三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

112 年 11 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
11/1	三	黎麥飯	醬燒豆腐	紅娘炒蛋	應青	地瓜綠豆湯			3.9	2.3	1.1	2.8			599
11/2	四	燕麥飯	★豆干燒雞	#開陽瓠瓜	應青	#味噌鮮魚湯			3.2	3.65	1.4	2.2			632
11/3	五	#★香菇海鮮燴飯 ＋ 香雞堡x1 ＋ 應青							3.2	2.1	1.1	2.8			535
11/6	一	*芝麻飯	#豉汁魚片	★培根南瓜	有機應青	★油腐細粉湯		東園牛奶	4	2.2	0.7	2.2		1	712
11/7	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片	#★風味青花炒魷魚	應青	羅宋湯	三民水果	東門牛奶	3.6	2	1.8	2.4	1	1	765
11/8	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋干片	應青	芋香西米露	東園水果	三民牛奶	3.8	1.8	1.2	2.8	1	1	767
11/9	四	麥片飯	*堅果炒雞丁	★蠔油彩絲	應青	肉骨茶湯	東門水果		3.4	2.8	1.3	2.7	1		662
11/10	五	★白醬義大利麵 ＋ 麥克雞塊x3 +*綜合堅果包x1 ＋ 玉米濃湯							3.2	1.9	0.6	3.2			526
11/13	一	海苔飯	蔥爆肉片	★港式燒賣	有機應青	#1味噌豆腐湯		東園豆漿	3.5	3.3	1.2	2.5			635
11/14	二	麥片飯	#*1沙茶魚丁	★珍菇燴白菜	應青	竹筍肉絲湯		東門豆漿	3.2	3.4	1.7	2.2			621
11/15	三	燕麥飯	*宮保油腐	咖哩炒蛋	應青	燒仙草		三民豆漿	4.2	3.4	1.5	2.8			713
11/16	四	糙米飯	★蠔油菇菇雞	★蔬菜甜條	應青	★冬瓜海結湯			3.4	2	1.8	2.5			546
11/17	五	#金瓜炒米粉 ＋ 香滷棒腿x1 ＋ 應青+ 蘿蔔貢丸湯							3	2.3	1	2.7			529
11/18	六	慶特餐：銀絲卷x1 ＋ 麥克雞塊x6 ＋ *綜合堅果包x1 ＋ 保久乳 ＋ 蘋							1.5	3		2	1	1	630
11/20	一	三校校慶補假													
11/21	二	小米飯	★春川炒雞	★豚肉炒脆薯	有機應青	家常南瓜湯	三民水果		3.3	2	1.5	2.3	1		582
11/22	三	五穀飯	★蛋酥白菜	青花炒油片	應青	紅豆紫米湯	東園水果		4	1.6	1.6	2.4	1		608
11/23	四	糙米飯	瓜仔肉	★什錦玉筍鮮蔬	應青	什錦番茄湯	東門水果		3.2	2.1	1.8	2.4	1		595
11/24	五	#1*1大滷麵 ＋ #香酥魚柳x2 ＋ 培根雙花							2.8	2.3	1.1	2.9			527
11/27	一	*芝麻飯	#★椒鹽魚丁	螞蟻上樹	有機應青	洋蔥蛋花湯		東園牛奶	3.5	2.5	1.2	3		1	748
11/28	二	糙米飯	#★蠔油豚肉羹	#★黃瓜珍珠炒雙菇	應青	蘿蔔玉米湯		東門牛奶	3.5	1.7	1.8	2.3		1	671
11/29	三	麥片飯	高麗菜炒蛋	茄香麵腸	應青	冬瓜QQ山粉圓		三民牛奶	3.2	2	1.3	2.8		1	683
11/30	四	紫米飯	鹽水雞	客家小炒	應青	#白菜滷湯			3.4	2.9	1.2	2.7			607

