

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 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	四	麥片飯	地瓜燒肉	蛋酥白菜	應青	#1金菇味噌湯1			3.7	1.7	1.4	2.7	0	0	543
5/2	五	★金瓜瘦肉蛋花粥 + #香炸魚片x1 + 應青 + 黑糖捲x1							2.9	2	0.9	3	0	0	511
5/5	一	藜麥飯	京醬豬柳2	港式燒賣x2	有機應青	高麗菜蛋花湯1		東園牛奶	3.4	2.2	1.2	2.5	0	1	696
5/6	二	燕麥飯	三杯雞	#鮮瓜燴三鮮	應青	洋芋番茄菇菇湯	三民水果	東門牛奶	3.6	1.8	1.5	2.3	1	1	738
5/7	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋	高麗豆包	應青	綠豆小米湯	東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1	0	699
5/8	四	糙米飯	豉汁燒肉	田園四色	應青	#1日式海芽湯	東門水果		3.8	1.8	1.3	2.2	1	0	593
5/9	五	古早味肉燥麵 + 香滷雞排x1 + 應青 + 大滷湯							3	2.5	1.2	2.6	0	0	545
5/12	一	*芝麻飯	蔥爆肉片	螞蟻上樹	有機應青	紫菜珍菇湯		東園豆漿	3.8	1.6	1.2	2.2	0	0	515
5/13	二	糙米飯	*★青醬洋芋雞	鮮炒雙花1	應青	蘿蔔貢丸湯		東門豆漿	3.6	1.8	1.6	2.4	0	0	535
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋	鐵板油腐	綜合堅果包	冬瓜山粉圓		三民牛奶	3.2	1.8	1.2	2.8	0	1	665
5/15	四	小米飯	#1打拋豬肉	照燒海根	應青	冬菜粉絲湯			3.5	1.7	1.7	2.3	0	0	519
5/16	五	*漢堡x1 + 香雞堡排x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.5	1.6	0.7	3	0	0	518
5/19	一	海苔飯	韓式燒肉	鮮瓜肉片	有機應青	海芽蛋花湯			3.3	1.7	1.6	2.5	0	0	511
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭x1	醬燒黑干1	應青	鮮菇雞湯	三民水果		3.4	2.1	1.2	2.2	1	0	585
5/21	三	糙米飯	洋蔥玉米炒蛋	蠔油素肚	應青	紅豆薯圓湯	東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1	0	680
5/22	四	麥片飯	#1親子丼	★日式燉煮	應青	蔬菜豆腐味噌湯1	東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1	0	614
5/23	五	台式炒麵2 + 蒜香大油腐x1 + 應青 + 冬瓜肉片湯							2.8	2.1	1.3	2.8	0	0	512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉豬肉	奶香玉米粒	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	4.1	1.7	1.2	2.2	0	1.1	709
5/27	二	糙米飯	#1*1沙茶肉片	農家小炒	應青	竹筍嫩雞湯		東門牛奶	3.2	2.5	1.4	2.8	0	1	723
5/28	三	五穀米	木須炒蛋	什錦滷味1	應青	地瓜薏仁湯		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8	0	1	719
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞	#關東煮6	應青	鮮瓜海帶湯			4	2.1	1.4	2.3	0	0	576
★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。															
部份菜色可能會含有骨頭、碎骨或細刺，請注意並小心食用。															
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 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	四	麥片飯	地瓜燒烤麩	蛋酥白菜	應青	金菇味噌湯1			3.7	1.8	1.4	2.7	0	0	551
5/2	五	★金瓜瘦肉蛋花粥 + #香炸魚片x1 + 應青 + 黑糖捲x1							3	1.8	0.9	3	0	0	503
5/5	一	藜麥飯	京醬干片	港式燒賣x2	有機應青	高麗菜蛋花湯1		東園牛奶	3.4	1.9	1.2	2.5	0	1	673
5/6	二	燕麥飯	三杯素雞	鮮瓜燴三鮮	應青	洋芋番茄火腿湯	三民水果	東門牛奶	3.6	1.8	1.5	2.3	1	1	738
