

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 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	油脂類	水果類	乳品類	熱量	
6/3	一	*芝麻飯	豉汁燒肉	#★田園蝦仁鮮蔬	有機應青	青菜豆腐蛋花湯		東園牛奶	3.75	2.05	1.4	2.3	0	1	705	
6/4	二	糙米飯	蔥油雞	螞蟻上樹	應青	#1味噌油腐湯		東門牛奶	3.8	2.1	1.4	2.8	0	1	735	
6/5	三	藜麥飯	番茄炒蛋	銀芽豆包	*綜合堅果	冬瓜青蛙下蛋		三民牛奶	3.6	1.4	0.8	2.8	0	1	653	
6/6	四	燕麥飯	飄香肉燥	#鮮瓜黑輪	應青	鮮菇雞湯			3.2	1.9	1.6	2.6	0	0	524	
6/7	五	#麵線糊 + 香滷雞腿x1 + 應青 + 芋泥包x1								2.9	2.5	0.84	2.5	0	0	524
6/10	一	端午連假														
6/11	二	糙米飯	#★豆瓣魚丁	#關東煮	有機應青	馬鈴薯營養湯	三民水果		3.2	2.45	1.5	2.3	1	0	609	
6/12	三	五穀飯	★素蟹黃蒸蛋	醬燒黑干	應青	紅豆薏仁湯	東園水果		4.3	1.8	0.7	2.4	1	0	622	
6/13	四	麥片飯	花瓜燒雞	海帶干絲	應青	羅宋湯	東門水果		3.5	1.8	1.4	2.3	1	0	579	
6/14	五	義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯								3.3	2	1	3	0	0	541
6/17	一	海苔飯	回鍋肉片	蔬菜甜條	有機應青	酸辣湯		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.9	0	1	690	
6/18	二	糙米飯	#1雞肉親子丼	義式玉米粒	應青	鮮瓜排骨湯	三民水果	東門牛奶	3.6	1.7	1.2	2.4	1	1	728	
6/19	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋	紅燒油腐	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	3.7	2	1	2.8	1	1	770	
6/20	四	小米飯	筍干燒肉	白菜滷	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.2	1.9	1.4	2.6	1	0	579	
6/21	五	#什錦魚羹湯麵 + #香炸魚片x1 + 鮮炒雙花								2.9	2	1	3	0	0	513
6/24	一	*芝麻飯	咕咾肉柳	紹子豆腐	有機應青	海芽玉米湯		東園豆漿	3.2	2.5	1.4	2.4	0	0	555	
6/25	二	紫米飯	三杯雞丁	#★日式甘露煮	應青	番茄蛋花湯		東門豆漿	3.5	2.1	1.3	2.3	0	0	539	
6/26	三	南瓜飯	玉米炒蛋	腐皮鮮瓜	應青	綠豆西米露		三民豆漿	4.1	1.4	1.2	2.8	0	0	548	
6/27	四	糙米飯	黑干燒肉	培根高麗	應青	#1金菇味噌湯			3.2	2	1.4	2.5	0	0	522	
6/28	五	雞堡排(香雞堡排x1) + 應青(應青.蒜頭) + #關東煮湯(白蘿蔔.黑輪)								2.3	1.9	1	2.1	0	0	423

