

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 3 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
3/3	一	*芝麻飯	鹽水雞2	醬燒海茸	有機應青	#1*1五行蔬菜湯			3.2	1.6	1.8	2.4	0	0	497
3/4	二	糙米飯	#*1沙茶魚丁	什錦玉筍鮮蔬	應青	★鮮瓜貢丸湯	三民水果		3.2	2.3	1.6	2.3	1		600
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋	黑白切	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋豬	#★海鮮燴青花	應青	肉骨茶	東門水果		3.2	1.8	1.7	2.3	1		565
3/7	五	#1日式烏龍麵2 + #香酥魚柳*2 + 應青 + 海芽蛋花湯							3.2	1.9	1	2.8			518
3/10	一	黎麥飯	孜然肉片	高麗凍豆腐	有機應青	羅宋湯		東園牛奶	3.2	2	1.7	2.2		1	666
3/11	二	燕麥飯	蜜汁鳳梨排骨	#銀芽甜條	應青	油腐細粉湯1		東門牛奶	3.9	2.2	1.2	2.4		1	726
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋	蔬菜咖哩2	應青	紅豆西米露		三民牛奶	4.4	1.5	1.3	2.8		1	729
3/13	四	糙米飯	三杯雞丁	鮮瓜肉片	應青	#小魚乾豆腐味噌湯			3.2	2.5	1.4	2.3			550
3/14	五	#*1麵線糊2 + 香酥豬排*1 + 鮮菇雙花							2.8	2.1	1	3			514
3/17	一	*芝麻飯	鐵板豬柳	客家小炒	有機應青	番茄蛋花湯		東園豆漿	3.2	3.5	1.4	2.7			643
3/18	二	麥片飯	親子丼	#★醬淋關東煮	應青	黃芽豆腐排骨湯		東門豆漿	3.2	3.9	1.3	2.3			653
3/19	三	紫米飯	#*夜市風醬淋油豆腐	*芝麻海根	應青	地瓜QQ湯		三民豆漿	4.5	2.7	0.9	2.2			639
3/20	四	糙米飯	★番茄燉肉	白菜滷1	應青	白玉排骨湯			3.5	1.7	1.6	2.4			521
3/21	五	白醬義大利麵 + #海鮮排*1 + *綜合堅果包*1 + 南瓜濃湯1							3.3	1.8	0.7	3.2			528
3/24	一	海苔飯	蒜香肉片	三杯素雞	有機應青	#1日式洋蔥雞湯		東園牛奶	3.2	2	1.5	2.4		1	670
3/25	二	糙米飯	蔥油雞	鮮瓜麵輪	應青	★高麗菜蔬菜丁湯	三民水果	東門牛奶	3.3	1.8	1.7	2.3	1	1	722
3/26	三	地瓜飯	西班牙炒蛋	糖醋素肚	應青	仙草珍珠甜湯	東園水果	三民牛奶	4.4	1.9	0.8	2.8	1	1	807
3/27	四	麥片飯	黑干燒肉	#1*1螞蟻上樹1	應青	洋蔥蛋花湯	東門水果		3.8	2	1.4	2.2	1		610
3/28	五	#夏威夷蝦仁拌飯 + 香滷雞翅 + 紫菜豆腐湯							3.2	3.1	0.9	2.3			583
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥	港式珍珠丸	有機應青	鮮瓜雞湯			3.5	2.3	1.2	2.4			556

