.6	2.3	1	0	554
5/3	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋	黑白切	應青	地瓜甜湯	東園水果		4.2	1.75	1	2.8	1	0	636
5/4	四	糙米飯	古早味素肉燥	火腿高麗	應青	肉骨茶湯1	東門水果		3.2	1.5	1.6	2.6	1	0	554
5/5	五	板條	★泰式炒板條	★清蒸獅子頭x2	應青	鮮瓜油腐湯			3	1.9	1.2	3	0	0	518
5/8	一	*芝麻飯	義式燒花干	銀芽油片	有機應青	洋芋味噌湯		東園牛奶	3.4	1.4	1.6	2.4	0	1	641
5/9	二	糙米飯	壽喜燒2	四寶干丁	應青	關東煮湯2		東門牛奶	3.8	1.9	1.5	2.3	0	1	700
5/10	三	麥片飯	菜脯蛋1	高麗凍豆腐	應青	綠豆小米湯		三民牛奶	4.2	1.7	1.2	2.8	0	1	728
5/11	四	糙米飯	咖哩燒麵腸	鮮菇白花	應青	玉米濃湯1			3.6	1.8	1.4	2.4	0	0	530
5/12	五	五穀米	*沙茶素燴飯	香滷豆包x1	應青	紫菜素丸湯			3.2	2	1	2.6	0	0	516
5/15	一	*芝麻飯	*三杯豆干	*1海帶三絲	有機應青	大滷湯1		東園豆漿	3.5	3	1.4	2.4	0	0	613
5/16	二	糙米飯	砂鍋凍豆腐	田園蔬菜	應青	海芽豆腐湯		東門豆漿	3.7	2.4	1	2.2	0	0	563
5/17	三	小米飯	美式炒蛋	鐵板油腐	應青	仙草甜湯		三民豆漿	4	2.6	1	2.8	0	0	626
5/18	四	糙米飯	黑干燒蘿蔔	紹子豆腐	應青	日式鮮菇湯			3.2	2.3	1.2	2.6	0	0	544
5/19	五	白油麵	*炸醬麵	香酥魚片x1	應青	鮮瓜油片湯			3.1	3	1.2	2.7	0	0	594
5/22	一	*芝麻飯	冬瓜燒烤麩	關東煮2	有機應青	番茄豆腐湯			3.2	1.7	1.5	2.3	0	0	493
5/23	二	糙米飯	小瓜素雞	*1醬燒海茸	應青	白玉油片湯	三民水果		3.2	1.5	1.8	2.4	1	0	550
5/24	三	麥片飯	西班牙炒蛋	麻婆豆腐	應青	冬瓜山粉圓	東園水果		3.6	1.8	0.8	2.8	1	0	593
5/25	四	糙米飯	*打拋干丁	白菜滷	應青	榨菜冬粉湯	東門水果		3.8	2.1	1.6	2.7	1	0	645
5/26	五	紅麵線	*1麵線糊	日式天婦羅	應青	銀絲卷			3	1.4	0.8	3	0	0	470
5/29	一	*芝麻飯	鐵板豆腐	蔬菜咖哩	有機應青	竹筍素雞湯		東園牛奶	3.6	1.5	1.3	2.3	0	1	651
5/30	二	糙米飯	味噌燒油腐	螞蟻上樹	應青	酸辣湯2		東門牛奶	4.2	1.7	1	2.2	0	1	696
5/31	三	南瓜飯	番茄豆腐滑蛋	三杯麵腸	應青	紅豆薏仁湯		三民牛奶	4.4	2	0.8	2.8	0	1	754

★新菜色

蒔慶企業有限公司 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「*」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

