

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

113 年 12 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
12/2	一	*芝麻飯	蒙古肉片	田園蔬菜	有機應青	#1金菇味噌湯		東園牛奶	3.9	1.6	1.5	2.2	0	0	530
12/3	二	麥片飯	三杯雞丁	白菜滷4	應青	肉骨茶湯		東門牛奶	3.2	2.1	1.6	2.5	0	0	534
12/4	三	小米飯	★高麗菜壽喜燒	海芽蒸蛋	應青	綠豆麥仁湯		三民牛奶	4.2	1.9	0.9	2.3	0	0	563
12/5	四	糙米飯	★南瓜燒豬	#章魚小丸子x2	應青	番茄豆腐湯			3.7	2	0.9	2.2	0	0	531
12/6	五	水餃(1-2年級x8、3-4年級x10、5-6年級x12) + #香酥魚柳x2 + 應青 + 大滷湯							3	2.5	0.9	3	0	0	555
12/9	一	藜麥飯	#*★照燒魚丁	高麗肉片	有機應青	日式土瓶蒸			3.2	2.2	1.6	2.3	0	0	533
12/10	二	燕麥飯	藥燉排骨1	#黃瓜燴三鮮1	應青	海芽蛋花湯	三民水果		3.1	1.9	1.6	2.4	0	0	508
12/11	三	紫米飯	西班牙炒蛋	麻婆豆腐	應青	燒仙草	東園水果		4.3	2	0.9	2.8	0	0	600
12/12	四	糙米飯	地瓜燒雞	#1*1沙茶油腐2	應青	鮮菇湯	東門水果		3.8	2.2	1.3	2.2	0	0	563
12/13	五	客家炒粿條1 + 美味香腸x1 + 應青 + 麻油肉片湯							2.8	2.4	1.2	2.9	0	0	537
12/16	一	*芝麻飯	豉汁燒肉	#蔬菜甜條	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園豆漿	3.2	1.7	2	2.9	0	0	532
12/17	二	紫米飯	#1雞肉親子丼	什錦滷味	應青	玉米蛋花湯		東門豆漿	3.2	2.4	1.2	2.2	0	0	533
12/18	三	五穀飯	蒜蓉大油腐x1	銀芽豆包1	應青	紅豆紫米湯圓		三民豆漿	3.8	1.8	1	2.4	0	0	534
12/19	四	糙米飯	打拋豬	#鮮瓜什錦	應青	#1味噌豆腐湯			3.4	2	1.5	2.3	0	0	529
12/20	五	#★蝦仁瘦肉蛋花粥 + 香滷豬排x1 + 銀絲卷x1							2.9	2.4	0.6	2.4	0	0	506
12/23	一	海苔飯	京醬豬柳	螞蟻上樹	有機應青	紫菜珍菇湯		東園牛奶	3.7	2	1.3	2.3	0	0	545
12/24	二	麥片飯	筍干燒雞	紹子豆腐	應青	#關東煮湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.6	1.2	2.2	0	0	548
12/25	三	小米飯	番茄炒蛋	★素雞拌青花	*綜合堅果包x1	珍珠冬瓜茶	東園水果	三民牛奶	3.7	1.5	1.4	2.8	0	0	533
12/26	四	糙米飯	黑干燒肉	*芝麻海根	應青	高麗菜蛋花湯	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.3	0	0	533
12/27	五	#1炒麵麵包 + #香炸魚片x1 + 紫菜豆腐湯							3.6	2.3	0.5	3	0	0	572
12/30	一	*芝麻飯	#聰明鮭魚蛋	客家小炒	有機應青	鮮瓜排骨湯			3.2	2.4	1.3	2.8	0	0	563
12/31	二	糙米飯	鹽水雞1	豚肉炒脆薯	應青	番茄蛋花湯			3.2	1.7	1.8	2.4	0	0	505