★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

114 年 3 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
3/3	一	*芝麻飯	鹽水雞2	醬燒海茸	有機應青	五行蔬菜湯			3.2	1.6	1.8	2.5	0	0	502
3/4	二	糙米飯	*沙茶角螺	什錦玉筍鮮蔬	應青	鮮瓜素丸湯	三民水果		3.2	1.8	1.6	2.3	1		563
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋	黑白切	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋干丁	★素雞丁燴青花	應青	肉骨茶	東門水果		3.2	2.1	1.7	2.3	1		588
3/7	五	日式烏龍麵2 + 香酥素肉排*1 + 應青 + 海芽蛋花湯							3.2	2.2	1	2.8			540
3/10	一	黎麥飯	孜然油片	高麗凍豆腐	有機應青	羅宋湯		東園牛奶	3.2	2.1	1.7	2.2		1	673
3/11	二	燕麥飯	蜜汁鳳梨烤麩	銀芽素肉	應青	油腐細粉湯1		東門牛奶	3.9	2	1.2	2.4		1	711
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋	蔬菜咖哩2	應青	紅豆西米露		三民牛奶	4.4	1.5	1.3	2.8		1	729
3/13	四	糙米飯	*三杯豆干	鮮瓜魷魚	應青	豆腐味噌湯			3.2	1.8	1.4	2.4			502
3/14	五	*1麵線糊 + 手工菜海苔豆包捲*1 + 鮮菇雙花							2.8	2	1	3			506
3/17	一	*芝麻飯	京醬豆腸	客家小炒	有機應青	番茄蛋花湯		東園豆漿	3.2	3.7	1.4	2.7			658
3/18	二	麥片飯	素親子丼	★醬淋關東煮	應青	黃芽角螺湯		東門豆漿	3.2	4.3	1.3	2.3			683
3/19	三	紫米飯	*夜市風醬淋油豆腐	*芝麻海根	應青	地瓜QQ湯		三民豆漿	4.5	3	0.9	2.2			662
3/20	四	糙米飯	★番茄蘭花干	白菜滷1	應青	白玉排骨湯			3.5	2	1.6	2.4			543
3/21	五	白醬義大利麵 + 鹹酥素雙拼 + *綜合堅果包*1 + 南瓜濃湯2							3.3	2.1	0.7	3.2			550
3/24	一	海苔飯	★小瓜筍片炒豆包	三杯素雞	有機應青	日式菇菇湯		東園牛奶	3.2	2.6	1.5	2.4		1	715
3/25	二	糙米飯	*1素肉滷豆干	鮮瓜麵輪	應青	★高麗菜蔬菜丁湯	三民水果	東門牛奶	3.3	2.3	1.7	2.3	1	1	760
3/26	三	地瓜飯	西班牙炒蛋	糖醋素肚	應青	仙草珍珠甜湯	東園水果	三民牛奶	4.4	1.9	0.8	2.8	1	1	807
3/27	四	麥片飯	黑干燒蘿蔔	螞蟻上樹	應青	金針蛋花湯	東門水果		3.8	2.2	1.4	2.2	1		625
3/28	五	*夏威夷茶豆拌飯 + 白菜素獅子頭 + 紫菜豆腐湯							3.2	3	0.9	2.3			575
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥	港式素珍珠丸	有機應青	鮮瓜素雞湯			3.5	2.5	1.2	2.4			571

