

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
113年3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	
3/1	五	★星街炒米粉(粗米粉,蝦仁,肉絲,青椒,洋蔥,綠豆芽,洗選蛋) + ★檸檬蒸魚(新鮮魚片*1,香菜,洋蔥,番茄,檸檬汁) + 肉骨茶湯2(高麗菜,排骨丁,肉骨茶包)								2.8	2.5	0.7	2.6			518
3/4	一	芝麻飯	蘿蔔燉肉 肉角 白蘿蔔	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 絞肉	有機應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨髓丁		東園牛奶	3.2	2.67	1.4	2.3		1	713	
3/5	二	糙米飯	客家酸菜雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 素肚(切) 筍片 客家酸菜	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪	應青	番茄玉米蛋花湯 番茄 玉米粒 洗選蛋		東門牛奶	3.4	2.1	1.5	2.4		1	691	
3/6	三	五穀飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	★奶香玉米粒 玉米粒 三色丁 奶粉	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米		三民牛奶	4.8	1.2	0.8	2.4		1.2	734	
3/7	四	小米飯	#1壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭 柴魚片	海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇 青蔥 柴魚片			3.2	1.8	1.7	2.3			505	
3/8	五	★味噌鮮魚粥(白米,魚丁,乾海芽,盒裝豆腐,味噌,青蔥,柴魚片) + 豬肉餡餅(豬肉小餡餅*2) + 鮮菇雙花(花椰菜,青花菜,生香菇)								2.8	2.4	0.9	2.4		507	
3/11	一	黎麥飯	蔥油雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 青蔥 洋蔥 薑絲	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米粒	有機應青	油腐細粉湯 油豆腐 粉絲 小白菜 芹菜			3.5	1.5	1.7	2.6			517	
3/12	二	燕麥飯	#*1沙茶魷魚 魷魚圈 高麗菜 生香菇 九層塔 沙茶醬	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐	三民水果		3.7	1.6	1.1	2.3	1		570	
3/13	三	麥片飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 青蔥	糖醋麵腸 麵腸 番茄 洋蔥	應青	地瓜QQ湯1 地瓜 QQ 鳳梨	東園水果		3.2	2	1	2.8	1		585	
3/14	四	糙米飯	*花生滷肉 肉角 馬鈴薯 水煮花生	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	鮮菇雞湯 骨髓丁 白蘿蔔 生香菇	東門水果		3.4	2.5	1.1	2.8	1		639	
3/15	五	義大利肉醬(白油麵,絞肉,碎子丁,番茄,洋蔥,三色丁,馬鈴薯) + 麥香雞塊3(麥香雞塊*3) + 綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 玉米濃湯3(玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,玉米醬,胡蘿蔔)								3.8	2.4	0.5	3		594	
3/18	一	芝麻飯	孜然肉片 肉片 洋蔥 青蔥 孜然粉	#關東煮4 白蘿蔔 小四角油腐 米血糕 火鍋條 柴魚片	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇		東園豆漿	3.2	3.4	1.5	2.4			775	
3/19	二	麥片飯	春川炒雞 雞胸丁 雞腿丁 韓式泡菜 高麗菜	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐		東門豆漿	3.2	3	1.6	2.3			743	
3/20	三	南瓜飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 洋蔥 義式香料	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	紅豆地瓜圓湯 紅豆 地瓜圓		三民豆漿	3.9	2.8	1.1	2.8			787	
3/21	四	糙米飯	地瓜燒肉 肉角 軟骨丁 地瓜	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	#蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 小魚丸 芹菜			3.6	1.9	1.5	2.5			545	
3/22	五	#*1麵線糊(紅麵線,魚羹,大白菜,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,柴魚片) + 梅干肉片(肉片,梅干菜) + 應青(應青,蒜頭) + 刈包(刈包*1)								2.8	1.7	1	2.2		448	
3/25	一	海苔飯	照燒雞丁 帶骨雞胸丁 骨髓丁 小黃瓜 洋蔥	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	竹筍肉絲湯1 脆筍絲 肉絲		東園牛奶	3.8	1.9	1.5	2.4		1	704	
3/26	二	糙米飯	京醬豬柳2 豬柳 綠豆芽 豆干片 青蔥 甜麵醬	什錦豆腐堡 盒裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔	三民水果	東門牛奶	3.4	2.6	1.4	2.1	1	1	773	
3/27	三	紫米飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	芝麻海根1 海帶根 油片絲 白芝麻	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓	東園水果	三民牛奶	3.3	1.5	1.2	2.8	1	1	710	
3/28	四	麥片飯	飄香肉燥 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 蒜末	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	#關東煮湯3 白蘿蔔 黑輪條 小魚丸 柴魚片	東門水果		3.2	2.3	1.4	2.4	1		600	
