

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 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	三	麥片飯	紅娘炒蛋	青花炒油片	應青	紅豆紫米湯			4.2	1.9	1.1	2.8	0	0	590
5/2	四	糙米飯	打拋豬	#開陽鮮瓜	應青	玉米蛋花湯			3.6	1.6	1.5	2.4	0	0	518
5/3	五	#日式烏龍麵1 + 香滷雞翅x1 + 應青 + 紫菜豆腐湯							2.8	2.3	1	2.7	0	0	515
5/6	一	*芝麻飯	鹽酥雞1	螞蟻上樹	有機應青	#★番茄鮮蔬魚丸湯		東園牛奶	4	1.8	1.2	3	0	1	730
5/7	二	糙米飯	#醬燒魚丁	桂筍肉絲	應青	#1關東煮湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1.9	1.7	2.2	1	1	718
5/8	三	南瓜飯	西班牙炒蛋	回鍋干片1	應青	★芋泥西米露	東園水果	三民牛奶	4.1	1.4	1.4	2.8	1	1	763
5/9	四	紫米飯	黑干燒肉	蛋酥白菜	應青	鮮瓜雞湯	東門水果		3.2	2.1	1.7	2.6	1	0	601
5/10	五	米粉湯 + 香滷豬排x1 + 應青 + 豆沙包x1							3	2.2	0.9	2.3	0	0	501
5/13	一	藜麥飯	#1味噌燒雞	什錦玉筍鮮蔬	有機應青	海芽蛋花湯		東園豆漿	3.6	2.7	1.1	2.4	0	0	590
5/14	二	糙米飯	#聰明鮪魚蛋	鮮瓜肉絲	應青	油腐細粉湯1		東門豆漿	3.5	2.85	1.5	2.8	0	0	622
5/15	三	燕麥飯	菜脯香菇干丁	糖醋麵腸	應青	綠豆小米湯		三民豆漿	4.1	3.1	1.1	2	0	0	637
5/16	四	小米飯	蜜汁鳳梨排骨	#章魚小丸子x2	應青	鮮菇蔬菜湯			3.5	2.4	1	2.7	0.05	0	575
5/17	五	★夏威夷蝦仁拌飯 + 蔥油雞排x1 + *綜合堅果包x1 + 玉米高麗金菇湯							2.8	2.6	0.4	2.8	0.05	0	530
5/20	一	*芝麻飯	地瓜燒雞	小瓜素雞	有機應青	番茄蛋花湯			3.4	2	1.5	2.3	0	0	529
5/21	二	紫米飯	#香炸魚片x1	紹子豆腐	應青	#1洋芋味噌湯	三民水果		3.5	2.6	0.9	3	1	0	658
5/22	三	五穀飯	洋蔥玉米炒蛋	沙茶油腐2	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果		3.9	1.7	1	2.8	1	0	612
5/23	四	糙米飯	#蠔油豚肉羹	田園蔬菜	應青	★高麗嫩雞湯	東門水果		3.7	1.7	1.3	2.3	1	0	583
5/24	五	#1炒麵麵包x1 + 豬肉餡餅x2 + 日式土瓶蒸							4.3	1.9	0.6	2.4	0	0	567
5/27	一	海苔飯	#1壽喜燒1	#芹香鮮魷	有機應青	鍋燒白菜湯		東園牛奶	3.3	2.6	1.3	2.3	0	1	712
5/28	二	糙米飯	#1*芝麻柴魚燒雞	彩繪銀芽	應青	玉米濃湯2		東門牛奶	3.5	2.2	1.2	2.4	0	1	698
5/29	三	小米飯	番茄豆腐滑蛋	★什錦滷味	應青	★仙草珍珠甜湯		三民牛奶	4	1.9	1.6	2.6	0	1	730
5/30	四	麥片飯	地瓜燒肉	鮮菇白花	應青	鮮瓜什錦湯			3.55	1.9	1.5	2.3	0	0	532
5/31	五	古早味肉燥麵 + #脆皮蝦捲x2 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯1							2.8	2.4	1.1	3	0	0	539