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

三校午餐菜單會議 決議通過 初版 黃慶企業有限公司營養師

※ 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

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

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 11 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
11/1	三	黎麥飯	醬燒豆腐	紅娘炒蛋	應青	地瓜綠豆湯			3.9	2.3	1.1	2.8			599
11/2	四	燕麥飯	*蒲燒豆干	秀菇瓠瓜1	應青	味噌豆腐湯			3.2	1.9	1.4	2.2			501
11/3	五	★香菇鮮蔬燴飯 ＋ 黑胡椒香酥排x1 ＋ 應青							3.2	2.3	1.1	2.8			550
11/6	一	*芝麻飯	豉汁素魚片	★火腿南瓜	有機應青	★油腐細粉湯		東園牛奶	4	1.9	0.7	2.2		1	689
11/7	二	糙米飯	黑胡椒彩椒油片	★風味青花炒魷魚	應青	羅宋湯2	三民水果	東門牛奶	3.6	1.7	1.8	2.4	1	1	743
11/8	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋干片	應青	芋香西米露1	東園水果	三民牛奶	3.8	1.8	1.2	2.8	1	1	767
11/9	四	麥片飯	*堅果炒雞丁	★蠔油彩絲	應青	肉骨茶湯	東門水果		3.4	2.7	1.3	2.7	1		655
11/10	五	★白醬義大利麵 ＋ 素麥克雞塊x3 ＋ *綜合堅果包x1 ＋ 玉米濃湯							3.2	1.5	0.6	3.2			496
11/13	一	海苔飯	★梅干蘭花乾	★港式燒賣	有機應青	味噌豆腐湯		東園豆漿	3.5	3.3	1.2	2.5			635
11/14	二	麥片飯	*1沙茶凍豆腐	★珍菇燴白菜	應青	竹筍肉絲湯1		東門豆漿	3.2	3.1	1.7	2.2			598
11/15	三	燕麥飯	宮保油腐	咖哩炒蛋	應青	燒仙草		三民豆漿	4.2	2.3	1.5	2.8			630
11/16	四	糙米飯	★蠔油菇菇麵腸	★蔬菜素甜條	應青	冬瓜海結湯			3.4	2	1.8	2.5			546
11/17	五	金瓜炒米粉 ＋ 香滷豆包x1 ＋ 應青 ＋ 蘿蔔素丸湯							3	2.3	1	2.7			529
11/18	六	特餐：銀絲卷x1 ＋ 素麥克雞塊x6 ＋ *綜合堅果包x1 ＋ 保久乳 ＋							1.5	3		2	1	1	630
11/20	一	三校校慶補假													
11/21	二	小米飯	*★韓式雞丁	★豆包炒脆薯	有機應青	家常南瓜湯	三民水果		3.3	1.6	1.5	2.3	1		552
11/22	三	五穀飯	★蛋酥白菜	青花炒油片	應青	紅豆紫米湯	東園水果		4	1.6	1.6	2.4	1		608
11/23	四	糙米飯	瓜仔干丁1	什錦玉筍鮮蔬	應青	什錦番茄湯	東門水果		3.2	2	1.8	2.4	1		587
11/24	五	大滷麵 ＋ 日式天婦羅 ＋ 火腿雙花							2.8	1.5	1.1	2.9			467
11/27	一	*芝麻飯	*★椒鹽杏仁百頁	螞蟻上樹1	有機應青	白菜蛋花湯		東園牛奶	3.5	1.9	1.2	3		1	703
11/28	二	糙米飯	★蠔油素肉羹	黃瓜珍珠炒雙菇	應青	蘿蔔玉米湯		東門牛奶	3.5	1.5	1.8	2.3		1	656
11/29	三	麥片飯	高麗菜炒蛋	茄香麵腸	應青	冬瓜QQ山粉圓		三民牛奶	3.2	2.1	1.3	2.8		1	690
11/30	四	紫米飯	地瓜燒雞	*1客家小炒	應青	白菜滷湯			3.4	2.3	1.2	2.7			562

★新菜色

三校午餐菜單會議　　決議通過 初版 華慶企業有限公司營養師

※ 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。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