3/29	五	*1★豬肉紅燒湯麵(白油麵,肉角,軟骨丁,高麗菜,番茄,玉米粒,木耳) + 香炸雞翅(可炸雞翅*1) + 培根銀芽(綠豆芽,培根,木耳,韭菜,黑胡椒粒)								2.8	2.6	0.7	3		544	
★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 蕓慶企業有限公司 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。																
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
113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	全數根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
3/1	五		★星街炒米粉(粗米粉,素肉絲,青椒,彩椒,綠豆芽,洗選蛋) + ★檸檬蒸魚(素魚片*1,香菜,番茄,檸檬汁) + 肉骨茶湯2(高麗菜,凍豆腐,肉骨茶包)						2.8	1.5	0.7	2.6			443
3/4	一	*芝麻飯	蘿蔔燒麵腸 麵腸(切) 白蘿蔔 蜜汁腰果	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	有機應青	鮮瓜素雞湯 鮮瓜 素雞丁	東園牛奶		3.2	2.5	1.4	2.3		1	700
3/5	二	糙米飯	客家酸菜素肚 素肚 筍片 客家酸菜	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪	應青	番茄玉米蛋花湯 番茄 玉米粒 洗選蛋	東門牛奶		3.4	2.3	1.5	2.4		1	706
3/6	三	五穀飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯	★奶香玉米粒 玉米粒 三色丁 奶粉	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米	三民牛奶		4.8	1.2	0.8	2.4		1.2	734
3/7	四	小米飯	素壽喜燒 盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 鮑菇頭 秀珍菇	海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	★日式毛豆湯 白蘿蔔 毛豆仁 金針菇 生香菇			3.2	1.7	1.7	2.3			498
3/8	五		★黃金味噌粥(白米,高麗菜,胡蘿蔔,盒裝豆腐,味噌,洗選蛋,玉米粒) + 香蒸水餃(素水餃*4) + 鮮菇雙花(花椰菜,青花菜,生香菇)						2.8	1.2	0.9	2.4			417
3/11	一	黎麥飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米粒	有機應青	油腐細粉湯 油豆腐 粉絲 小白菜 芹菜			3.5	2.3	1.7	2.6			577
3/12	二	燕麥飯	*1沙茶肉絲 素肉絲 高麗菜 生香菇 九層塔 素沙茶	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐	三民水果		3.7	1.6	1.1	2.3	1		570
3/13	三	麥片飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯	糖醋麵腸 麵腸 番茄 青椒	應青	地瓜QQ湯1 地瓜 QQ 鳳梨	東園水果		3.2	2	1	2.8	1		585
3/14	四	糙米飯	*花生滷雞丁 素雞丁 馬鈴薯 水煮花生	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	鮮菇腐皮湯 角螺 白蘿蔔 生香菇	東門水果		3.4	2	1.1	2.8	1		602
3/15	五		義大利肉醬(白油麵,碎干丁,番茄,三色丁,馬鈴薯) + 素麥克雞塊3(素麥克雞塊*3) + 綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 玉米濃湯3(玉米粒,馬鈴薯,玉米醬,胡蘿蔔)						3.8	2.2	0.5	3			579
3/18	一	*芝麻飯	孜然豆干 豆干片 鮮豆 孜然粉	關東煮4 白蘿蔔 小四角油腐 素黑輪條 筍筒捲	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇	東園豆漿		3.2	3.6	1.5	2.4			707
3/19	二	麥片飯	春川炒雞 素雞丁 韓式泡菜 高麗菜	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐	東門豆漿		3.2	2.8	1.6	2.3			645
3/20	三	南瓜飯	義式炒蛋 洗選蛋 番茄 羅勒葉	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	紅豆地瓜圓湯 紅豆 地瓜圓	三民豆漿		3.9	2.7	1.1	2.8			697
3/21	四	糙米飯	地瓜燒黑干 九切大黑干 地瓜 毛豆仁	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔 素丸 芹菜			3.6	1.8	1.5	2.5			537
3/22	五		*1麵線糊(紅麵線,素魚羹,大白菜,生香菇,胡蘿蔔,香菜) + 梅干素肉片(素肉排*1,梅干菜) + 應青(應青,薑絲) + 刈包(刈包*1)						2.8	1.5	1	2.2			433
3/25	一	海苔飯	*小瓜素雞片 素雞片 小黃瓜 油花生	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	竹筍干絲湯1 脆筍絲 黃干絲	東園牛奶		3.8	1.8	1.5	2.4	1		697
3/26	二	糙米飯	京醬素肚 素肚 綠豆芽 甜麵醬 彩椒	什錦豆腐堡 盒裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔	三民水果 東門牛奶		3.4	2.55	1.4	2.1	1	1	769
3/27	三	麥片飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	*1芝麻海根1 海帶根 油片絲 白芝麻	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓	東園水果 三民牛奶		3.3	1.5	1.2	2.8	1	1	710
3/28	四	紫米飯	飄香素肉燥 素絞肉 碎豆干 香椿醬	麻油凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜	應青	關東煮湯3 白蘿蔔 筍筒捲 素丸	東門水果		3.2	2.1	1.4	2.4	1		585
3/29	五		*1★紅燒香湯麵(素肉塊,高麗菜,番茄,玉米粒,木耳,角螺) + 日式天婦羅(地瓜,胡蘿蔔,香菜,百頁豆腐,酥香粉) + 火腿銀芽(綠豆芽,素火腿,木耳,芹菜,黑胡椒)						2.8	2.1	0.7	3			506