112 年 5 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
5/1	一	芝麻飯	韓式燒肉 肉角 高麗菜 洋葱 青蔥	#1#1沙茶油豆腐 小切肉油豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	有機應青	#日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 柴魚片			3.2	2	1.5	2.4			520
5/2	二	糙米飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米粒	#鮮瓜增珍珠1 鮮瓜 金針菇 小魚丸	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒	三民水果		3.4	2	1.6	2.3	1		592
5/3	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果		4.2	1.75	1	2.8	1		636
5/4	四	糙米飯	古早味肉燥 絞肉 碎豆干丁 洋葱 生香菇	培根高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 培根	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東門水果		3.2	1.9	1.6	2.6	1		584
5/5	五	飯條	★泰式炒飯條 肉絲 綠豆芽 韭菜 木耳 胡蘿蔔 蝦米	★清蒸獅子頭 獅子頭 *1 大白菜 木耳絲	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨腿丁			3	1.8	1.2	3			510
5/8	一	芝麻飯	義式燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 番茄 青椒 洋葱 義大利香料	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	有機應青	#洋芋味噌湯 馬鈴薯 洋葱 柴魚片 味噌	東園牛奶		3.4	1.7	1.6	2.4		1	664
5/9	二	糙米飯	#壽喜燒2 肉片 胡蘿蔔 洋葱 柴魚片 生香菇	四寶干丁 小豆干丁 三色丁 玉米粒 蒜角	應青	#關東煮湯2 白蘿蔔 黑輪條 小四角油腐 柴魚片	東門牛奶		3.8	2.1	1.5	2.3		1	715
5/10	三	麥片飯	菜脯蛋1 洗選蛋 菜脯 青蔥 碎豆干丁	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	三民牛奶		4.2	1.7	1.2	2.8		1	728
5/11	四	糙米飯	咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋葱	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	玉米濃湯1 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 火腿丁 洋葱			3.6	1.5	1.4	2.4			508
5/12	五	五穀米	#1#1沙茶肉片增飯 肉片 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	香滷豬排 帶骨豬排 *1	應青	★紫菜魚丸湯 紫菜 虱目魚丸			3.2	2.2	1	2.6			531
5/15	一	芝麻飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋葱 九層塔	#1#1海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	有機應青	大滷湯1 大白菜 木耳 胡蘿蔔 洋葱 油片絲	東園豆漿		3.5	3.4	1.4	2.4			643
5/16	二	糙米飯	#*1砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 金裝豆腐	東門豆漿		3.7	3.3	1	2.2			631
5/17	三	小米飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋葱 黑胡椒粒	鐵板油腐2 小三角油腐 綠豆芽 木耳	應青	仙草甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 QQ	三民豆漿		4	2.6	1	2.8			626
5/18	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	紹子豆腐 金裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 絞肉	應青	#日式洋蔥雞湯 雞腿丁 洋葱 金針菇 柴魚片			3.2	3.1	1.2	2.6			604
5/19	五	白油麵	炸醬麵 絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 洋葱	香酥雞排 可炸雞排 *1	應青	鮮瓜油片湯 鮮瓜 油片絲			3.1	2.2	1.2	2.7			534
5/22	一	芝麻飯	冬瓜燒肉 肉角 冬瓜	#關東煮3 白蘿蔔 玉米粒 小魚丸 柴魚片	有機應青	番茄豆腐湯 番茄 金裝豆腐			3.2	1.8	1.5	2.3			500
5/23	二	糙米飯	鹽水雞2 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	應青	白玉油片湯 白蘿蔔 油片丁 大骨	三民水果		3.2	1.6	1.8	2.4	1		557
5/24	三	麥片飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋葱 青蔥	麻婆豆腐 金裝豆腐 三色丁 青蔥 花椒粉	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 地瓜	東園水果		3.6	1.8	0.8	2.8	1		593
5/25	四	糙米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋葱 九層塔	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	榨菜冬粉湯 榨菜絲 冬粉 肉絲 青蔥	東門水果		3.8	1.9	1.6	2.7	1		630
5/26	五	紅麵線	#*1麵線糊1 魚羹 大白菜 生香菇 胡蘿蔔 油片絲 柴魚片	#香炸魚片 魚片 *1	應青	銀絲卷 銀絲卷 *1			3	1.9	0.8	3			508
5/29	一	芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳 綠豆芽 胡蘿蔔	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋葱	有機應青	竹筍排骨湯 鮮筍 排骨丁	東園牛奶		3.6	1.5	1.3	2.3		1	651
5/30	二	糙米飯	#味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥 柴魚片 味噌	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	酸辣湯2 金裝豆腐 木耳絲 肉絲 胡蘿蔔 筍絲	東門牛奶		4.2	2	1	2.2		1	718
5/31	三	南瓜飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 金裝豆腐 青蔥	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	三民牛奶		4.4	2	0.8	2.8		1	754

★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，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

