

112 年 6 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	油類類	水果類	乳品類	熱量
6/1	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	銀芽油片1 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜 胡蘿蔔	應青	金菇鮮瓜湯1 鮮瓜 金針菇 大骨			3.6	2.2	1.3	2.4			558
6/2	五	粗米粉	★芋頭炒米粉 肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜 芋頭	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	應青	※1魚羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 柴魚片			3.1	1.6	1.2	3			502
6/5	一	※芝麻飯	*糖醋燉肉1 肉角 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	有機應青	番茄豆腐湯 番茄 金裝豆腐		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.5		1	672
6/6	二	糙米飯	三杯雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 米血丁 洋蔥 九層塔	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	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	4.3	1.9	1.4	2.8		1	755
6/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	什錦豆腐煲 金裝豆腐 青花菜 三色丁	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		三民牛奶	3.9	2	1.1	2.4		1	709
6/8	四	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	白菜滷4 大白菜 木耳 小車輪 胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥			3.2	2	1.6	2.5			527
6/9	五	五穀米	鮮蔬金瓜粥 小豆干丁 南瓜 高麗菜 胡蘿蔔 生香菇	※香炸魚片 魚片 ※1	應青	銀絲卷 銀絲卷 ※1			3	2.1	0.9	3			525
6/12	一	※芝麻飯	莎莎肉片 肉片 洋蔥 番茄 九層塔 蒜泥 鳳梨	※關東煮2 白蘿蔔 玉米截 小魚丸 黑輪條 柴魚片	有機應青	※味噌豆腐湯1 金裝豆腐 洋蔥 柴魚片 味噌		東園豆漿	3.6	2.9	1.4	2.6			622
6/13	二	糙米飯	※1砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	應青	※1蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 小魚丸 芹菜	三民水果	東門豆漿	3.2	3.1	1.7	2.4	1		667
6/14	三	小米飯	咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	地瓜薏仁湯1 地瓜 薏仁 花豆	東園水果	三民豆漿	4.3	2.9	0.9	2.4	1		709
6/15	四	糙米飯	鹽水雞3 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜 豆干片	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	酸辣湯2 金裝豆腐 木耳絲 肉絲 胡蘿蔔 筍絲	東門水果		3.7	2	1.2	2.5	1		612
6/16	五	白油麵	義大利肉醬2 絞肉 碎干丁 番茄 三色丁 馬鈴薯	香滷雞翅 雞翅 ※1	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥			3.3	2.2	1.2	2.8			552
6/17	六	糙米飯	飄香肉燥 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 蒜末	※鮮瓜什錦2 鮮瓜 小魚丸 胡蘿蔔 玉米截	應青	高麗菜肉片湯 高麗菜 肉片 木耳			3.4	1.9	1.6	2.4			529
6/19	一	※芝麻飯	蘿蔔燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 白蘿蔔 鮑菇頭	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	有機應青	番茄玉米豆腐湯 番茄 玉米粒 金裝豆腐			3.4	2	1.5	2.6			543
6/20	二	糙米飯	蒙古肉片 肉片 綠豆芽 洋蔥 青蔥	※1照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜 薑絲 排骨丁			3.2	1.8	1.8	2.4			512
6/21	三	南瓜飯	香滷大油腐 大四角油腐 ※1	★玉米洋芋滑蛋 洗選蛋 玉米粒 洋芋 青蔥	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米			4.4	2.2	0.6	2.8			614
6/26	一	※芝麻飯	京醬豬柳 豬柳 洋蔥 豆干片 青蔥 甜麵醬	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇			3.2	2.3	1.7	2.4			547
6/27	二	糙米飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯	培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 韭菜 黑胡椒粒	應青	番茄鮮蔬湯1 大白菜 番茄 金針菇 絞肉	三民水果		3.7	1.6	1.4	2.6	1		591
6/28	三	燕麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	鐵板油腐2 小三角油腐 綠豆芽 木耳	應青	★芋頭西米露 西谷米 芋頭 QQ	東園水果		4.2	1.6	1.1	2.8	1		628
6/29	四	糙米飯	南洋咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 洋蔥	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	※蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 味噌	東門水果		3.9	2.2	1.4	2.6	1		650
6/30	五	刈包	刈包 刈包 ※1	香雞堡 香雞堡 ※1	高麗菜	玉米濃湯1 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 大雞丁 洋葱 洗選蛋			3.1	1.6	0.7	3			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、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃															