★新菜色 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。

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

113 年 3 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	豆及豆蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量	
3/1	五	#★星街炒米粉 + #★檸檬蒸魚x1 + 肉骨茶湯2								2.8	2.5	0.7	2.6	0	0	518
3/4	一	*芝麻飯	蘿蔔燉肉	紹子豆腐	有機應青	鮮瓜雞湯		東園牛奶	3.2	2.67	1.4	2.3	0	1	713	
3/5	二	糙米飯	客家酸菜雞	鮮瓜麵輪	應青	番茄玉米蛋花湯		東門牛奶	3.4	2.1	1.5	2.4	0	1	691	
3/6	三	五穀飯	咖哩油腐	★奶香玉米粒	應青	綠豆西米露		三民牛奶	4.8	1.2	0.8	2.4	0	1.2	734	
3/7	四	小米飯	#1壽喜燒	海帶干絲	應青	日式土瓶蒸			3.2	1.8	1.7	2.3	0	0	505	
3/8	五	#★味噌鮮魚粥 + 豬肉餡餅x2 + 鮮菇雙花								2.8	2.4	0.9	2.4	0	0	507
3/11	一	藜麥飯	蔥油雞	金菇鮮瓜	有機應青	油腐細粉湯			3.5	1.5	1.7	2.6	0	0	517	
3/12	二	燕麥飯	#*1沙茶魷魚	田園蔬菜	應青	紫菜豆腐湯	三民水果		3.7	1.6	1.1	2.3	1	0	570	
3/13	三	麥片飯	菜脯蛋	糖醋麵腸	應青	地瓜QQ湯1	東園水果		3.2	2	1	2.8	1	0	585	
3/14	四	糙米飯	*花生滷肉	三杯豆干	應青	鮮菇雞湯	東門水果		3.4	2.5	1.1	2.8	1	0	639	
3/15	五	義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 綜合堅果包x1 + 玉米濃湯3								3.8	2.4	0.5	3	0	0	594
3/18	一	*芝麻飯	孜然肉片	#關東煮4	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園豆漿	3.2	3.4	1.5	2.4	0	0	625	
3/19	二	麥片飯	春川炒雞	鮮菇白花	應青	海芽豆腐湯		東門豆漿	3.2	3	1.6	2.3	0	0	593	
3/20	三	南瓜飯	義式炒蛋	黑白切	應青	紅豆地瓜圓湯		三民豆漿	3.9	2.8	1.1	2.8	0	0	637	
3/21	四	糙米飯	地瓜燒肉	高麗什錦	應青	#蘿蔔魚丸湯			3.6	1.9	1.5	2.5	0	0	545	
3/22	五	#*1麵線糊 + 梅干肉片 + 應青+ 刈包x1								2.8	1.7	1	2.2	0	0	448
3/25	一	海苔飯	照燒雞丁	螞蟻上樹	有機應青	竹筍肉絲湯1		東園牛奶	3.8	1.9	1.5	2.4	0	1	704	
3/26	二	糙米飯	京醬豬柳2	什錦豆腐堡	應青	高麗菜蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.4	2.6	1.4	2.1	1	1	773	
3/27	三	紫米飯	木須炒蛋	芝麻海根1	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民牛奶	3.3	1.5	1.2	2.8	1	1	710	
3/28	四	麥片飯	飄香肉燥	麻油凍豆腐	應青	#關東煮湯3	東門水果		3.2	2.3	1.4	2.4	1	0	600	
3/29	五	*1★豬肉紅燒湯麵 + 香炸雞翅x1 + 培根銀芽								2.8	2.6	0.7	3	0	0	544