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 11 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
11/1	三	黎麥飯	醬燒豆腐 小三角油腐 脆筍片 彩椒	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 蔥	應青	地瓜綠豆湯 地瓜 綠豆			3.9	2.3	1.1	2.8			599
11/2	四	燕麥飯	★豆干燒雞 1/4豆干丁 雞胸丁 雞腿丁	#開陽瓠瓜1 瓠瓜 生香菇 肉絲 蝦米	應青	#味噌鮮魚湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 魚丁 味噌			3.2	3.65	1.4	2.2			632
11/3	五	#★香菇海鮮燴飯(白米.小米.金針菇.高麗菜.蝦仁.魷耳條.紅蘿蔔.生香菇）+ 香雞堡(香雞堡*1）+ 應青(應青.蒜頭）							3.2	2.1	1.1	2.8			535
11/6	一	*芝麻飯	#豉汁魚片 新鮮魚片 *1 豆豉 薑絲	★培根南瓜 南瓜 金針菇 培根 義大利香料	有機應青	★油腐細粉湯 油豆腐 粉絲 小白菜 芹菜		東園牛奶	4	2.2	0.7	2.2		1	712
11/7	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片 洋蔥 肉片 青蔥 黑胡椒粒	#★風味青花炒魷魚 魷耳條 青花菜 三色丁	應青	羅宋湯2 洋蔥 馬鈴薯 蕃茄 絞肉	三民水果	東門牛奶	3.6	2	1.8	2.4	1	1	765
11/8	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋 九層塔 碎補 洗選蛋	回鍋干片 高麗菜 豆干片 彩椒 紅蘿蔔	應青	芋香西米露1 芋頭丁 西谷米 QQ	東園水果	三民牛奶	3.8	1.8	1.2	2.8	1	1	767
11/9	四	麥片飯	*堅果炒雞丁 帶骨雞胸丁 菜豆 堅果	★蠔油彩絲 豆干絲 肉絲 黃豆芽 紅蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東門水果		3.4	2.8	1.3	2.7	1		662
11/10	五	★白醬義大利麵（白油麵.玉米筍.青花菜.杏鮑菇.洋蔥.培根.奶油.麵粉）+ 麥克雞塊(麥克雞塊*3）+*綜合堅果(綜合堅果包*1)+ 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.洋蔥.玉米醬）							3.2	1.9	0.6	3.2			526
11/13	一	海苔飯	蔥爆肉片 豬肉片 洋蔥 青蔥 彩椒	★港式燒賣 燒賣 *2	有機應青	#1味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片 味噌		東園豆漿	3.5	2.4	1.2	2.5			568
11/14	二	麥片飯	#*1沙茶魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 肉片 角螺	★珍菇燴白菜 大白菜 金針菇 木耳絲	應青	竹筍肉絲湯1 脆筍絲 肉絲		東門豆漿	3.2	2.3	1.7	2.2			538
11/15	三	燕麥飯	*宮保油腐 小三角油腐 油花生 小黃瓜 玉米筍	咖哩炒蛋 洗選蛋 紅蘿蔔 白花菜 咖哩粉	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁		三民豆漿	4.2	2.3	1.5	2.8			630
11/16	四	糙米飯	★蠔油菇菇雞 骨腿丁 杏鮑菇 雞胸丁 胡蘿蔔 毛豆仁	★蔬菜甜條 青花菜 洋蔥 甜不辣條	應青	★冬瓜海結湯 冬瓜 海帶結 紅蘿蔔			3.4	2	1.8	2.5			546
11/17	五	#金瓜炒米粉2(粗米粉.肉絲.南瓜.生香菇.高麗菜.絞紅蔥.蝦米）+ 香滷棒腿(棒腿*1）+ 應青(應青.蒜頭）+ 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔.貢丸.芹菜）							3	2.3	1	2.7			529
11/17	六	三校校慶特餐： 銀絲卷(銀絲卷*1）+ 麥克雞塊(麥克雞塊*6）+ *綜合堅果(綜合堅果包*1)+ 保久乳 + 蘋果							1.5	3		2	1	1	630
11/20	一	三校校慶補假													
11/21	二	小米飯	★春川炒雞 雞胸丁 雞腿丁 韓式泡菜 高麗菜	★豚肉炒脆薯 肉絲 木耳絲 涼薯	有機應青	家常南瓜湯 南瓜 洋蔥	三民水果		3.3	2	1.5	2.3	1		582
11/22	三	五穀飯	★蛋酥白菜 大白菜 洗選蛋 角螺 素蒟蒻丸	青花炒油片 青花菜 油片絲 生香菇	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	東園水果		4	1.6	1.6	2.4	1		608
11/23	四	糙米飯	瓜仔肉1 絞肉 絞花瓜 豆干丁	★什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒 肉絲	應青	什錦番茄湯 小白菜 番茄 西洋芹 肉絲	東門水果		3.2	2.1	1.8	2.4	1		595
11/24	五	#1*1大滷麵(白油麵.大白菜.木耳絲.肉絲.盒裝豆腐.金針菇.胡蘿蔔）+ #香酥魚柳(魚柳*2）+ 培根雙花(青花菜.白花菜.培根.蒜頭）							2.8	2.3	1.1	2.9			527
11/27	一	*芝麻飯	#★椒鹽魚丁 魚丁 米血糕 芋頭角 胡椒鹽粉	螞蟻上樹1 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳	有機應青	洋蔥蛋花湯 洋蔥 洗選蛋 紅蘿蔔 芹菜		東園牛奶	3.5	2.5	1.2	3		1	748
11/28	二	糙米飯	#★蠔油豚肉羹 油菜 洋蔥 生香菇 豬柳 魚羹	#★黃瓜珍珠炒雙菇 大黃瓜 小魚丸 生香菇 金針菇	應青	蘿蔔玉米湯 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 芹菜 大骨		東門牛奶	3.5	1.7	1.8	2.3		1	671
11/29	三	麥片飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	茄香麵腸 麵腸 紫茄 老薑片 九層塔	應青	冬瓜QQ山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 QQ		三民牛奶	3.2	2	1.3	2.8		1	683
11/30	四	紫米飯	鹽水雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 青花菜 胡蘿蔔	#1*1客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	應青	#白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲 蝦米			3.4	2.9	1.2	2.7			607