★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 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	三	麥片飯	紅娘炒蛋	青花炒油片	應青	紅豆紫米湯			4.2	1.9	1.1	2.8	0	0	590
5/2	四	糙米飯	*打拋干丁	豆皮鮮瓜	應青	玉米蛋花湯			3.6	2.1	1.5	2.4	0	0	555
5/3	五	日式烏龍麵1 + 香滷大油腐x1 + 應青 + 紫菜豆腐湯							2.8	2	1	2.7	0	0	493
5/6	一	*芝麻飯	鹽酥雞1	螞蟻上樹	有機應青	番茄鮮蔬素丸湯		東園牛奶	4	2	1.2	3	0	1	745
5/7	二	糙米飯	醬燒凍腐	桂筍干絲	應青	關東煮湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.1	1.7	2.2	1	1	733
5/8	三	南瓜飯	西班牙炒蛋	回鍋干片1	應青	★芋泥西米露	東園水果	三民牛奶	4.1	4.1	1.4	2.8	1	1	966
5/9	四	紫米飯	紅燒黑干	蛋酥白菜	應青	鮮瓜雞湯	東門水果		3.2	2	1.7	2.6	1	0	594
5/10	五	米粉湯 + 手工豆包捲x1 + 應青 + 豆沙包x1							3	2.4	0.9	2.3	0	0	516
5/13	一	藜麥飯	味噌燒烤麩	什錦玉筍鮮蔬	有機應青	海芽蛋花湯		東園豆漿	3.6	2.7	1.1	2.4	0	0	590
5/14	二	糙米飯	聰明毛豆蛋	★鮑菇鮮瓜	應青	油腐細粉湯		東門豆漿	3.5	2.8	1.5	2.8	0	0	619
5/15	三	燕麥飯	菜脯香菇干丁	糖醋麵腸	應青	綠豆小米湯		三民豆漿	4.1	3.1	1.1	2	0	0	637
5/16	四	小米飯	*蜜汁鳳梨素肉	*★雞丁小丸子x2	應青	鮮菇蔬菜湯			3.5	2.5	1	2.7	0.05	0	582
5/17	五	★夏威夷火腿拌飯 + 香炸素排x1 + *綜合堅果包x1 + 玉米高麗金菇湯							2.8	2.3	0.4	2.8	0.05	0	508
5/20	一	*芝麻飯	地瓜雞	小瓜素雞	有機應青	番茄蛋花湯			3.4	2.1	1.5	2.3	0	0	537
5/21	二	紫米飯	香炸魚片x1	紹子豆腐	應青	洋芋味噌湯	三民水果		3.5	2.6	0.9	3	1	0	658
5/22	三	五穀飯	玉米蟬香炒蛋	沙茶油腐1	應青	地瓜薏仁湯1	東園水果		3.9	1.7	1	2.8	1	0	612
5/23	四	糙米飯	蠔油豆腐羹	田園蔬菜	應青	高麗嫩雞湯	東門水果		3.7	1.6	1.3	2.3	1	0	575
5/24	五	炒麵麵包x1 + 酥炸素水餃x4 + 日式土瓶蒸							4.3	1.7	0.6	2.4	0	0	552
5/27	一	海苔飯	壽喜燒1	芹香鮮魷	有機應青	鍋燒白菜湯		東園牛奶	3.3	2.2	1.3	2.3	0	1	682
5/28	二	糙米飯	*蒲燒豆腸	彩繪銀芽	應青	玉米濃湯		東門牛奶	3.5	2.1	1.2	2.4	0	1	691
5/29	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋	★什錦滷味	應青	★仙草珍珠甜湯		三民牛奶	4	1.9	1.6	2.6	0	1	730
5/30	四	麥片飯	地瓜燒素肚	鮮菇白花	應青	鮮瓜什錦湯			3.55	1.8	1.5	2.3	0	0	525
5/31	五	古早味肉燥麵 + 日式天婦羅 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯1							2.8	2.2	1.1	3	0	0	524