5/7	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋	高麗豆包	應青	綠豆小米湯	東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1	0	699
5/8	四	糙米飯	豉汁燒素肚	田園四色	應青	日式海芽湯	東門水果		3.8	1.5	1.3	2.2	1	0	570
5/9	五	古早味肉燥麵 + 香滷花干 + 應青 + 大滷湯							3	2	1.2	2.6	0	0	507
5/12	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸	螞蟻上樹	有機應青	紫菜珍菇湯		東園豆漿	3.8	2.3	1.2	2.2	0	0	568
5/13	二	糙米飯	*★青醬洋芋雞	鮮炒雙花1	應青	蘿蔔素丸湯		東門豆漿	3.6	2.1	1.6	2.4	0	0	558
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋	鐵板油腐	綜合堅果包	冬瓜山粉圓		三民牛奶	3.2	1.9	1.2	2.8	0	1	673
5/15	四	小米飯	打拋干丁	照燒海根	應青	冬菜粉絲湯			3.5	2.3	1.7	2.3	0	0	564
5/16	五	*漢堡x1 + ★手工菜：藍帶豆包素排x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.5	2	0.7	3	0	0.1	563
5/19	一	海苔飯	*韓式燒麵腸	鮮瓜木耳	有機應青	海芽蛋花湯			3.3	1.7	1.6	2.5	0	0	511
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭x2	醬燒黑干1	應青	鮮菇雞湯	三民水果		3.4	1.9	1.2	2.2	1	0	570
5/21	三	糙米飯	玉米炒蛋	蠔油素肚	應青	紅豆薯圓湯	東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1	0	680
5/22	四	麥片飯	親子丼	★日式燉煮	應青	蔬菜豆腐味噌湯1	東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1	0	614
5/23	五	台式炒麵2 + 香滷大油腐x1 + 應青 + 冬瓜素排骨湯							2.8	2.1	1.3	2.8	0	0	512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉排骨2	奶香玉米粒	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	4.1	1.6	1.2	2.2	0	1.1	701
5/27	二	糙米飯	*1沙茶豆包	農家小炒	應青	竹筍車輪湯		東門牛奶	3.2	2.4	1.4	2.8	0	1	715
5/28	三	五穀米	木須炒蛋	什錦滷味1	應青	地瓜薏仁湯		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8	0	1	719
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞	關東煮6	應青	鮮瓜海帶湯			4	1.5	1.4	2.3	0	0	531

★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 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	四	參片飯	地瓜燒肉 肉角 軟骨丁 地瓜	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	#1金菇味噌湯1 洋蔥 金針菇 柴魚片 味噌			3.7	1.7	1.4	2.7			543
5/2	五	★金瓜瘦肉蛋花粥 + #香炸魚片x1 + 應青 + 黑糖捲x1								2.9	2	0.9	3		511
5/5	一	藜麥飯	京醬豬柳2 豬柳 綠豆芽 豆干片 青蔥 甜麵醬	港式燒賣 燒賣 *2	有機應青	高麗菜蛋花湯1 高麗菜 洗選蛋		東園牛奶	3.4	2.2	1.2	2.5		1	696
5/6	二	燕麥飯	三杯雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 米血丁 洋蔥 九層塔	#鮮瓜燴三鮮 鮮瓜 木耳 蝦仁 魷耳條	應青	洋芋番茄蔬菜湯 馬鈴薯 番茄 杏鮑菇	三民水果	東門牛奶	3.6	1.8	1.5	2.3	1	1	738
5/7	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐 青蔥	高麗豆包 高麗菜 豆包 胡蘿蔔	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1		699
5/8	四	糙米飯	豉汁燒肉 肉角 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉	田園四色 玉米粒 三色丁 小黃瓜 馬鈴薯 小豆干丁	應青	#1日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 柴魚片	東門水果		3.8	1.8	1.3	2.2	1		593