★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
6/3	一	*芝麻飯	豉汁燒烤麩	★田園毛豆鮮蔬	有機應青	青菜豆腐蛋花湯		東園牛奶	3.75	2.55	1.4	2.3	0	0	592
6/4	二	糙米飯	*蒲燒豆腸	螞蟻上樹	應青	味噌油腐湯		東門牛奶	3.8	2.4	1.4	2.8	0	0	607
6/5	三	藜麥飯	番茄炒蛋	銀芽豆包	*綜合堅果	冬瓜青蛙下蛋		三民牛奶	3.6	1.4	0.8	2.8	0	0	503
6/6	四	燕麥飯	飄香素肉燥	鮮瓜黑輪	應青	鮮菇雞湯			3.2	2	1.6	2.6	0	0	531
6/7	五	麵線糊 + ★手工鑲油腐x1 + 應青 + 芋泥包x1							2.9	1.8	0.84	2.5	0	0	472
6/10	一	端午連假													
6/11	二	糙米飯	★豆瓣凍腐	關東煮	有機應青	馬鈴薯營養湯	三民水果		3.2	1.7	1.5	2.3	0	0	493
6/12	三	五穀飯	★素蟹黃蒸蛋	醬燒黑干	應青	紅豆薏仁湯	東園水果		4.3	1.8	0.7	2.4	0	0	562
6/13	四	麥片飯	花瓜燒素肚	海帶干絲	應青	羅宋湯	東門水果		3.5	1.6	1.4	2.3	0	0	504
6/14	五	義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯							3.3	2.3	1	3	0	0	564
6/17	一	海苔飯	回鍋干片	*★蔬菜素燻鴨	有機應青	酸辣湯		東園牛奶	3.2	1.5	1.7	2.9	0	0	510
6/18	二	糙米飯	雞肉親子丼	義式玉米粒	應青	鮮瓜排骨湯	三民水果	東門牛奶	3.6	1.9	1.2	2.4	0	0	533
6/19	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋	紅燒油腐	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	3.7	2	1	2.8	0	0	560
6/20	四	小米飯	筍干燒麵腸	白菜滷	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.2	1.8	1.4	2.6	0	0	511
6/21	五	什錦魚羹湯麵1 + 香炸素魚片x1 + 鮮炒雙花							2.9	1.8	1	3	0	0	498
6/24	一	*芝麻飯	*咕咾肉柳	紹子豆腐	有機應青	海芽玉米湯		東園豆漿	3.2	2.4	1.4	2.4	0	0	547
6/25	二	紫米飯	三杯干丁	★日式甘露煮	應青	番茄蛋花湯		東門豆漿	3.5	1.6	1.3	2.3	0	0	501
6/26	三	南瓜飯	玉米炒蛋	腐皮鮮瓜	應青	綠豆西米露		三民豆漿	4.1	1.4	1.2	2.8	0	0	548
6/27	四	糙米飯	紅燒黑干	火腿高麗	應青	鮮蔬味噌湯			3.2	1.9	1.4	2.5	0	0	514
6/28	五	刈包x1 + 香滷豆包x1 + 應青 + 關東煮湯							2.3	1.7	1	2.1	0	0	408

