

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/1	一	*芝麻飯	鹽水雞1	義式玉米粒	有機應青	白玉排骨湯			3.6	1.9	1.4	2.2			529
4/2	二	糙米飯	#香炸魚片x1	紅燒豆干	應青	紫菜蛋花湯			3.6	2.5	1	2.2			564
4/3	三	麥片飯	玉米可樂餅x1	香菇蒸蛋1	應青	★珍珠麥香茶			3.6	1.2	0.6	3			492
清明連假															
4/8	一	*芝麻飯	#醬燒魚丁	培根南瓜1	有機應青	羅宋湯1		東園牛奶	3.8	2.1	1.2	2.4		1	712
4/9	二	糙米飯	★蠔油菇菇雞1	港式燒賣x2	應青	#1蔬菜味噌湯	三民水果	東門牛奶	3.4	1.8	1.2	2.3	1	1	717
4/10	三	南瓜飯	高麗菜炒蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.4	2	0.9	2.8	1	1	817
4/11	四	麥片飯	冬瓜燒肉	白菜滷	應青	客家酸菜肉片湯	東門水果		3.2	1.8	1.8	2.3	1		568
4/12	五	漢堡x1+無骨雞排x1+福山萵苣+馬鈴薯濃湯1+兒童節加菜：香滷雞腿x1							3.2	3.7	0.7	3			654
4/15	一	海苔飯	燒肉油腐	#關東煮2	有機應青	高麗香菇雞湯		東園豆漿	3.3	3.1	1.4	2.2			598
4/16	二	糙米飯	義式燒雞	螞蟻上樹	應青	海芽豆腐湯		東門豆漿	4.1	3.3	1.3	2.4			675
4/17	三	燕麥飯	番茄炒蛋	★芝麻高麗豆包	*綜合堅果	紅豆QQ湯1		三民豆漿	4.2	2.3	0.9	2.8			615
4/18	四	小米飯	瓜仔肉燥1	香滷大油腐x1	應青	健康蔬菜湯			3.2	2.6	1.2	2.3			553
4/19	五	#★潮州炒粿條 + 醬燒小翅腿x2 + 鮮瓜貢丸湯							2.8	2.4	0.6	2.7			513
4/22	一	*芝麻飯	★蒜泥肉片	醬燒海茸	有機應青	#香菇羹湯		東園牛奶	3.2	1.5	1.8	2.3		1	635
4/23	二	紫米飯	洋芋燒豬	鮮瓜燴肉片	應青	番茄蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.95	1.6	1.5	2.4	1	1	752
4/24	三	五穀飯	桂花炒蛋	回鍋干片1	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	4	1.3	1	2.8	1	1	739
4/25	四	糙米飯	#雞肉親子丼	★青花炒火腿	應青	#味噌鮮魚湯	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.2	1		588
4/26	五	炸醬麵 + 香滷豬排x1 + 應青 + 大滷湯							3	2	1.3	2.6			510
4/29	一	藜麥飯	鐵板豬柳	★蒜香蔬菜	有機應青	鮮瓜排骨湯			3.2	1.8	1.8	2.8			530
4/30	二	糙米飯	三杯雞	#高麗炒黑輪	應青	酸辣湯1			3.3	2.4	1.4	2.4			554

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 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「#」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