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
112 年 6 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
6/1	四	糙米飯	*1紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 秀珍菇	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 芹菜 胡蘿蔔	應青	金菇鮮瓜湯1 鮮瓜 金針菇			3.6	1.7	1.3	2.4			520
6/2	五	粗米粉	★芋頭炒米粉 素肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜 芋頭	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	應青	*1素羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹			3.1	1.7	1.2	3			510
6/5	一	*芝麻飯	*糖醋百頁 百頁豆腐 番茄 青椒 彩椒 白芝麻	角螺鮮瓜 鮮瓜 角螺 木耳	有機應青	番茄豆腐湯 番茄 金裝豆腐		東園牛奶	3.2	1.8	1.7	2.5		1	664
6/6	二	糙米飯	*三杯雞 素雞丁 鮑菇頭 九層塔 油花生	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	關東煮湯2 白蘿蔔 海帶結 小四角油腐 素丸		東門牛奶	4.3	1.5	1.4	2.8		1	725
6/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	什錦豆腐煲 盒裝豆腐 青花菜 三色丁	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		三民牛奶	3.9	2	1.1	2.4		1	709
6/8	四	糙米飯	瓜仔肉燥 素絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	*1白菜滷4 大白菜 木耳 小車輪 胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋			3.2	1.8	1.6	2.5			512
6/9	五	五穀米	鮮蔬金瓜粥 小豆干丁 南瓜 高麗菜 胡蘿蔔 生香菇	日式天婦羅 地瓜 胡蘿蔔 香菜 百頁豆腐	應青	銀絲卷 銀絲卷 *1			3	1.8	0.9	3			503
6/12	一	*芝麻飯	★莎莎魚片 素魚片 番茄 九層塔 鳳梨	關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 茼蒿捲 小四角油腐	有機應青	味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 玉米筍 味噌		東園豆漿	3.6	3	1.4	2.6			629
6/13	二	糙米飯	*1砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	應青	蘿蔔雞丁湯 白蘿蔔 素雞丁 芹菜	三民水果	東門豆漿	3.2	2.6	1.7	2.4	1		630
6/14	三	小米飯	咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯 彩椒	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	地瓜薏仁湯1 地瓜 薏仁 花豆	東園水果	三民豆漿	4.3	2.9	0.9	2.4	1		709
6/15	四	糙米飯	*紅燒油腐 素雞片 小黃瓜 高麗菜 玉米筍	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	酸辣湯2 盒裝豆腐 木耳絲 胡蘿蔔 筍絲	東門水果		3.7	1.6	1.2	2.5	1		582
6/16	五	白油麵	義大利肉醬 碎干丁 番茄 三色丁 馬鈴薯 羅勒葉	香炸豆包 豆包 *1	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒			3.3	2.1	1.2	2.8			545
6/17	六	糙米飯	*1飄香素肉燥 素絞肉 碎豆干丁 生香菇	鮮瓜什錦2 鮮瓜 素丸 胡蘿蔔 玉米粒	應青	高麗菜油片湯 高麗菜 油片丁 木耳			3.4	1.6	1.6	2.4			506
6/19	一	*芝麻飯	蘿蔔燒素肚 素肚 白蘿蔔 鮑菇頭	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	有機應青	番茄玉米豆腐湯 番茄 玉米粒 盒裝豆腐			3.4	1.9	1.5	2.6			535
6/20	二	糙米飯	蒙古干片 豆干片 綠豆芽 秀珍菇 玉米筍 香菜	*1照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	冬瓜角螺湯 冬瓜 薑絲 角螺			3.2	1.8	1.8	2.4			512
6/21	三	南瓜飯	香滷大油腐 大四角油腐 *1	★玉米洋芋滑蛋 洗選蛋 玉米粒 洋芋	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米			4.4	2.2	0.6	2.8			614
6/26	一	*芝麻飯	京醬千絲 黃干絲 小黃瓜 素肉絲 甜麵醬	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	鮮菇雞湯 素雞丁 白蘿蔔 生香菇			3.2	2.5	1.7	2.4			562
6/27	二	糙米飯	*洋芋燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 油花生	火腿銀芽 綠豆芽 素火腿 木耳 芹菜 黑胡椒粒	應青	番茄鮮蔬湯1 大白菜 番茄 金針菇	三民水果		3.7	1.9	1.4	2.6	1		614
6/28	三	燕麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	鐵板油腐2 小三角油腐 綠豆芽 木耳	應青	★芋頭西米露 西谷米 芋頭 QQ	東園水果		4.2	1.6	1.1	2.8	1		628
6/29	四	糙米飯	南洋咖哩雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌	東門水果		3.9	2.1	1.4	2.6	1		643
6/30	五	刈包	刈包 刈包 *1	香雞堡 素雞堡 *1	高麗菜	玉米濃湯1 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素火腿 洗選蛋			3.1	1.6	0.7	3			482