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
112 年 5 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
5/1	一	*芝麻飯	韓式燒雞 素雞丁 高麗菜 白芝麻	*1沙茶油腐 小四角油豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	有機應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽			3.2	2	1.5	2.4			520
5/2	二	糙米飯	*玉米燒干 1/4豆干丁 玉米截 南瓜子	鮮瓜燴珍珠1 鮮瓜 金針菇 素丸	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒	三民水果		3.4	1.5	1.6	2.3	1		554
5/3	三	紫米飯	木須洋芋燴蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 馬鈴薯	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果		4.2	1.75	1	2.8	1		636
5/4	四	糙米飯	古早味素肉燥 素絞肉 碎豆干丁 生香菇 香椿醬	火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包	東門水果		3.2	1.5	1.6	2.6	1		554
5/5	五	飯條	*泰式炒飯條 黃干絲 綠豆芽 芹菜 木耳 胡蘿蔔	*清蒸獅子頭 素獅子頭 *2 大白菜 木耳絲	應青	鮮瓜油腐湯 鮮瓜 小四角油腐			3	1.9	1.2	3			518
5/8	一	*芝麻飯	義式燒花干 蘭花干 番茄 青椒 彩椒 羅勒葉	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜	有機應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 秀珍菇 味噌	東園牛奶		3.4	1.4	1.6	2.4		1	641
5/9	二	糙米飯	壽喜燒2 盒裝豆腐 胡蘿蔔 生香菇 金針菇	四寶干丁 小豆干丁 三色丁 玉米粒	應青	關東煮湯2 白蘿蔔 茼蒿捲 小四角油腐	東門牛奶		3.8	1.9	1.5	2.3		1	700
5/10	三	麥片飯	菜脯蛋1 洗選蛋 菜脯 碎豆干丁	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	三民牛奶		4.2	1.7	1.2	2.8		1	728
5/11	四	糙米飯	咖哩燒麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	玉米濃湯1 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素火腿			3.6	1.8	1.4	2.4			530
5/12	五	五穀米	*沙茶素燴飯 油片絲 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 蜜汁腰果	香滷豆包 豆包 *1	應青	紫菜素丸湯 紫菜 素丸			3.2	2	1	2.6			516
5/15	一	*芝麻飯	*三杯豆干 1/4豆干丁 鮑菇頭 九層塔 油花生	*1海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	有機應青	大滷湯1 大白菜 木耳 胡蘿蔔 油片絲	東園豆漿		3.5	3	1.4	2.4			613
5/16	二	糙米飯	砂鍋凍豆腐 凍豆腐 大白菜 木耳 枸杞	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐	東門豆漿		3.7	2.4	1	2.2			563
5/17	三	小米飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒	鐵板油腐 小三角油腐 綠豆芽 木耳	應青	仙草甜湯 麥片 花豆 濃細仙草汁 QQ	三民豆漿		4	2.6	1	2.8			626
5/18	四	糙米飯	黑干燒蘿蔔 九切大黑干 白蘿蔔	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	應青	日式鮮菇湯 生香菇 金針菇 鮑菇頭			3.2	2.3	1.2	2.6			544
5/19	五	白油麵	*炸醬麵 素絞肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 白芝麻	香酥魚片 素魚片 *1	應青	鮮瓜油片湯 鮮瓜 油片絲			3.1	3	1.2	2.7			594
5/22	一	*芝麻飯	冬瓜燒烤麩 烤麩 冬瓜 玉米筍	關東煮2 白蘿蔔 玉米截 素丸 小四角油腐 茼蒿捲	有機應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.2	1.7	1.5	2.3			493
5/23	二	糙米飯	小瓜素雞 素雞片 小黃瓜 高麗菜	*1醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	應青	白玉油片湯 白蘿蔔 油片丁	三民水果		3.2	1.5	1.8	2.4	1		550
5/24	三	麥片飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粉	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 地瓜	東園水果		3.6	1.8	0.8	2.8	1		593
5/25	四	糙米飯	*打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 油花生	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	榨菜冬粉湯 榨菜絲 冬粉 油片絲	東門水果		3.8	2.1	1.6	2.7	1		645
5/26	五	紅麵線	*1麵線糊 素羹 大白菜 油片絲 生香菇 胡蘿蔔	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐 中干丁	應青	銀絲卷 銀絲卷 *1			3	1.4	0.8	3			470
5/29	一	*芝麻飯	鐵板豆腐 盒裝豆腐 綠豆芽 胡蘿蔔 彩椒	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜	有機應青	竹筍素雞湯 鮮筍 素雞丁	東園牛奶		3.6	1.5	1.3	2.3		1	651
5/30	二	糙米飯	味噌燒油腐 小三角油腐 馬鈴薯 味噌 秀珍菇	螞蟻上樹 冬粉 胡蘿蔔 高麗菜 木耳	應青	酸辣湯2 盒裝豆腐 木耳絲 素肉絲 胡蘿蔔 筍絲	東門牛奶		4.2	1.7	1	2.2		1	696
5/31	三	南瓜飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	三民牛奶		4.4	2	0.8	2.8		1	754

★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