★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 12 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
12/2	一	*芝麻飯	*蒲燒豆包	田園蔬菜	有機應青	金菇味噌湯		東園牛奶	3.9	2	1.5	2.2	0	0	560
12/3	二	麥片飯	三杯干丁	白菜滷4	應青	肉骨茶湯		東門牛奶	3.2	2	1.6	2.5	0	0	527
12/4	三	小米飯	★高麗菜壽喜燒	海芽蒸蛋	應青	綠豆麥仁湯		三民牛奶	4.2	1.9	0.9	2.3	0	0	563
12/5	四	糙米飯	★南瓜燒豆腸	章魚小丸子x3	應青	番茄豆腐湯			3.7	2.2	0.9	2.2	0	0	546
12/6	五	素水餃(1-2年級x8、3-4年級x10、5-6年級x12) + 香滷花干+ 應青 + 大滷湯							3	2.1	0.9	3	0	0	525
12/9	一	藜麥飯	*照燒油腐	高麗油片丁	有機應青	日式土瓶蒸			3.2	2.3	1.6	2.3	0	0	540
12/10	二	燕麥飯	藥燉烤麩	黃瓜燴三鮮1	應青	海芽蛋花湯	三民水果		3.1	1.8	1.6	2.4	0	0	500
12/11	三	紫米飯	西班牙炒蛋	麻婆豆腐	應青	燒仙草	東園水果		4.3	2	0.9	2.8	0	0	600
12/12	四	糙米飯	地瓜燒素肚	*1沙茶油腐2	應青	鮮菇湯	東門水果		3.8	2.2	1.3	2.2	0	0	563
12/13	五	客家炒飯條1 + 香滷豆包x1 + 應青 + 麻油素排骨酥湯							2.8	2.5	1.2	2.9	0	0	544
12/16	一	*芝麻飯	豉汁燒麵腸	蔬菜黑輪	有機應青	番茄鮮蔬湯		東園豆漿	3.2	2.1	2	2.9	0	0	562
12/17	二	紫米飯	素親子丼	什錦滷味	應青	玉米蛋花湯		東門豆漿	3.2	2.6	1.2	2.2	0	0	548
12/18	三	五穀飯	*素香大油腐x1	銀芽豆包1	應青	紅豆紫米湯圓		三民豆漿	3.8	1.8	1	2.4	0	0	534
12/19	四	糙米飯	*打拋干丁	鮮瓜什錦	應青	味噌豆腐湯			3.4	2	1.5	2.3	0	0	529
12/20	五	★素香南瓜蛋花粥 + 香炸素排x1 + 銀絲卷x1							2.9	2	0.7	3	0	0	506
12/23	一	海苔飯	京醬干片	螞蟻上樹	有機應青	紫菜珍菇湯		東園牛奶	3.7	1.9	1.3	2.3	0	0	538
12/24	二	麥片飯	筍干燒油腐	紹子豆腐	應青	關東煮湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.8	1.2	2.2	0	0	563
12/25	三	小米飯	番茄炒蛋	★素雞拌青花	*綜合堅果包x1	珍珠冬瓜茶	東園水果	三民牛奶	3.7	1.5	1.4	2.8	0	0	533
12/26	四	糙米飯	黑干燒肉	*芝麻海根	應青	高麗菜蛋花湯	東門水果		3.2	2	1.6	2.3	0	0	518
12/27	五	炒麵麵包 + ★手工高麗菜捲x1 + 紫菜豆腐湯							3.6	1.3	0.8	3	0	0	505
12/30	一	*芝麻飯	聰明毛豆蛋	客家小炒	有機應青	鮮瓜素香湯			3.2	2.8	1.3	2.8	0	0	593
12/31	二	糙米飯	鹽水素雞1	火腿炒脆薯	應青	番茄蛋花湯			3.2	2	1.8	2.4	0	0	527