★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 6 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
6/1	四	糙米飯	黑干燒肉	銀芽油片1	應青	金菇鮮瓜湯1			3.6	2.2	1.3	2.4	0	0	558
6/2	五	粗米粉	★芋頭炒米粉	香菇蒸蛋	應青	#*1魚羹湯			3.1	1.6	1.2	3	0	0	502
6/5	一	*芝麻飯	*糖醋燉肉1	鮮瓜肉片	有機應青	番茄豆腐湯			3.2	1.9	1.7	2.5	0	1	672
6/6	二	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	應青	#關東煮湯2			4.3	1.9	1.4	2.8	0	1	755
6/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋	什錦豆腐煲	應青	綠豆QQ湯			3.9	2	1.1	2.4	0	1	709
6/8	四	糙米飯	瓜仔肉燥	白菜滷4	應青	玉米蛋花湯			3.2	2	1.6	2.5	0	0	527
6/9	五	五穀米	鮮蔬金瓜粥	#香炸魚片	應青	銀絲卷			3	2.1	0.9	3	0	0	525
6/12	一	*芝麻飯	莎莎肉片	#關東煮2	有機應青	#味噌豆腐湯1		東園豆漿	3.6	2.9	1.4	2.6	0	0	622
6/13	二	糙米飯	#*1砂鍋魚丁	鮮炒雙花	應青	#*1蘿蔔魚丸湯	三民水果	東門豆漿	3.2	3.1	1.7	2.4	1	0	667
6/14	三	小米飯	咖哩麵腸	紅燒豆干	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果	三民豆漿	4.3	2.9	0.9	2.4	1	0	709
6/15	四	糙米飯	鹽水雞3	田園蔬菜	應青	酸辣湯2	東門水果		3.7	2	1.2	2.5	1	0	612
6/16	五	白油麵	義大利肉醬2	香滷雞翅	應青	羅宋湯			3.3	2.2	1.2	2.8	0	0	552
6/17	六	糙米飯	飄香肉燥	#鮮瓜什錦2	應青	高麗菜肉片湯			3.3	2.2	1.2	2.8	0	0	552
6/19	一	*芝麻飯	蘿蔔燒雞	高麗什錦	有機應青	番茄玉米豆腐湯			3.4	1.9	1.6	2.4	0	0	529
6/20	二	糙米飯	蒙古肉片	*1照燒海根	應青	冬瓜排骨湯			3.4	2	1.5	2.6	0	0	543
6/21	三	南瓜飯	香滷大油腐	★玉米洋芋滑蛋	應青	紅豆紫米湯			3.2	1.8	1.8	2.4	0	0	512
6/26	一	*芝麻飯	京醬豬柳	高麗凍豆腐	有機應青	鮮菇雞湯			0	0	0	3	0	0	135
6/27	二	糙米飯	洋芋燉肉	培根銀芽	應青	番茄鮮蔬湯1		東園牛奶	3.2	2.3	1.7	2.4	0	0	547
6/28	三	燕麥飯	番茄炒蛋	鐵板油腐2	應青	★芋頭西米露	三民水果	東門牛奶	3.7	1.6	1.4	2.6	1	0	591
6/29	四	糙米飯	南洋咖哩雞	醬燒黑干1	應青	#蔬菜味噌湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1.6	1.1	2.8	1	0	628
6/30	五	刈包	刈包	香雞堡	高麗菜	玉米濃湯1	東門水果		3.9	2.2	1.4	2.6	1	0	650