★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 藝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「#」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。

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

113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	五 菜 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量	
3/1	五	★星街炒米粉 + ★檸檬蒸魚x1 + 肉骨茶湯2								2.8	1.5	0.7	2.6	0	0	443
3/4	一	*芝麻飯	蘿蔔燒麵腸	紹子豆腐	有機應青	鮮瓜素雞湯		東園牛奶	3.2	2.5	1.4	2.3	0	1	700	
3/5	二	糙米飯	客家酸菜素肚	鮮瓜麵輪	應青	番茄玉米蛋花湯		東門牛奶	3.4	2.3	1.5	2.4	0	1	706	
3/6	三	五穀飯	咖哩油腐	★奶香玉米粒	應青	綠豆西米露		三民牛奶	4.8	1.2	0.8	2.4	0	1.2	734	
3/7	四	小米飯	素壽喜燒	海帶干絲	應青	★日式毛豆湯			3.2	1.7	1.7	2.3	0	0	498	
3/8	五	★黃金味噌粥 + 香蒸水餃x4 + 鮮菇雙花								2.8	1.2	0.9	2.4	0	0	417
3/11	一	藜麥飯	*蒲燒豆腸	金菇鮮瓜	有機應青	油腐細粉湯			3.5	2.3	1.7	2.6	0	0	577	
3/12	二	燕麥飯	*1沙茶肉絲	田園蔬菜	應青	紫菜豆腐湯	三民水果		3.7	1.6	1.1	2.3	1	0	570	
3/13	三	麥片飯	菜脯蛋	糖醋麵腸	應青	地瓜QQ湯1	東園水果		3.2	2	1	2.8	1	0	585	
3/14	四	糙米飯	*花生滷雞丁	三杯豆干	應青	鮮菇腐皮湯	東門水果		3.4	2	1.1	2.8	1	0	602	
3/15	五	義大利肉醬 + 素麥克雞塊x3 + 綜合堅果包x1 + 玉米濃湯3								3.8	2.2	0.5	3	0	0	579
3/18	一	*芝麻飯	孜然豆干	關東煮4	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園豆漿	3.2	3.6	1.5	2.4	0	0	640	
3/19	二	麥片飯	春川炒雞	鮮菇白花	應青	海芽豆腐湯		東門豆漿	3.2	2.8	1.6	2.3	0	0	578	
3/20	三	南瓜飯	義式炒蛋	黑白切	應青	紅豆地瓜圓湯		三民豆漿	3.9	2.7	1.1	2.8	0	0	629	
3/21	四	糙米飯	地瓜燒黑干	高麗什錦	應青	蘿蔔素丸湯			3.6	1.8	1.5	2.5	0	0	537	
3/22	五	*1麵線糊 + 梅干素肉片 + 應青+ 刈包x1								2.8	1.5	1	2.2	0	0	433
3/25	一	海苔飯	*小瓜素雞片	螞蟻上樹	有機應青	竹筍干絲湯1		東園牛奶	3.8	1.8	1.5	2.4	0	1	697	
3/26	二	糙米飯	京醬素肚	什錦豆腐堡	應青	高麗菜蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.4	2.55	1.4	2.1	1	1	769	
3/27	三	麥片飯	木須炒蛋	*1芝麻海根1	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民牛奶	3.3	1.5	1.2	2.8	1	1	710	
3/28	四	紫米飯	飄香素肉燥	麻油凍豆腐	應青	關東煮湯3	東門水果		3.2	2.1	1.4	2.4	1	0	585	
3/29	五	★紅燒書香湯麵 + 日式天婦羅 + 火腿銀芽								2.8	2.1	0.7	3	0	0	506

★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「*」的菜色，其餘過敏原請參照菜色明

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