★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

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

113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	油脂類	水果類	乳品類	熱量
6/3	一	*芝麻飯	豉汁燒肉1 肉角 冬瓜 豆豉	#★田園蝦仁鮮蔬 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 蝦仁	有機應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐		東園牛奶	3.75	2.05	1.4	2.3			555
6/4	二	糙米飯	蔥油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 青蔥 洋蔥 薑絲	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	#1味噌油腐湯 小四角油腐 乾海帶芽 柴魚片 味噌 青蔥		東門牛奶	3.8	2.1	1.4	2.8			585
6/5	三	藜麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	銀芽豆包 綠豆芽 豆包 木耳 韭菜	*綜合堅果	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜磚 山粉圓 黑粉圓		三民牛奶	3.6	1.4	0.8	2.8			503
6/6	四	燕麥飯	飄香肉燥 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 蒜末 紅蔥末	#鮮瓜黑輪 鮮瓜 黑輪 彩椒 紅蘿蔔	應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇			3.2	1.9	1.6	2.6			524
6/7	五	#麵線糊(紅麵線.魚羹.大白菜.肉絲.生香菇.胡蘿蔔.柴魚片.紅蔥末.香菜) + 香滷雞腿(雞腿x1) + 應青(應青.蒜頭) + 芋泥包(芋泥包x1)								2.9	2.5	0.84	2.5		524
6/10	一	端午連假													
6/11	二	糙米飯	#★豆瓣魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 乾木耳 青蔥 不辣辣椒	#關東煮6 白蘿蔔 小四角油腐 小魚丸 柴魚片 味噌	有機應青	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米截 大骨	三民水果		3.2	2.45	1.5	2.3			549
6/12	三	五穀飯	★素蟹黃蒸蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 洋薏仁	東園水果		4.3	1.8	0.7	2.4			562
6/13	四	麥片飯	花瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	羅宋湯1 番茄 高麗菜 絞肉 洋蔥	東門水果		3.5	1.8	1.4	2.3			519
6/14	五	義大利肉醬(白油麵.絞肉.碎干丁.番茄.洋蔥.三色丁.馬鈴薯) + 麥克雞塊3(麥克雞塊x3) + 應青(應青.蒜頭) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋.洋蔥.奶粉)								3.3	2	1	3		541
6/17	一	海苔飯	回鍋肉片1 肉片 豆干片 高麗菜 青蔥	蔬菜甜條 青花菜 洋蔥 甜不辣條	有機應青	酸辣湯1 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.9			540
6/18	二	糙米飯	#1雞肉親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 紅蘿蔔 柴魚片	義式玉米粒1 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁	三民水果	東門牛奶	3.6	1.7	1.2	2.4			518
6/19	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	紅燒油腐 小三角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果	三民牛奶	3.7	2	1	2.8			560
6/20	四	小米飯	筍干燒肉 肉角 筍干 小車輪	白菜滷7 大白菜 木耳絲 肉片 胡蘿蔔 麵筋泡	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	東門水果		3.2	1.9	1.4	2.6			519
6/21	五	#什錦魚羹湯麵1(白油麵.大白菜.魚羹.木耳絲.柴魚片.鮮筍絲.紅蔥末) + #香炸魚片(魚片x1) + 鮮炒雙花(花椰菜.青花菜.生香菇)								2.9	2	1	3		513
6/24	一	*芝麻飯	咕咾肉柳 豬柳 彩椒 洋蔥 鳳梨丁	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 絞肉	有機應青	海芽玉米湯 海帶芽 玉米粒 大骨		東園豆漿	3.2	2.5	1.4	2.4			555
6/25	二	紫米飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	#★日式甘露煮 馬鈴薯 玉米截 小魚丸 海帶捲 柴魚片	應青	番茄蛋花湯1 番茄 洗選蛋 金針菇		東門豆漿	3.5	2.1	1.3	2.3			539
6/26	三	南瓜飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 青蔥	腐皮鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 金針菇	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米		三民豆漿	4.1	1.4	1.2	2.8			548
6/27	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	培根高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 培根	應青	#1金菇味噌湯1 洋蔥 金針菇 柴魚片 味噌 青蔥			3.2	2	1.4	2.5			522
6/28	五	刈包(刈包x1) + 香雞堡排(香雞堡排x1) + 應青(應青.蒜頭) + #關東煮湯(白蘿蔔.黑輪條.火鍋條.柴魚片)								2.3	1.9	1	2.1		423