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 三校午餐會議 決議通過 初版 蕓慶企業有限公司 營養師陳雅妤

※ 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。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，選請特別注意當日菜色。

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 11 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
11/1	三	麥麥飯	醬燒豆腐 小三角油腐 脆筍片 彩椒	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	應青	地瓜綠豆湯 地瓜 綠豆			3.9	2.3	1.1	2.8			599
11/2	四	燕麥飯	*蒲燒豆干 1/4豆干丁 杏鮑菇 海苔絲 白芝麻	秀菇瓠瓜1 瓠瓜 生香菇 秀珍菇	應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌			3.2	1.9	1.4	2.2			501
11/3	五	★香菇海鮮燴飯(白米.小米.小豆干丁.高麗菜.金針菇.生香菇.紅蘿蔔) + 黑胡椒香酥排(黑胡椒香酥排 *1) + 應青(應青.薑絲)							3.2	2.3	1.1	2.8			550
11/6	一	*芝麻飯	豉汁素魚片 素魚片 *1 豆豉 薑絲	★火腿南瓜 南瓜 金針菇 素火腿	有機應青	★油腐細粉湯 油豆腐 粉絲 小白菜 芹菜末		東園牛奶	4	1.9	0.7	2.2		1	689
11/7	二	糙米飯	黑胡椒彩椒油片 油片絲 彩椒 毛豆仁 黑胡椒粒	★風味青花炒魷魚 素魷魚 青花菜 三色丁	應青	羅宋湯2 西洋芹 馬鈴薯 蕃茄	三民水果	東門牛奶	3.6	1.7	1.8	2.4	1	1	743
11/8	三	南瓜飯	塔香菜脯炒蛋 九層塔 碎補 洗選蛋	回鍋干片 高麗菜 豆干片 彩椒 紅蘿蔔	應青	芋香西米露1 芋頭丁 西谷米 QQ	東園水果	三民牛奶	3.8	1.8	1.2	2.8	1	1	767
11/9	四	麥片飯	*堅果炒雞丁 素雞丁 菜豆 堅果	★嫩油彩絲 豆干絲 黃豆芽 紅蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 生香菇 肉骨茶包	東門水果		3.4	2.7	1.3	2.7	1		655
11/10	五	★白醬義大利麵（白油麵.玉米筍.青花菜.杏鮑菇.麵粉.奶油.素火腿）+ 素麥克雞塊(素麥克雞塊*3) + *綜合堅果(綜合堅果包*1) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.玉米醬)							3.2	1.5	0.6	3.2			496
11/13	一	海苔飯	★梅干蘭花乾 蘭花干 梅干菜 彩椒	★港式燒賣 素燒賣 *2	有機應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌		東園豆漿	3.5	2.2	1.2	2.5			553
11/14	二	麥片飯	*1沙茶凍豆腐 凍豆腐 角螺 玉米筍 生香菇 胡蘿蔔	★珍菇燴白菜 大白菜 金針菇 木耳絲	應青	竹筍肉絲湯1 脆筍絲 素肉絲		東門豆漿	3.2	2	1.7	2.2			516
11/15	三	燕麥飯	*宮保油腐 小三角油豆腐 油花生 小黃瓜 玉米筍	咖哩炒蛋 洗選蛋 紅蘿蔔 白花菜 咖哩粉	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁		三民豆漿	4.2	2.3	1.5	2.8			630