5/9	五	古早味肉燥麵(白油麵,絞肉,洋蔥,碎干丁,生香菇,紅蔥頭末) + 香滷雞排(雞排*1) + 應青(應青,蒜角) + 大滷湯(大白菜,洗選蛋,木耳絲,胡蘿蔔)								3	2.5	1.2	2.6		545
5/12	一	*芝麻飯	蔥爆肉片 豬肉片 洋蔥 青蔥 彩椒	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳絲 胡蘿蔔	有機應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇 肉絲		東園豆漿	3.8	1.6	1.2	2.2			515
5/13	二	糙米飯	*★青醬羊芋雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 九層塔 腰果	鮮炒雙花1 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	應青	貢丸蘿蔔湯 白蘿蔔 貢丸 芹菜		東門豆漿	3.6	1.8	1.6	2.4			535
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	鐵板油腐 小三角油腐 洋蔥 綠豆芽	*綜合堅果包	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓		三民牛奶	3.2	1.8	1.2	2.8		1	665
5/15	四	小米飯	#1打拋豬肉 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔 魚露	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	冬菜粉絲湯 大白菜 冬菜 冬粉 絞紅蔥			3.5	1.7	1.7	2.3			519
5/16	五	*漢堡(漢堡麵包*1) + 香雞堡排(香雞堡排*1) + 應青(應青,蒜角) +玉米濃湯(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洗選蛋,洋蔥)								3.5	1.6	0.7	3		518
5/19	一	海苔飯	韓式燒肉 肉角 高麗菜 洋蔥 青蔥	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋			3.3	1.7	1.6	2.5			511
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭1 獅子頭 *1 大白菜 胡蘿蔔	醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜	應青	鮮菇雞湯 骨腿丁 白蘿蔔 生香菇	三民水果		3.4	2.1	1.2	2.2	1		585
5/21	三	糙米飯	洋蔥玉米炒蛋 洗選蛋 洋蔥 玉米粒	蠔油素肚 素肚(切) 木耳 胡蘿蔔 九層塔	應青	紅豆薯圓湯 紅豆 地瓜芋圓(大)	東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1		680
5/22	四	參片飯	#1親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 柴魚片	★日式燉煮 馬鈴薯 胡蘿蔔 茼蒿捲 肉片 生香菇	應青	蔬菜豆腐味噌湯1 高麗菜 金針菇 青蔥 板豆腐	東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1		614
5/23	五	台式炒麵2(白油麵,肉絲,油片絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳) + 蒜香大油腐(大四角油腐*1) + 應青(應青,蒜角) + 冬瓜肉片湯(冬瓜,薑絲,肉片)								2.8	2.1	1.3	2.8		512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉豬肉 肉角 大白菜 鮑菇頭 枸杞 當歸	奶香玉米粒 玉米粒 奶粉	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥		東園牛奶	4.1	1.7	1.2	2.2		1.1	709
5/27	二	糙米飯	#1*1沙茶肉片 肉片 高麗菜 洋蔥 沙茶醬	農家小炒 豆干片 黃豆芽 肉絲 芹菜	應青	竹筍嫩雞湯 鮮筍 骨腿丁		東門牛奶	3.2	2.5	1.4	2.8		1	723
5/28	三	五穀米	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	什錦滷味1 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8		1	719
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 洋蔥	#關東煮6 白蘿蔔 小四角油腐 小魚丸 柴魚片 味噌	應青	鮮瓜海帶湯 冬瓜 海帶捲 紅蘿蔔			4	2.1	1.4	2.3			576
★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。															
