

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 年 8.9 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	
8/30	五	#1*1醬燒肉片燴飯 + #綜合滷味 + 應青 + 紫菜豆腐蛋花湯								3.3	1.9	1.3	2.6			523
9/2	一	藜麥飯	咕咾肉柳	紫茄麻婆豆腐	有機應青	玉米蛋花湯		東園豆漿	3.7	3.6	1	2.4	0.1	0	668	
9/3	二	麥片飯	地瓜燒肉	角螺燴鮮瓜	應青	蘿蔔貢丸湯		東門豆漿	3.6	2.5	1.5	2.3	0	0	581	
9/4	三	糙米飯	香滑玉米蒸蛋	*★塔香素雞	應青	芋香西米露		三民豆漿	3.8	3.3	0.7	2.2	0	0	630	
9/5	四	小米飯	鹽酥雞	鮮蔬咖哩1	應青	海芽味噌湯			3.9	2.2	1	3.1	0	0	603	
9/6	五	#風城米粉 + 香滷棒腿x1 + 應青 + 冬瓜排骨湯								3	2.5	1	3	0	0	558
9/9	一	*芝麻飯	#脆皮蝦捲x2	筍干肉柳	有機應青	肉骨茶湯			3.2	1.7	1.5	2.9	0	0	520	
9/10	二	糙米飯	三杯雞丁	歡樂雙拼1	應青	番茄黃芽湯	三民水果		3.7	2.5	1.1	3	1	0	669	
9/11	三	南瓜飯	#1*★夜市風醬淋油豆腐	★筍香彩蔬炒蛋	應青	紅豆紫米湯	東園水果		4.2	2.2	0.8	2.8	1	0	665	
9/12	四	五穀飯	瓜仔肉	#開陽瓠瓜	應青	青菜豆腐湯	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.5	1	0	602	
9/13	五	台式炒麵 + #樹子蒸魚x1 + 應青 + 玉米濃湯								3	2.1	1.1	2.7	0	0	517
9/16	一	海苔飯	香滷豬排x1	白菜滷	有機應青	青木瓜豚肉湯		東園牛奶	3.2	2.1	1.4	2.3	0	1	670	
9/17	二	中秋放假														
9/18	三	紫米飯	木須炒蛋	*熱帶波蘿堅果豆包	應青	珍珠冬瓜茶		三民牛奶	3.6	1.4	1.1	2.9	0.2	1	677	
9/19	四	糙米飯	洋蔥南瓜燒雞	#鮮瓜黑輪	應青	紫菜珍菇湯		東門牛奶	3.3	1.7	1.4	2.4	0	1	652	
9/20	五	#★地瓜海鮮粥 + 豬肉餡餅x2 + 高麗菜包x1								3	2.3	0.5	2.4	0	0	503
9/23	一	*雙色芝麻飯	#1打拋豬肉	#滷魷魚丸x2	有機應青	鮮蔬湯		東園牛奶	3.2	1.9	1.3	2.3	0	1	653	
9/24	二	糙米飯	*★堅果炒雞丁1	客家小炒	應青	馬鈴薯營養湯1	三民水果	東門牛奶	3.6	2.3	1.2	2.4	1	1	773	
9/25	三	五穀飯	咖哩炒蛋	奶香玉米粒	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1	0.8	2.8	1	1	725	
9/26	四	麥片飯	薑汁肉片	鮮瓜麵線	應青	酸菜肉絲湯	東門水果		3.5	1.5	1.9	2.1	1	0	560	
9/27	五	刈包x1 + #海鮮排x1 + 三杯豆干 + *綜合堅果包x1 + 羅宋湯								3	2.6	0.7	3.2	0	0	567
9/30	一	*芝麻飯	#1壽喜燒	鐵板油腐	有機應青	番茄豆腐湯			3.2	3.1	1.2	2.4	0	0	595	