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 二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 陳曉娟

※ 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

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 6 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	豆及內臟類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
6/1	四	糙米飯	*1紅燒黑干	銀芽油片	應青	金菇鮮瓜湯1			3.6	1.7	1.3	2.4	0	0	520
6/2	五	粗米粉	★芋頭炒米粉	香菇蒸蛋	應青	*1素羹湯			3.1	1.7	1.2	3	0	0	510
6/5	一	*芝麻飯	*糖醋百頁	角螺鮮瓜	有機應青	番茄豆腐湯			3.2	1.8	1.7	2.5	0	1	664
6/6	二	糙米飯	*三杯雞	螞蟻上樹	應青	關東煮湯2			4.3	1.5	1.4	2.8	0	1	725
6/7	三	麥片飯	紅娘炒蛋	什錦豆腐煲	應青	綠豆QQ湯			3.9	2	1.1	2.4	0	1	709
6/8	四	糙米飯	瓜仔肉燥	*1白菜滷4	應青	玉米蛋花湯			3.2	1.8	1.6	2.5	0	0	512
6/9	五	五穀米	鮮蔬金瓜粥	日式天婦羅	應青	銀絲卷			3	1.8	0.9	3	0	0	503
6/12	一	*芝麻飯	★莎莎魚片	關東煮2	有機應青	味噌豆腐湯1		東園豆漿	3.6	3	1.4	2.6	0	0	629
6/13	二	糙米飯	*1砂鍋凍腐	鮮炒雙花	應青	蘿蔔雞丁湯	三民水果	東門豆漿	3.2	2.6	1.7	2.4	1	0	630
6/14	三	小米飯	咖哩麵腸	紅燒豆干	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果	三民豆漿	4.3	2.9	0.9	2.4	1	0	709
6/15	四	糙米飯	*紅燒油腐	田園蔬菜	應青	酸辣湯2	東門水果		3.7	1.6	1.2	2.5	1	0	582
6/16	五	白油麵	義大利肉醬	香炸豆包	應青	羅宋湯			3.3	2.1	1.2	2.8	0	0	545
6/17	六	糙米飯	*1飄香素肉燥	鮮瓜什錦2	應青	高麗菜油片湯			3.4	1.6	1.6	2.4	0	0	506
6/19	一	*芝麻飯	蘿蔔燒素肚	高麗什錦	有機應青	番茄玉米豆腐湯			3.4	1.9	1.5	2.6	0	0	535
6/20	二	糙米飯	蒙古干片	*1照燒海根	應青	冬瓜角螺湯			3.2	1.8	1.8	2.4	0	0	512
6/21	三	南瓜飯	香滷大油腐	★玉米芋滑蛋	應青	紅豆紫米湯			4.4	2.2	0.6	2.8	0	0	614
6/26	一	*芝麻飯	京醬干絲	高麗凍豆腐	有機應青	鮮菇雞湯		東園牛奶	3.2	2.5	1.7	2.4	0	0	562
6/27	二	糙米飯	*洋芋燒烤麩	火腿銀芽	應青	番茄鮮蔬湯1	三民水果	東門牛奶	3.7	1.9	1.4	2.6	1	0	614
6/28	三	燕麥飯	番茄炒蛋	鐵板油腐2	應青	★芋頭西米露	東園水果	三民牛奶	4.2	1.6	1.1	2.8	1	0	628
6/29	四	糙米飯	南洋咖哩雞	醬燒黑干1	應青	蔬菜味噌湯	東門水果		3.9	2.1	1.4	2.6	1	0	643
6/30	五	刈包	刈包	香雞堡	高麗菜	玉米濃湯1			3.1	1.6	0.7	3	0	0	490

★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 陳曉娟

※ 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

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