113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
4/1	一	*芝麻飯	鹽水素雞1	義式玉米粒	有機應青	白玉素香湯			3.6	1.9	1.4	2.2			529
4/2	二	糙米飯	香炸素牛蒡排x1	紅燒豆干	應青	紫菜蛋花湯			3.6	2.3	1	2.2			549
4/3	三	麥片飯	玉米可樂餅x1	香菇蒸蛋1	應青	★珍珠麥香茶			3.6	1.2	0.6	3			492
清明連假															
4/8	一	*芝麻飯	醬燒烤麩	培根南瓜1	有機應青	羅宋湯1		東園牛奶	3.8	1.8	1.2	2.4		1	689
4/9	二	糙米飯	★蠔油菇菇雞1	港式燒賣x2	應青	蔬菜味噌湯	三民水果	東門牛奶	3.4	1.5	1.2	2.3	1	1	694
4/10	三	南瓜飯	高麗菜炒蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.4	2	0.9	2.8	1	1	817
4/11	四	麥片飯	冬瓜滷素肚	白菜滷	應青	客家酸菜湯	東門水果		3.2	1.5	1.8	2.3	1		545
4/12	五	漢堡+★手工素排x1+福山萵苣+馬鈴薯濃湯+兒童節加菜：綜合炸港點x2							3.5	2.8	0.7	3			608
4/15	一	海苔飯	*紅燒油腐	關東煮2	有機應青	高麗香菇湯		東園豆漿	3.3	2.8	1.4	2.2			575
4/16	二	糙米飯	義式豆腸	螞蟻上樹	應青	海芽豆腐湯		東門豆漿	4.1	3.5	1.3	2.4			690
4/17	三	燕麥飯	番茄炒蛋	★芝麻高麗豆包	*綜合堅果	紅豆QQ湯1		三民豆漿	4.2	2.3	0.9	2.8			615
4/18	四	小米飯	瓜仔素肉燥1	香滷大油腐x1	應青	健康蔬菜湯			3.2	2.4	1.2	2.3			538
4/19	五	*★潮州炒粿條 + 香滑豆腐蒸蛋 + 鮮瓜素丸湯							2.8	2	0.6	2.7			483
4/22	一	*芝麻飯	素香三絲	醬燒海茸	有機應青	香菇羹湯		東園牛奶	3.2	1.4	1.8	2.3		1	628
4/23	二	紫米飯	洋芋燒百頁	鮮瓜燴珍珠	應青	番茄蛋花湯	三民水果	東門牛奶	3.95	1.6	1.5	2.4	1	1	752
4/24	三	五穀飯	桂花炒蛋	回鍋干片1	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	4	1	1	2.8	1	1	716
4/25	四	糙米飯	雞肉親子丼	青花炒火腿	應青	味噌金針湯	東門水果		3.2	2.4	1.6	2.2	1		603
4/26	五	★炸醬麵 + 日式天婦羅 + 應青 + 大滷湯							3	1.5	1.3	2.6			472
4/29	一	藜麥飯	鐵板豆腐	★南瓜燉蔬菜	有機應青	鮮瓜排骨湯			3.2	1.9	1.8	2.8			538
4/30	二	糙米飯	三杯素雞	銀芽黑輪1	應青	酸辣湯1			3.3	2.2	1.4	2.4			539