11/16	四	糙米飯	★嫩油菇菇麵腸 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 毛豆仁	★蔬菜素甜條 青花菜 素甜不辣 彩椒	應青	冬瓜海結湯 冬瓜 海帶結 紅蘿蔔			3.4	2	1.8	2.5			546
11/17	五	金瓜炒米粉2(粗米粉.素肉絲.南瓜.生香菇.高麗菜.胡蘿蔔) + 香滷豆包(豆包*1) + 應青(應青.薑絲) + 蘿蔔素丸湯(白蘿蔔.素丸.芹菜)							3	2.3	1	2.7			529
11/17	六	三校校慶特餐： 銀絲卷(銀絲卷*1) + 素麥克雞塊(素麥克雞塊*6) + *綜合堅果(綜合堅果包*1)+ 保久乳 + 蘋果							1.5	3		2	1	1	630
	一	三校校慶補假													
11/21	二	小米飯	*★韓式雞丁 素雞丁 韓式泡菜 高麗菜 白芝麻	★豆包炒脆薯 豆包絲 木耳絲 涼薯絲	有機應青	家常南瓜湯 南瓜 馬鈴薯	三民水果		3.3	1.6	1.5	2.3	1		552
11/22	三	五穀飯	★蛋酥白菜 大白菜 洗選蛋 角螺 素蒟蒻丸	青花炒油片 青花菜 油片絲 生香菇	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	東園水果		4	1.6	1.6	2.4	1		608
11/23	四	糙米飯	瓜仔干丁1 豆干丁 絞花瓜 香椿醬	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒	應青	什錦番茄湯 小白菜 番茄 西洋芹 素肉絲	東門水果		3.2	2	1.8	2.4	1		587
11/24	五	大滷麵(白油麵.大白菜.木耳絲.素肉絲.盒裝豆腐.金針菇.胡蘿蔔) + 日式天婦羅(地瓜.胡蘿蔔.香菜.中干丁.酥炸粉) + 火腿雙花(青花菜.白花菜.素火腿.薑絲)							2.8	1.5	1.1	2.9			467
11/27	一	*芝麻飯	*★椒鹽杏仁百頁 百頁豆腐 芋頭角 杏仁 胡椒鹽粉	螞蟻上樹1 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳	有機應青	白菜蛋花湯 小白菜 洗選蛋 紅蘿蔔 芹菜		東園牛奶	3.5	1.9	1.2	3		1	703
11/28	二	糙米飯	★嫩油素肉羹 油菜 素肉塊 生香菇 素羹	黃瓜珍珠炒雙菇 大黃瓜 素丸 秀珍菇 金針菇	應青	蘿蔔玉米湯 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 芹菜		東門牛奶	3.5	1.5	1.8	2.3		1	656
11/29	三	麥片飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	茄香麵腸 麵腸 紫茄 老薑片 九層塔	應青	冬瓜QQ山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 QQ		三民牛奶	3.2	2.1	1.3	2.8		1	690
11/30	四	紫米飯	地瓜燒雞 素雞丁 地瓜 彩椒	*1客家小炒 豆干片 素魷魚 芹菜	應青	白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲			3.4	2.3	1.2	2.7			562

★新菜色

三校午餐會議 決議通過　　初版 蓁慶企業有限公司 營養師陳雅妤

※ 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。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

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