★新菜色

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12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
12/2	一	*芝麻飯	蒙古肉片 肉片 綠豆芽 洋蔥 青蔥	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	有機應青	#1金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 味噌		東園牛奶	3.9	1.6	1.5	2.2			530
12/3	二	麥片飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	白菜滷4 大白菜 木耳絲 小車輪 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		東門牛奶	3.2	2.1	1.6	2.5			534
12/4	三	小米飯	★高麗菜壽喜燒 高麗菜 盒裝豆腐 金針菇 生香菇 胡蘿蔔	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽 青蔥	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁		三民牛奶	4.2	1.9	0.9	2.3			563
12/5	四	糙米飯	★南瓜燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	#章魚小丸子1 魷魚丸 *2 海苔絲 海苔粉	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.7	2	0.9	2.2			531
12/6	五	水餃(水餃1-2年級*8、3-4年級*10、5-6年級*12) + #香酥魚柳(魚柳*2) + 應青(應青.蒜角) + 大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳.胡蘿蔔)													
12/9	一	藜麥飯	#*★照燒魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 白芝麻	高麗肉片 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 肉片	有機應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇			3.2	2.2	1.6	2.3			533
12/10	二	燕麥飯	藥燉排骨1 軟骨丁 肉角 大白菜 鮑菇頭 枸杞 當歸	#黃瓜燴三鮮1 大黃瓜 木耳 蝦仁 小卷	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋	三民水果		3.1	1.9	1.6	2.4			508
12/11	三	紫米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 青蔥 花椒粒	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	東園水果		4.3	2	0.9	2.8			600
12/12	四	糙米飯	地瓜燒雞 雞腿丁 雞胸丁 洋蔥 地瓜	#1*1沙茶油腐2 小四角油豆腐 綠豆芽 木耳	應青	鮮菇湯 生香菇 金針菇 脆筍片	東門水果		3.8	2.2	1.3	2.2			563
12/13	五	客家炒飯條1(飯條.油片絲.肉絲.綠豆芽.韭菜.木耳.胡蘿蔔) + 美味香腸(香腸x1) + 應青(應青.蒜角) + 麻油肉片湯(肉片.高麗菜.老薑)													
12/16	一	*芝麻飯	豉汁燒肉 肉角 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	#蔬菜甜條 青花菜 洋蔥 甜不辣條	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇		東園豆漿	3.2	1.7	2	2.9			532
12/17	二	紫米飯	#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	什錦滷味 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐 酸菜	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥		東門豆漿	3.2	2.4	1.2	2.2			533
12/18	三	五穀飯	蒜蓉大油腐 大四角油腐 *1 蒜蓉	銀芽豆包1 綠豆芽 豆包 生香菇	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓		三民豆漿	3.8	1.8	1	2.4			534
12/19	四	糙米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔	#鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 小魚丸 玉米截	應青	#1味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片 味噌			3.4	2	1.5	2.3			529
12/20	五	#*★蝦仁瘦肉蛋花粥(白米.五穀米.蝦仁.絞肉.洗選蛋.高麗菜.生香菇) + 香滷豬排(帶骨豬排x1) + 銀絲卷(銀絲卷x1)													
12/23	一	海苔飯	京醬豬柳 豬柳 洋蔥 豆干片 青蔥 甜麵醬	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇 蔥 肉絲		東園牛奶	3.7	2	1.3	2.3			545
12/24	二	麥片飯	筍干燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 筍干 小車輪	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 絞肉	應青	#關東煮湯 白蘿蔔 黑輪條 火鍋條 柴魚片	三民水果	東門牛奶	3.2	2.6	1.2	2.2			548
12/25	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	★素雞拌青花 素雞片 青花菜 生香菇	#綜合堅果包	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓	東園水果	三民牛奶	3.7	1.5	1.4	2.8			533
12/26	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.3			533
12/27	五	#1炒麵麵包(大亨堡.白油麵.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.生香菇.海苔粉.柴魚片) + #香炸魚片(魚片x1) + 紫菜豆腐湯(紫菜.盒裝豆腐)													
12/30	一	*芝麻飯	#聰明鮪魚蛋 洗選蛋 鮪魚罐頭 洋蔥 胡蘿蔔	客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	有機應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁			3.2	2.4	1.3	2.8			563
12/31	二	糙米飯	鹽水雞1 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔	豚肉炒脆薯 肉絲 木耳絲 涼薯	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥			3.2	1.7	1.8	2.4			505