★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「*」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
113 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/1	一	*芝麻飯	鹽水雞1 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔	義式玉米粒 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯 碎干丁	有機應青	白玉排骨湯 白蘿蔔 排骨丁 芹菜			3.6	1.9	1.4	2.2			529
4/2	二	糙米飯	#香炸魚片 魚片 *1	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋			3.6	2.5	1	2.2			564
4/3	三	麥片飯	玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	香菇蒸蛋1 洗選蛋 生香菇 胡蘿蔔 青蔥	應青	★珍珠麥香茶 麥茶包 黑粉圓			3.6	1.2	0.6	3			492
清明連假															
4/8	一	*芝麻飯	#醬燒魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	培根南瓜1 南瓜 三色丁 培根 羅勒葉	有機應青	羅宋湯1 番茄 高麗菜 絞肉 洋蔥		東園牛奶	3.8	2.1	1.2	2.4		1	712
4/9	二	糙米飯	★蠔油菇菇雞1 骨腿丁 杏鮑菇 雞胸丁 胡蘿蔔 鮮豆	港式燒賣 燒賣 *2	應青	#1蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 味噌 青蔥	三民水果	東門牛奶	3.4	1.8	1.2	2.3	1	1	717
4/10	三	南瓜飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 青蔥 花椒粒	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果	三民牛奶	4.4	2	0.9	2.8	1	1	817
4/11	四	麥片飯	冬瓜燒肉 肉角 冬瓜	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	客家酸菜肉片湯 肉片 酸菜 脆筍片	東門水果		3.2	1.8	1.8	2.3	1		568
4/12	五	漢堡(漢堡*1) + 無骨雞排(無骨雞排*1)+福山萵苣(福山萵苣.蒜頭)+馬鈴薯濃湯1(馬鈴薯.胡蘿蔔.洋蔥.青花菜)+兒童節加菜：香滷雞腿(生鮮雞腿*1)								3	3.7	0.7	3		640
4/15	一	海苔飯	燒肉油腐 肉角 小四角油腐 綠豆芽	#關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 小魚丸 黑輪條 柴魚片	有機應青	高麗香菇雞湯 高麗菜 骨腿丁 生香菇		東園豆漿	3.3	3.1	1.4	2.2			598
4/16	二	糙米飯	義式燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 番茄 青椒 洋蔥 羅勒葉	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐 青蔥		東門豆漿	4.1	3.3	1.3	2.4			675
4/17	三	燕麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	★芝麻高麗豆包 高麗菜 豆包 胡蘿蔔 熟白芝麻	#綜合堅果	紅豆QQ湯1 紅豆 QQ 紅豆罐頭		三民豆漿	4.2	2.3	0.9	2.8			615
4/18	四	小米飯	瓜仔肉燥1 絞肉 碎瓜仔 洋蔥 生香菇	香滷大油腐 大四角油腐 *1	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇			3.2	2.6	1.2	2.3			553
4/19	五	#★潮州炒粿條(粿條.肉絲.綠豆芽.韭菜.木耳.蝦仁.番茄醬) + 醬燒小翅腿(小翅腿*2) + 鮮瓜貢丸湯(鮮瓜.貢丸.芹菜)								2.8	2.4	0.6	2.7		513
4/22	一	*芝麻飯	★蒜泥肉片 肉片 高麗菜 小黃瓜 蒜泥	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	#香菇羹湯 生香菇 魚羹 高麗菜 沙茶醬		東園牛奶	3.2	1.5	1.8	2.3		1	635
4/23	二	紫米飯	洋芋燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	鮮瓜燴肉片 鮮瓜 金針菇 肉片 胡蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 青蔥	三民水果	東門牛奶	3.95	1.6	1.5	2.4	1	1	752
4/24	三	五穀飯	桂花炒蛋 洗選蛋 筍絲 胡蘿蔔	回鍋干片1 高麗菜 豆干片 彩椒	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果	三民牛奶	4	1.3	1	2.8	1	1	739
4/25	四	糙米飯	#雞肉親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 紅蘿蔔 柴魚片	★青花炒火腿 青花菜 火腿丁 生香菇	應青	#味噌鮮魚湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 魚丁 味噌 青蔥	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.2	1		588
4/26	五	炸醬麵(白油麵.絞肉.碎干丁.三色丁.玉米粒.洋蔥) + 香滷豬排(帶骨豬排*1) + 應青(應青.蒜頭) + 大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳.胡蘿蔔.洋蔥)								3	2	1.3	2.6		510
4/29	一	藜麥飯	鐵板豬柳 豬柳 綠豆芽 胡蘿蔔 青蔥	★蒜香蔬菜 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋蔥 油片丁	有機應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁			3.2	1.8	1.8	2.8			530
4/30	二	糙米飯	三杯雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 米血丁 洋蔥 九層塔	#高麗炒黑輪 高麗菜 黑輪條 木耳	應青	酸辣湯1 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥			3.3	2.4	1.4	2.4			554