★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	
6/3	一	*芝麻飯	豉汁燒烤麩 烤麩 冬瓜 豆豉	★田園毛豆鮮蔬 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 毛豆仁 素火腿	有機應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐		東園牛奶	3.75	2.55	1.4	2.3			592	
6/4	二	糙米飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	味噌油腐湯 小四角油腐 乾海帶芽 味噌		東門牛奶	3.8	2.4	1.4	2.8			607	
6/5	三	藜麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	銀芽豆包 綠豆芽 豆包 木耳 芹菜	*綜合堅果	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜磚 山粉圓 黑粉圓		三民牛奶	3.6	1.4	0.8	2.8			503	
6/6	四	燕麥飯	飄香素肉燥 碎豆干丁 生香菇 香椿醬	鮮瓜黑輪 鮮瓜 素排骨酥 彩椒 紅蘿蔔	應青	鮮菇雞湯 白蘿蔔 素雞丁 生香菇			3.2	2	1.6	2.6			531	
6/7	五	麵線糊(紅麵線.素魚羹.大白菜.素肉絲.生香菇.胡蘿蔔.香菜) + ★手工鑲油腐(大四角油豆腐x1.生香菇.胡蘿蔔.芹菜) + 應青(應青.薑絲) + 芋泥包(芋泥包x1)								2.9	1.8	0.84	2.5			472
6/10	一	端午連假														
6/11	二	糙米飯	★豆瓣凍腐 凍豆腐 乾木耳 不辣辣椒 毛豆仁	關東煮6 白蘿蔔 小四角油腐 素丸 蒟蒻捲 味噌	有機應青	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒	三民水果		3.2	1.7	1.5	2.3			493	
6/12	三	五穀飯	★素蟹黃蒸蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 洋薏仁	東園水果		4.3	1.8	0.7	2.4			562	
6/13	四	麥片飯	花瓜燒素肚 素肚 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔 香菜	海帶干絲 海帶絲 白干絲 芹菜	應青	羅宋湯1 番茄 高麗菜 素絞肉 馬鈴薯	東門水果		3.5	1.6	1.4	2.3			504	
6/14	五	義大利肉醬(白油麵.碎干丁.番茄.三色丁.馬鈴薯) + 麥克雞塊3(素麥克雞塊x3) + 應青(應青.薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋.奶粉)								3.3	2.3	1	3			564
6/17	一	海苔飯	回鍋干片1 豆干片 高麗菜 彩椒	*★蔬菜素燻鴨 青花菜 素茶鵝 生香菇 蜜汁腰果	有機應青	酸辣湯1 盒裝豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔		東園牛奶	3.2	1.5	1.7	2.9			510	
6/18	二	糙米飯	雞肉親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 紅蘿蔔	義式玉米粒1 玉米粒 番茄 三色丁 馬鈴薯	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 素肉塊	三民水果	東門牛奶	3.6	1.9	1.2	2.4			533	
6/19	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	紅燒油腐 小三角油腐 鮑菇頭 胡蘿蔔	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果	三民牛奶	3.7	2	1	2.8			560	
6/20	四	小米飯	筍干燒麵腸 麵腸 筍干 小車輪	白菜滷7 大白菜 木耳絲 麵筋泡 胡蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	東門水果		3.2	1.8	1.4	2.6			511	
6/21	五	什錦魚羹湯麵1(白油麵.大白菜.素魚羹.木耳絲.素雞丁.鮮筍絲.香菜) + 香炸素魚片(素魚片x1) + 鮮炒雙花(花椰菜.青花菜.生香菇)								2.9	1.8	1	3			498
6/24	一	*芝麻飯	*咕咾肉柳 素肉絲 彩椒 鳳梨丁 油花生	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素火腿	有機應青	海芽玉米湯 海帶芽 玉米粒		東園豆漿	3.2	2.4	1.4	2.4			547	
6/25	二	紫米飯	三杯干丁 1/4豆干丁 鮑菇頭 九層塔	★日式甘露煮 馬鈴薯 玉米粒 蒟蒻捲 海帶捲	應青	番茄蛋花湯1 番茄 洗選蛋 金針菇		東門豆漿	3.5	1.6	1.3	2.3			501	
6/26	三	南瓜飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	腐皮鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 金針菇	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米		三民豆漿	4.1	1.4	1.2	2.8			548	
6/27	四	糙米飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 毛豆仁	火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿	應青	鮮蔬味噌湯 玉米筍 金針菇 味噌 鮑菇頭			3.2	1.9	1.4	2.5			514	
6/28	五	刈包(刈包x1) + 香滷豆包(豆包x1) + 應青(應青.薑絲) + 關東煮湯(白蘿蔔.素蒟蒻捲.小四角油腐.素丸)								2.3	1.7	1	2.1			408

★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