★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12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
12/2	一	*芝麻飯	*蒲燒豆包 豆包 海苔絲 白芝麻	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	有機應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 秀珍菇 味噌		東園牛奶	3.9	2	1.5	2.2			560
12/3	二	麥片飯	三杯干丁 1/4豆干丁 鮑菇頭 九層塔	白菜滷4 大白菜 木耳 小車輪 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包		東門牛奶	3.2	2	1.6	2.5			527
12/4	三	小米飯	★高麗菜壽喜燒 高麗菜 盒裝豆腐 金針菇 生香菇 胡蘿蔔	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁		三民牛奶	4.2	1.9	0.9	2.3			563
12/5	四	糙米飯	★南瓜燒豆腸 豆腸 南瓜 馬鈴薯	章魚小丸子1 素雞丁 *3 海苔絲 海苔粉	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.7	2.2	0.9	2.2			546
12/6	五		素水餃(素水餃1-2年級*8、3-4年級*10、5-6年級*12) + 香滷花干(蘭花干.彩椒.滷包) + 應青(應青.薑絲) + 大滷湯(大白菜.洗選蛋.木耳.胡蘿蔔)						3	2.1	0.9	3			525
12/9	一	藜麥飯	*照燒油腐 小三角油腐 彩椒 白芝麻	高麗油片丁 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 油片丁	有機應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 茼蒿捲 生香菇 金針菇			3.2	2.3	1.6	2.3			540
12/10	二	燕麥飯	藥燉烤麩 烤麩 大白菜 鮑菇頭 枸杞 當歸	黃瓜燴三鮮1 大黃瓜 木耳 素魚板 素丸	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋	三民水果		3.1	1.8	1.6	2.4			500
12/11	三	紫米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 花椒粒	應青	燒仙草 麥片 花豆 濃縮仙草汁	東園水果		4.3	2	0.9	2.8			600
12/12	四	糙米飯	地瓜燒素肚 素肚 地瓜 毛豆仁	*1沙茶油腐2 小四角油豆腐 綠豆芽 木耳	應青	鮮菇湯 生香菇 金針菇 脆筍片	東門水果		3.8	2.2	1.3	2.2			563
12/13	五		客家炒飯條1(飯條.油片絲.素肉絲.綠豆芽.芹菜.木耳.胡蘿蔔) + 香滷豆包(豆包x1) + 應青(應青.薑絲) + 麻油素排骨酥湯(素排骨酥.高麗菜.老薑)						2.8	2.5	1.2	2.9			544
12/16	一	*芝麻飯	豉汁燒麵腸 麵腸(素) 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	蔬菜黑輪 青花菜 素黑輪 彩椒	有機應青	番茄鮮蔬湯 大白菜 番茄 金針菇		東園豆漿	3.2	2.1	2	2.9			562
12/17	二	紫米飯	素親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 紅蘿蔔	什錦滷味 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐 酸菜	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋		東門豆漿	3.2	2.6	1.2	2.2			548
12/18	三	五穀飯	*素香大油腐 大四角油腐 *1 素香鬆	銀芽豆包1 綠豆芽 豆包 生香菇	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓		三民豆漿	3.8	1.8	1	2.4			534
12/19	四	糙米飯	*打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 油花生	鮮瓜什錦 鮮瓜 金針菇 素丸 玉米截	應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌			3.4	2	1.5	2.3			529
12/20	五		★素香南瓜蛋花粥(白米.五穀米.南瓜.素絞肉.洗選蛋.高麗菜.生香菇.海苔絲) + 香炸素排(素排x1) + 銀絲卷(銀絲卷x1)						2.9	2	0.7	3			506
12/23	一	海苔飯	京醬干片 豆干片 綠豆芽 甜麵醬 毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇		東園牛奶	3.7	1.9	1.3	2.3			538
12/24	二	麥片飯	筍干燒油腐 小三角油腐 筍干 小車輪	紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉	應青	關東煮湯 白蘿蔔 素黑輪 素丸	三民水果	東門牛奶	3.2	2.8	1.2	2.2			563
12/25	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	★素雞拌青花 素雞片 青花菜 生香菇	*綜合堅果包	珍珠冬瓜茶 冬瓜糖磚 黑粉圓	東園水果	三民牛奶	3.7	1.5	1.4	2.8			533
12/26	四	糙米飯	黑干燒肉 九切大黑干 白蘿蔔 彩椒	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	高麗菜蛋花湯 高麗菜 洗選蛋 胡蘿蔔	東門水果		3.2	2	1.6	2.3			518
12/27	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.素魚板) + ★手工高麗菜捲(高麗菜.綠豆芽.白豆干絲.胡蘿蔔.素火腿) + 紫菜豆腐湯(紫菜.盒裝豆腐)						3.6	1.3	0.8	3			505
12/30	一	*芝麻飯	聰明毛豆蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔	客家小炒 豆干片 芹菜 素紅魷	有機應青	鮮瓜素香湯 鮮瓜 素排骨酥			3.2	2.8	1.3	2.8			593
12/31	二	糙米飯	鹽水素雞1 素雞片 小黃瓜 高麗菜 胡蘿蔔	火腿炒脆薯 素火腿 木耳絲 涼薯	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋			3.2	2	1.8	2.4			527

★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