★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 陳

※ 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 8.9 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	
8/30	五	*1 醬燒素香燴飯 + 綜合滷味 + 應青 + 紫菜豆腐蛋花湯								3.2	1.9	1.5	2.6			521
9/2	一	藜麥飯	★夏威夷毛豆炒蛋	紫茄麻婆豆腐	有機應青	玉米油腐湯		東園豆漿	3.7	3.6	2.4	2.4	0.1	0	703	
9/3	二	麥片飯	*地瓜燒烤麩	角螺燴鮮瓜	應青	蘿蔔貢丸湯		東門豆漿	3.6	2.5	1.7	2.3	0	0	586	
9/4	三	糙米飯	香滑玉米蒸蛋	*塔香素雞	應青	芋香西米露		三民豆漿	3.8	3.3	2.2	2.2	0	0	668	
9/5	四	小米飯	素鹽酥雞	油豆腐咖哩	應青	海芽味噌湯			3.9	2	1.5	3.1	0	0	600	
9/6	五	風城米粉 + 香滷豆包x1 + 應青 + 芹香冬瓜湯								3	2.5	2	3	0	0	583
9/9	一	*芝麻飯	醬燒花干	★筍干黃乾絲	有機應青	肉骨茶湯			3.2	1.7	2	2.9	0	0	532	
9/10	二	糙米飯	毛豆蒸蛋	歡樂雙拼	應青	番茄黃芽油片湯	三民水果		3.7	2.5	2	3	1	0	692	
9/11	三	地瓜飯	*★夜市風醬淋油豆腐	筍香彩蔬炒蛋	應青	紅豆紫米湯	東園水果		4.2	2.2	2.2	2.8	1	0	700	
9/12	四	五穀飯	瓜仔肉	素香瓠瓜	應青	青菜豆腐湯	東門水果		3.2	2.2	1.7	2.5	1	0	604	
9/13	五	台式炒麵 + 樹子蒸魚x1 + 應青 + 玉米濃湯								3	2.1	2	2.7	0	0	539
9/16	一	海苔飯	素炸麵腸	白菜滷	有機應青	青木瓜枸杞湯		東園牛奶	3.2	2.1	2.2	2.3	0	1	690	
9/17	二	中秋放假														
9/18	三	紫米飯	木須炒蛋	*熱帶波蘿堅果豆包	應青	珍珠冬瓜茶		三民牛奶	3.6	1.4	1.4	2.9	0.2	1	685	
9/19	四	糙米飯	南瓜燒素雞	鮮瓜黑輪	應青	紫菜珍菇湯		東門牛奶	3.3	1.7	1.6	2.4	0	1	657	
9/20	五	★地瓜素香粥 + 手工豆包海苔捲x1 + 高麗菜包x1								3	2.3	2.1	2.4	0	0	543
9/23	一	*★雙色芝麻飯	台式打拋菇	滷素雞丁x3	有機應青	鮮蔬湯		東園牛奶	3.2	1.9	1.8	2.3	0	1	665	
9/24	二	糙米飯	*★堅果炒排骨	素客家小炒	應青	馬鈴薯營養湯	三民水果	東門牛奶	3.6	2.3	2.2	2.4	1	1	798	
9/25	三	五穀飯	咖哩炒蛋	奶香玉米粒	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1	1	2.8	1	1	730	
9/26	四	麥片飯	薑燒油腐	鮮瓜麵線	應青	酸菜素肚湯	東門水果		3.5	1.5	1.5	2.1	1	0	550	
9/27	五	刈包x1 + 素雞堡排x1 + 三杯豆干 + *綜合堅果包x1 + 羅宋湯								3	2.6	0.7	3	0	0	558
9/30	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸	鐵板油腐	有機應青	番茄豆腐湯			3.2	3.1	3.1	2.4	0	0	642	

★新菜色

二校午餐菜單會議 決議通過
初版 藝慶企業有限公司營養師 陳

※ 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8.9月份午餐食譜 (筆)