★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
114 年 3 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
3/3	一	*芝麻飯	鹽水雞2 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 高麗菜	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	#1*1五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇			3.2	1.6	1.8	2.4			497
3/4	二	糙米飯	#*1沙茶魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 肉片 角螺	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒 肉絲	應青	★鮮瓜貢丸湯 鮮瓜 貢丸	三民水果		3.2	2.3	1.6	2.3	1		600
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 青蔥	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔	★海鮮燴青花 青花菜 玉米筍 蝦仁 彩椒	應青	肉骨茶 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東門水果		3.2	1.8	1.7	2.3	1		565
3/7	五		#1日式烏龍麵2(烏龍麵,肉絲,黑輪條,洋蔥,青花菜,胡蘿蔔,柴魚片) + #香酥魚柳(魚柳*2) + 應青(應青,蒜角) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽,洗選蛋,青蔥)						3.2	1.9	1	2.8			518
3/10	一	黎麥飯	孜然肉片 肉片 洋蔥 青蔥 孜然粉	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒	東園牛奶		3.2	2	1.7	2.2	1		666
3/11	二	燕麥飯	蜜汁鳳梨排骨 肉角 軟骨丁 馬鈴薯 鳳梨丁	#銀芽甜條 綠豆芽 甜條 木耳 胡蘿蔔	應青	油腐細粉湯1 油豆腐 粉絲 青菜 芹菜 紅蔥頭 紫菜	東門牛奶		3.9	2.2	1.2	2.4	1		726
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 青蔥	蔬菜咖哩2 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋蔥 鮑勝(切)	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	三民牛奶		4.4	1.5	1.3	2.8	1		729
3/13	四	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	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	應青	#小魚乾豆腐味噌湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片 味噌 青蔥 小魚乾			3.2	2.5	1.4	2.3			550
3/14	五		#*1麵線糊2(紅麵線,魚羹,大白菜,肉絲,胡蘿蔔,柴魚片,紅蔥頭末) + 香酥豬排(豬排*1) + 鮮菇雙花(花椰菜,青花菜,生香菇)						2.8	2.1	1	3			514
3/17	一	*芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳 綠豆芽 胡蘿蔔	客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥	東園豆漿		3.2	3.5	1.4	2.7			643
3/18	二	麥片飯	親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 柴魚片	★醬淋關東煮 白蘿蔔 小四角油腐 小魚丸 黑輪條 味噌	應青	黃芽豆腐排骨湯 黃豆芽 排骨丁 盒裝豆腐	東門豆漿		3.2	3.9	1.3	2.3			653
3/19	三	紫米飯	#夜市風醬淋油豆腐 大四角油腐 *1 蒜蓉 沙茶醬 花生粉	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ	三民豆漿		4.5	2.7	0.9	2.2			639
3/20	四	糙米飯	★番茄燉肉 肉角 馬鈴薯 番茄 青椒	白菜滷1 大白菜 木耳 角螺 金針菇	應青	白玉排骨湯 白蘿蔔 排骨丁 芹菜			3.5	1.7	1.6	2.4			521
3/21	五		白醬義大利麵(白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋蔥,培根,奶油,麵粉) + #海鮮排(海鮮排*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 南瓜濃湯1(南瓜,洋蔥,奶油)						3.3	1.8	0.7	3.2			528
3/24	一	海苔飯	蒜香肉片 肉片 筍片 小黃瓜 胡蘿蔔 蒜泥	三杯素雞 素雞片 涼薯 生香菇 九層塔 老薑	有機應青	#1日式洋蔥雞湯 雞腿丁 洋蔥 金針菇 柴魚片	東園牛奶		3.2	2	1.5	2.4	1		670
3/25	二	糙米飯	蔥油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 青蔥 洋蔥 薑絲	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪 木耳絲 肉絲	應青	★高麗菜雞菜丁湯 高麗菜 玉米粒 胡蘿蔔	三民水果	東門牛奶	3.3	1.8	1.7	2.3	1	1	722
3/26	三	地瓜飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 洋蔥	應青	仙草珍珠甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 黑粉圓 地瓜圓	東園水果	三民牛奶	4.4	1.9	0.8	2.8	1	1	807
3/27	四	麥片飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	#1*1媽媽上樹1 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳	應青	洋蔥蛋花湯 洋蔥 洗選蛋 紅蘿蔔	東門水果		3.8	2	1.4	2.2	1		610
3/28	五		#夏威夷蝦仁拌飯(白米,蝦仁,三色丁,洗選蛋,肉絲,青蔥,鳳梨) + 香滷雞翅(雞翅*1,青蔥) + 紫菜豆腐湯(紫菜,盒裝豆腐)						3.2	3.1	0.9	2.3			583
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥 絞肉 小車輪 白蘿蔔 絞紅蔥	港式珍珠丸 港式珍珠丸 *2	有機應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨腿丁			3.5	2.3	1.2	2.4			556