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 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	
4/1	一	*芝麻飯	鹽水素雞1 素雞片 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔 香菜	義式玉米粒 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯 碎干丁	有機應青	白玉素香湯 白蘿蔔 素雞丁 芹菜			3.6	1.9	1.4	2.2			529	
4/2	二	糙米飯	香炸素魚片 素魚片 *1	紅燒豆干 中干丁 木耳 胡蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋			3.6	2.3	1	2.2			549	
4/3	三	麥片飯	玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	香菇蒸蛋1 洗選蛋 生香菇 胡蘿蔔 青蔥	應青	★珍珠麥香茶 麥茶包 黑粉圓			3.6	1.2	0.6	3			492	
清明連假																
4/8	一	*芝麻飯	醬燒烤麩 烤麩 大白菜 木耳	培根南瓜1 南瓜 三色丁 素火腿 羅勒葉	有機應青	羅宋湯1 番茄 高麗菜 西洋芹 羅勒葉		東園牛奶	3.8	1.8	1.2	2.4		1	689	
4/9	二	糙米飯	★蠔油菇菇雞1 素雞片 杏鮑菇 胡蘿蔔 鮮豆 彩椒	港式燒賣 素燒賣 *2	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌	三民水果	東門牛奶	3.4	1.5	1.2	2.3	1	1	694	
4/10	三	南瓜飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粒	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果	三民牛奶	4.4	2	0.9	2.8	1	1	817	
4/11	四	麥片飯	冬瓜滷素肚 素肚(切) 冬瓜 毛豆仁	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	客家酸菜湯 油片丁 酸菜 脆筍片	東門水果		3.2	1.5	1.8	2.3	1		545	
4/12	五	漢堡(漢堡*1)+★手工素排*1(豆包.海苔片.麵包粉)+福山萵苣(福山萵苣.薑絲)+馬鈴薯濃湯(馬鈴薯.胡蘿蔔.青花菜)+兒童節加菜:綜合炸港點(素芋頭丸*2.素水餃*3)									3.5	2.8	0.7	3		608
4/15	一	海苔飯	*紅燒油腐 小四角油腐 綠豆芽 彩椒 蜜汁腰果	關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 素蹄筋捲 素雞丁	有機應青	高麗香菇湯 高麗菜 生香菇 秀珍菇		東園豆漿	3.3	2.8	1.4	2.2			575	
4/16	二	糙米飯	義式豆腸 豆腸 番茄 青椒 羅勒葉	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐		東門豆漿	4.1	3.5	1.3	2.4			690	
4/17	三	燕麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	★芝麻高麗豆包 高麗菜 豆包 胡蘿蔔 熟白芝麻	*綜合堅果	紅豆QQ湯1 紅豆 QQ 紅豆罐頭		三民豆漿	4.2	2.3	0.9	2.8			615	
4/18	四	小米飯	瓜仔素肉燥1 素絞肉 碎瓜仔 生香菇 香椿醬	香滷大油腐 大四角油腐 *1	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇			3.2	2.4	1.2	2.3			538	
4/19	五	*★潮州炒粿條(粿條.素肉絲.綠豆芽.芹菜.木耳.油片絲.油花生.番茄醬)+香滑豆腐蒸蛋(盒裝豆腐.洗選蛋.毛豆仁)+鮮瓜素丸湯(鮮瓜.素丸)									2.8	2	0.6	2.7		483
4/22	一	*芝麻飯	素香三絲 素肉排 彩椒 玉米筍	醬燒海草 海草 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	香菇羹湯 生香菇 素羹 高麗菜 素沙茶醬		東園牛奶	3.2	1.4	1.8	2.3		1	628	
4/23	二	紫米飯	洋芋燒百頁 百頁豆腐 南瓜 馬鈴薯 毛豆仁	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 素丸 胡蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋	三民水果	東門牛奶	3.95	1.6	1.5	2.4	1	1	760	
4/24	三	五穀飯	桂花炒蛋 洗選蛋 筍絲 胡蘿蔔	回鍋干片1 高麗菜 豆干片 彩椒	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果	三民牛奶	4	1	1	2.8	1	1	716	
4/25	四	糙米飯	雞肉親子丼 素雞丁 洗選蛋 紅蘿蔔 秀珍菇 毛豆仁	青花炒火腿 青花菜 素火腿 生香菇	應青	味噌金針湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 金針菇 味噌	東門水果		3.2	2.4	1.6	2.2	1		603	
4/26	五	★炸醬麵(白油麵.碎干丁.三色丁.玉米粒)+日式天婦羅(地瓜.胡蘿蔔.香菜.百頁豆腐.酥香粉)+應青(應青.薑絲)+大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳.胡蘿蔔)									3	1.5	1.3	2.6		472
4/29	一	藜麥飯	鐵板豆腐 盒裝豆腐 綠豆芽 胡蘿蔔	★南瓜燉蔬菜 馬鈴薯 南瓜 青花菜 油片丁	有機應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 素肉塊			3.2	1.9	1.8	2.8		1	538	
4/30	二	糙米飯	三杯素雞 素雞丁 鮑菇頭 青椒 九層塔	銀芽黑輪1 綠豆芽 素黑輪條 木耳	應青	酸辣湯1 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔 香菜			3.3	2.2	1.4	2.4	1	1	539	

★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。

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