★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

113 年 5 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

★新菜色	※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材	莢慶企業有限公司 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 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	三	麥片飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	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			4.2	1.9	1.1	2.8			590		
5/2	四	糙米飯	*打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 油花生	豆皮鮮瓜 鮮瓜 豆包 胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋			3.6	2.1	1.5	2.4			555		
5/3	五	日式烏龍麵l(烏龍麵,油片絲,素魚板,青花菜,高麗菜,胡蘿蔔,芹菜)+香滷大油腐(大四角油豆腐*1)+應青(應青,薑絲)+紫菜豆腐湯(紫菜,盒裝豆腐)							2.8	2	1	2.7			493		
5/6	一	*芝麻飯	鹽酥雞1 素雞丁 地瓜薯條 九層塔	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	番茄鮮蔬素丸湯 大白菜 番茄 金針菇 素丸		東園牛奶	4	2	1.2	3		1	745		
5/7	二	糙米飯	醬燒凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳	桂筍干絲 桂竹筍 黃干絲 胡蘿蔔	應青	關東煮湯 白蘿蔔 蒟蒻捲 素蟬味絲 油豆腐	三民水果	東門牛奶	3.2	2.1	1.7	2.2	1	1	733		
5/8	三	南瓜飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	回鍋干片1 高麗菜 豆干片 彩椒	應青	★芋泥西米露 芋頭丁 西谷米 QQ	東園水果	三民牛奶	4.1	4.1	1.4	2.8	1	1	966		
5/9	四	紫米飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 鮮豆	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 素雞丁	東門水果		3.2	2	1.7	2.6	1		594		
5/10	五	米粉湯(粗米粉,素肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,油片絲,香菜)+手工豆包捲(豆包*1,綠豆芽,黃豆干絲,胡蘿蔔,素火腿)+應青(應青,薑絲)+豆沙包(豆沙包*1)							3	2.4	0.9	2.3			516		
5/13	一	藜麥飯	味噌燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 味噌 秀珍菇	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 彩椒	有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋		東園豆漿	3.6	2.7	1.1	2.4			590		
5/14	二	糙米飯	聰明毛豆蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔 素火腿	★鮑菇鮮瓜 鮮瓜 鮑魚菇 木耳	應青	油腐細粉湯 油豆腐 粉絲 小白菜 芹菜 紫菜		東門豆漿	3.5	2.8	1.5	2.8			619		
5/15	三	燕麥飯	菜脯香菇干丁 小豆干丁 菜脯 香菇	糖醋麵腸 麵腸 番茄 彩椒 香菜	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片		三民豆漿	4.1	3.1	1.1	2			637		
5/16	四	小米飯	*蜜汁鳳梨素肉 素肉丁 馬鈴薯 鳳梨丁 蜜汁腰果	*★雞丁小丸子 素雞丁 *2 海苔絲 白芝麻	應青	鮮菇蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇			3.5	2.5	1	2.7	0.05		582		
5/17	五	★夏威夷火腿拌飯(白飯,素火腿,三色丁,洗選蛋,毛豆仁,鳳梨)+香炸素排(素排*1)+*綜合堅果包(綜合堅果包*1)+玉米高麗金菇湯l(玉米粒,高麗菜,金針菇,胡蘿蔔)							2.8	2.3	0.4	2.8	0.05		508		
5/20	一	*芝麻飯	地瓜雞 素雞丁 地瓜 秀珍菇	小瓜素雞 小黃瓜 素雞片 胡蘿蔔 油花生 香菜	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋			3.4	2.1	1.5	2.3			537		
5/21	二	紫米飯	香炸魚片 素魚片 *1	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 味噌 秀珍菇	三民水果		3.5	2.6	0.9	3	1		658		
5/22	三	五穀飯	玉米蟬香炒蛋 洗選蛋 玉米粒 素蟬味絲	沙茶油腐1 小四角油豆腐 綠豆芽 木耳	應青	地瓜薏仁湯1 地瓜 薏仁 花豆	東園水果		3.9	1.7	1	2.8	1		612		
5/23	四	糙米飯	壕油豆腐羹 油菜 生香菇 盒裝豆腐 素羹 素肉絲	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	高麗嫩雞湯 素雞丁 高麗菜	東門水果		3.7	1.6	1.3	2.3	1		575		
5/24	五	炒麵麵包(大亨堡,白油麵,素肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,海苔粉)+酥炸素水餃(素水餃*4)+日式土瓶蒸(白蘿蔔,角螺,生香菇,金針菇)							4.3	1.7	0.6	2.4			552		
5/27	一	海苔飯	壽喜燒1 烤麩 洗選蛋 胡蘿蔔 生香菇	芹香鮮魷 芹菜 豆干片 素蒟蒻魷魚	有機應青	鍋燒白菜湯 大白菜 芋頭 木耳 角螺		東園牛奶	3.3	2.2	1.3	2.3		1	682		
5/28	二	糙米飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	彩繪銀芽 綠豆芽 彩椒 木耳 素排	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋		東門牛奶	3.5	2.1	1.2	2.4		1	691		
5/29	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐	★什錦滷味 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐 酸菜心	應青	★仙草珍珠甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 黑粉圓		三民牛奶	4	1.9	1.6	2.6		1	730		
5/30	四	麥片飯	地瓜燒素肚 素肚 地瓜 秀珍菇	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	鮮瓜什錦湯 鮮瓜 金針菇 乾木耳絲 油片絲			3.55	1.8	1.5	2.3			525		
5/31	五	古早味肉燥麵(白油麵,素絞肉,碎干丁,生香菇,香椿醬)+日式天婦羅(地瓜,胡蘿蔔,香菜,百頁豆腐,脆酥粉)+應青(應青,薑絲)+蘿蔔貢丸湯l(白蘿蔔,紅蘿蔔,油腐丁,芹菜)							2.8	2.2	1.1	3			524		
★新菜色																藝慶企業有限公司 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。																	
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																	