★新菜色

※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐
114 年 3 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
3/3	一	*芝麻飯	鹽水雞2 素雞丁 小黃瓜 高麗菜	醬燒海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔	有機應青	五行蔬菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇			3.2	1.6	1.8	2.5			502
3/4	二	糙米飯	*沙茶角螺 角螺 凍豆腐 秀珍菇 金針菇 茶豆仁	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸	三民水果		3.2	1.8	1.6	2.3	1		563
3/5	三	五穀飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	2.1	1	2.8	1		663
3/6	四	小米飯	打拋干丁 碎干丁 番茄 生香菇 九層塔	★素雞丁燴青花 青花菜 玉米筍 素雞丁 彩椒	應青	肉骨茶 白蘿蔔 素肉塊 肉骨茶包	東門水果		3.2	2.1	1.7	2.3	1		588
3/7	五		日式烏龍麵2(烏龍麵, 素肉絲, 素黑輪, 青花菜, 胡蘿蔔) + 香酥素肉排(素肉排*1) + 應青(應青, 薑絲) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽, 洗選蛋)						3.2	2.2	1	2.8			540
3/10	一	黎麥飯	孜然油片 油片丁 鮑菇頭 芹菜 孜然粉	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒		東園牛奶	3.2	2.1	1.7	2.2		1	673
3/11	二	燕麥飯	蜜汁鳳梨烤魷 烤魷 馬鈴薯 鳳梨丁	銀芽素肉 綠豆芽 素肉排 木耳 胡蘿蔔	應青	油腐細粉湯1 油豆腐 粉絲 青菜 芹菜 紫菜		東門牛奶	3.9	2	1.2	2.4		1	711
3/12	三	麥片飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	蔬菜咖哩2 馬鈴薯 南瓜 青花菜 鮑腸(切)	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆		三民牛奶	4.4	1.5	1.3	2.8		1	729
3/13	四	糙米飯	*三杯豆干 中干丁 青椒 彩椒 九層塔 油花生	鮮瓜魷魚 鮮瓜 鵝霸魷魚 木耳	應青	豆腐味噌湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 味噌			3.2	1.8	1.4	2.4			502
3/14	五		*1麵線糊(紅麵線, 素羹, 大白菜, 素肉絲, 胡蘿蔔, 秀珍菇) + 手工菜海苔豆包捲(豆包*1, 海苔片) + 鮮菇雙花(花椰菜, 青花菜, 生香菇)						2.8	2	1	3			506
3/17	一	*芝麻飯	京醬豆腸 豆腸 綠豆芽 胡蘿蔔	客家小炒 豆干片 芹菜 鵝霸魷魚 彩椒	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋		東園豆漿	3.2	3.7	1.4	2.7			658
3/18	二	麥片飯	素親子丼 素雞丁 金裝豆腐 洗選蛋 金針菇 茶豆仁	★醬淋開東煮 白蘿蔔 小四月油腐 鵝霸捲 素黑輪 味噌	應青	黃芽角螺湯 黃豆芽 角螺 芹菜		東門豆漿	3.2	4.3	1.3	2.3			683
3/19	三	紫米飯	*夜市風醬淋油豆腐 大四月油腐 *1 沙茶醬 花生粉	*芝麻海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔 白芝麻	應青	地瓜QQ湯 地瓜 QQ		三民豆漿	4.5	3	0.9	2.2			662
3/20	四	糙米飯	★番茄蘭花干 蘭花干 馬鈴薯 番茄 青椒	白菜滷1 大白菜 木耳 角螺 金針菇	應青	白玉排骨湯 白蘿蔔 素排骨酥 芹菜			3.5	2	1.6	2.4			543
3/21	五		白醬義大利麵(白油麵, 玉米筍, 青花菜, 杏鮑菇, 素火腿, 奶油, 麵粉) + 鹹酥素雙拼(金針菇, 百頁豆腐, 脆酥粉, 胡椒鹽) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 南瓜濃湯2(南瓜, 奶油)						3.3	2.1	0.7	3.2			550
3/24	一	海苔飯	★小瓜筍片炒豆包 豆包 筍片 小黃瓜 胡蘿蔔	三杯素雞 素雞片 生香菇 九層塔 老薑 彩椒	有機應青	日式菇菇湯 秀珍菇 金針菇 涼薯		東園牛奶	3.2	2.6	1.5	2.4		1	715
3/25	二	糙米飯	*1素肉滷豆干 素肉塊 中干丁 八角 芹菜	鮮瓜麵輪 鮮瓜 胡蘿蔔 小車輪 木耳絲	應青	★高麗菜蔬菜丁湯 高麗菜 玉米粒 胡蘿蔔	三民水果	東門牛奶	3.3	2.3	1.7	2.3	1	1	760
3/26	三	地瓜飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 青椒	應青	仙草珍珠甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 黑粉圓 地瓜圓	東園水果	三民牛奶	4.4	1.9	0.8	2.8	1	1	807
3/27	四	麥片飯	黑干燒蘿蔔 九切大黑干 白蘿蔔 茶豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	金針蛋花湯 金針菇 洗選蛋	東門水果		3.8	2.2	1.4	2.2	1		625
3/28	五		*夏威夷菜豆拌飯(白米, 素肉絲, 三色丁, 洗選蛋, 茶豆仁, 鳳梨, 蜜汁腰果) + 白菜素獅子頭(素獅子頭*2, 大白菜, 胡蘿蔔, 木耳) + 紫菜豆腐湯(紫菜, 金裝豆腐)						3.2	3	0.9	2.3			575
3/31	一	*芝麻飯	麵輪滷肉燥 素絞肉 小車輪 白蘿蔔 香椿醬	港式素珍珠丸 港式素珍珠丸 *2	有機應青	鮮瓜素雞湯 鮮瓜 素雞丁			3.5	2.5	1.2	2.4			571

★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