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
8/30	五	#1*1醬燒肉片燴飯(白米,五穀米,肉片,鮑菇頭,高麗菜,胡蘿蔔,油片絲,木耳) + #綜合滷味(小四角油腐,海帶捲,白蘿蔔,小魚丸) + 應青(應青,蒜頭) + 紫菜豆腐蛋花湯(紫菜,洗選蛋,盒裝豆腐)													
9/2	一	*紫米飯	咕啫肉柳 豬柳 彩椒 洋蔥 鳳梨丁	紫茄麻婆豆腐 紫茄 絞肉 盒裝豆腐 三色丁	有機應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥		東園豆漿	3.7	3.6	1	2.4	0.1		668
9/3	二	麥片飯	地瓜燒肉 肉角 軟骨丁 地瓜	角螺燴鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 木耳絲	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 貢丸 芹菜		東門豆漿	3.6	2.5	1.5	2.3			581
9/4	三	糙米飯	香滑玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒 毛豆仁	*★塔香素雞 素雞 胡蘿蔔 九層塔 鮑菇頭 油花生	應青	芋香西米露 芋頭丁 西谷米		三民豆漿	3.8	3.3	0.7	2.2			630
9/5	四	小米飯	鹽酥雞 帶骨雞胸丁 地瓜 九層塔	鮮蔬咖哩1 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 青花菜 絞肉	應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌			3.9	2.2	1	3.1			603
9/6	五	#風城米粉(粗米粉,肉絲,高麗菜,乾木耳絲,芹菜,蝦米) + 香油棒腿(棒腿*1) + 應青(應青,蒜頭) + 冬瓜排骨湯(冬瓜,紅蘿蔔,排骨,芹菜)													
9/9	一	*芝麻飯	#脆皮蝦捲 脆皮蝦捲 *2	筍干肉柳 脆筍干 豬肉柳 彩椒	有機應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包			3.2	1.7	1.5	2.9			520
9/10	二	糙米飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	歡樂雙拼1 甜不辣條 地瓜	應青	番茄黃芽湯 黃豆芽 肉絲 番茄	三民水果		3.7	2.5	1.1	3	1		669
9/11	三	南瓜飯	*★夜市風醬淋油豆腐 大四角油腐 *1 蒜蓉 沙茶醬 花生粉	*筍香彩蔬炒蛋 鮮筍 胡蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	東園水果		4.2	2.2	0.8	2.8	1		665
9/12	四	五穀飯	瓜仔肉 絞肉 絞脆花瓜 豆干丁 生香菇	#開陽瓠瓜 瓠瓜 肉絲 蝦皮 胡蘿蔔	應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.5	1		602
9/13	五	台式炒麵(白油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳) + #樹子蒸魚(魚片*1,樹子) + 應青(應青,蒜頭) + 玉米濃湯(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洗選蛋,洋蔥)													
9/16	一	海苔飯	香滷豬排 帶骨豬排 *1	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	有機應青	青木瓜豚肉湯 青木瓜 肉絲 枸杞		東園牛奶	3.2	2.1	1.4	2.3		1	670
9/17	二	中秋放假													
9/18	三	紫米飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	*熱帶波羅堅果豆包 堅果 番茄 豆包 鳳梨丁 洋蔥	應青	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓		三民牛奶	3.6	1.4	1.1	2.9	0.2	1	677
9/19	四	糙米飯	洋蔥南瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 洋蔥	#鮮瓜黑輪 鮮瓜 黑輪 彩椒 紅蘿蔔	應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇 蔥 肉絲		東門牛奶	3.3	1.7	1.4	2.4		1	652
9/20	五	#★地瓜海鮮粥(白米,蝦仁,肉片,魷耳條,高麗菜,生香菇,地瓜) + 豬肉餡餅(豬肉餡餅*2) + 高麗菜包(高麗菜包*1)													
9/23	一	*綠豆芝麻飯	#1打拋豬肉 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔	#滷魷魚丸 魷魚丸 *2	有機應青	鮮蔬湯 大白菜 涼薯 胡蘿蔔 木耳絲		東園牛奶	3.2	1.9	1.3	2.3		1	653
9/24	二	糙米飯	*★堅果炒雞丁1 帶骨雞胸丁 洋蔥 堅果 青椒	客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	應青	馬鈴薯營養湯1 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 大骨	三民水果	東門牛奶	3.6	2.3	1.2	2.4	1	1	773
9/25	三	五穀飯	咖哩炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 洋蔥 南瓜	奶香玉米粒 玉米粒 奶粉 三色丁	應青	綠豆參仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果	三民牛奶	4.2	1	0.8	2.8	1	1	725
9/26	四	麥片飯	薑汁肉片 肉片 洋蔥 薑絲	鮮瓜麵線 鮮瓜 白麵線 胡蘿蔔	應青	酸菜肉絲湯 酸菜 涼薯 肉絲 薑絲	東門水果		3.5	1.5	1.9	2.1	1		560
9/27	五	刈包(刈包*1) + #海鮮排(海鮮排*1) + 三杯豆干(中干丁,胡蘿蔔,鮑菇頭,九層塔,老薑) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 羅宋湯(大白菜,番茄,馬鈴薯,玉米粒)													
9/30	一	*芝麻飯	#1壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 鮑菇頭 柴魚片	鐵板油腐 小三角油腐 洋蔥 綠豆芽	有機應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.2	3.1	1.2	2.4			595

★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。

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8.9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	
8/30	五	*醬燒素香燴飯(油片絲、鮑菇頭、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、素火腿) + 綜合滷味(小四角油腐、海帶捲、白蘿蔔、蒟蒻捲) + 應青(應青、薑絲) + 紫菜豆腐蛋花湯(紫菜、洗選蛋、盒裝豆腐)									3.2	1.9	1.5	2.6		521
9/2	一	藜麥飯	★夏威夷毛豆炒蛋 洗選蛋 毛豆仁 彩椒 鳳梨丁	紫茄麻婆豆腐 紫茄 素絞肉 盒裝豆腐 三色丁	有機應青	玉米油腐湯 玉米粒 <small>小三角油豆腐</small>		東園豆漿	3.7	3.6	2.4	2.4	0.1		703	
9/3	二	麥片飯	*地瓜燒烤麩 烤麩 地瓜 蜜汁腰果	角螺燴鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 木耳絲	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 素丸 芹菜		東門豆漿	3.6	2.5	1.7	2.3			586	
9/4	三	糙米飯	香滑玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒 毛豆仁	塔香素雞 素雞 胡蘿蔔 九層塔 鮑菇頭 油花生	應青	芋香西米露 芋頭丁 西谷米		三民豆漿	3.8	3.3	2.2	2.2			668	
9/5	四	小米飯	素鹽酥雞 素雞丁 地瓜 九層塔	油豆腐咖哩 馬鈴薯 <small>小四角油腐</small> 紅蘿蔔 青花菜	應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌			3.9	2	1.5	3.1			600	
9/6	五	風城米粉(粗米粉、素肉絲、高麗菜、乾木耳絲、芹菜) + 香油豆包(豆包*) + 應青(應青、薑絲) + 芹香冬瓜湯(冬瓜、紅蘿蔔、芹菜)									3	2.5	2	3		583
9/9	一	芝麻飯	醬燒花干 蘭花干 青花菜	★筍干黃乾絲 脆筍干 黃干絲 彩椒	有機應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 素肉塊 肉骨茶包			3.2	1.7	2	2.9			532	
9/10	二	糙米飯	毛豆蒸蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔	歡樂雙拼 百頁豆腐 地瓜	應青	番茄黃芽油片湯 黃豆芽 番茄 油片絲		三民水果	3.7	2.5	2	3	1		692	
9/11	三	地瓜飯	★夜市風醬淋油豆腐 <small>大四角油腐</small> *1 素沙茶醬 花生粉	筍香彩蔬炒蛋 鮮筍 胡蘿蔔 洗選蛋 毛豆仁	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米		東園水果	4.2	2.2	2.2	2.8	1		700	
9/12	四	五穀飯	瓜仔肉 豆干丁 絞脆花瓜 生香菇 香椿醬	素香瓠瓜 瓠瓜 素魚板 胡蘿蔔 秀珍菇	應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐		東門水果	3.2	2.2	1.7	2.5	1		604	
9/13	五	台式炒麵(白油麵、素肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳) + 樹子蒸魚(素魚片*1、樹子) + 應青(應青、蒜頭) + 玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洗選蛋、洋蔥)									3	2.1	2	2.7		539
9/16	一	海苔飯	素炸麵腸 麵腸(切) 九層塔	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	有機應青	青木瓜枸杞湯 青木瓜 枸杞		東園牛奶	3.2	2.1	2.2	2.3		1	690	
9/17	二	中秋放假														
9/18	三	紫米飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	★熱帶波羅堅果豆包 堅果 番茄 豆包 鳳梨丁	應青	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓		三民牛奶	3.6	1.4	1.4	2.9	0.2	1	685	
9/19	四	糙米飯	南瓜燒素雞 素雞丁 南瓜 生香菇	鮮瓜黑輪 鮮瓜 素黑輪 彩椒 紅蘿蔔	應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇		東門牛奶	3.3	1.7	1.6	2.4		1	657	
9/20	五	★地瓜素香粥(白米、豆干、毛豆仁、生香菇、高麗菜、素香鬆、地瓜) + 手工豆包海苔捲(豆包*1、海苔片) + 高麗菜包(高麗菜包*1)									3	2.3	2.1	2.4		543
9/23	一	雙色芝麻飯	台式打拋菇 生香菇 番茄 素絞肉 九層塔	滷素雞丁 素雞丁 *3	有機應青	鮮蔬湯 大白菜 涼薯 胡蘿蔔 木耳絲		東園牛奶	3.2	1.9	1.8	2.3		1	665	
9/24	二	糙米飯	★堅果炒排骨 素排骨酥 青椒 堅果 毛豆仁	素客家小炒 豆干片 素肉絲 芹菜 蒟蒻紅魷	應青	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒		三民水果 東門牛奶	3.6	2.3	2.2	2.4	1	1	798	
9/25	三	五穀飯	咖哩炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 南瓜	奶香玉米粒 玉米粒 奶粉 三色丁	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁		東園水果 三民牛奶	4.2	1	1	2.8	1	1	730	
9/26	四	麥片飯	薑燒油腐 <small>小四角油腐</small> 高麗菜 毛豆仁 薑絲	鮮瓜麵線 鮮瓜 白麵線 胡蘿蔔	應青	酸菜素肚湯 酸菜 涼薯 素肚 薑絲		東門水果	3.5	1.5	1.5	2.1	1		550	
9/27	五	刈包(刈包*1) + 素雞堡排(素雞堡排*1) + 三杯豆干(中干丁、胡蘿蔔、鮑菇頭、九層塔、老薑) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 羅宋湯(大白菜、番茄、馬鈴薯、玉米粒)									3	2.6	0.7	3		558
9/30	一	芝麻飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	鐵板油腐 <small>小三角油腐</small> 洋蔥 綠豆芽 彩椒	有機應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.2	3.1	3.1	2.4			642	
★新菜色																
薯慶企業有限公司 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																