部份菜色可能會含有骨頭、碎骨或細刺，請注意並小心食用。 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 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	四	麥片飯	地瓜燒烤麩 烤麩 地瓜 茶豆仁				蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇				應青	金菇味噌湯1 金針菇 秀珍菇 味噌						3.7	1.8	1.4	2.7			551	
5/2	五	★金瓜瘦肉蛋花粥 + #香炸魚片x1 + 應青 + 黑糖捲x1																	3	1.8	0.9	3			503
5/5	一	藜麥飯	京醬干片 綠豆芽 豆干片 甜麵醬 彩椒				港式燒賣 素燒賣 *2				有機應青	高麗菜蛋花湯1 高麗菜 洗選蛋					東園牛奶	3.4	1.9	1.2	2.5		1	673	
5/6	二	燕麥飯	三杯素雞 素雞丁 杏鮑菇 九層塔				鮮瓜燴三鮮 鮮瓜 木耳 素魷魚 玉米筍				應青	洋芋番茄火腿湯 馬鈴薯 番茄 素火腿				三民水果	東門牛奶	3.6	1.8	1.5	2.3	1	1	738	
5/7	三	地瓜飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐				高麗豆包 高麗菜 豆包 胡蘿蔔				應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片				東園水果	三民豆漿	4.2	2.6	1.3	2.6	1		699	
5/8	四	糙米飯	豉汁燒素肚 素肚 冬瓜 胡蘿蔔 豆豉				田園四色 玉米粒 三色丁 小黃瓜 馬鈴薯 小豆干丁				應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽				東門水果		3.8	1.5	1.3	2.2	1		570	
5/9	五	古早味肉燥麵(白油麵,素絞肉,碎干丁,生香菇,香椿醬) + 香滷花干(蘭花干,彩椒) + 應青(應青,薑絲) + 大滷湯(大白菜,洗選蛋,木耳絲,胡蘿蔔)																	3	2	1.2	2.6			507
5/12	一	*芝麻飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻				螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳絲 胡蘿蔔				有機應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇					東園豆漿	3.8	2.3	1.2	2.2			568	
5/13	二	糙米飯	*★青醬洋芋雞 素雞丁 馬鈴薯 九層塔 腰果				鮮炒雙花1 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲				應青	素丸蘿蔔湯 白蘿蔔 素丸 芹菜					東門豆漿	3.6	2.1	1.6	2.4			558	
5/14	三	紫米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔				鐵板油腐 小三角油腐 綠豆芽 玉米筍				*綜合堅果包	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓					三民牛奶	3.2	1.9	1.2	2.8		1	673	
5/15	四	小米飯	打拋干丁 碎干丁 番茄 九層塔 生香菇				照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔				應青	冬菜粉絲湯 大白菜 冬菜 冬粉						3.5	2.3	1.7	2.3			564	
5/16	五	*漢堡(漢堡麵包*1) + ★手工菜：藍帶豆包素排(豆包*1,海苔片,麵包粉,起司絲) + 應青(應青,薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洗選蛋)																	3.5	2	0.7	3		0.1	563
5/19	一	海苔飯	*韓式燒麵腸 麵腸 高麗菜 彩椒 蜜汁腰果 白芝麻				鮮瓜木耳 鮮瓜 素魷魚 木耳				有機應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋						3.3	1.7	1.6	2.5			511	
5/20	二	燕麥飯	白菜獅子頭 素獅子頭 *2 大白菜 胡蘿蔔				醬燒黑干1 九切大黑干 南瓜 青花菜				應青	鮮菇雞湯 素雞丁 白蘿蔔 生香菇				三民水果		3.4	1.9	1.2	2.2	1		570	
5/21	三	糙米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒				蠔油素肚 素肚(切) 木耳 胡蘿蔔 九層塔				應青	紅豆薯圓湯 紅豆 地瓜芋圓(大)				東園水果		4.3	2.3	0.8	2.8	1		680	
5/22	四	麥片飯	親子丼 素雞丁 洗選蛋 茶豆仁 鮑菇頭				★日式燉煮 馬鈴薯 胡蘿蔔 茼蒿捲 生香菇				應青	蔬菜豆腐味噌湯1 高麗菜 金針菇 板豆腐				東門水果		3.7	2	1.1	2.6	1		614	
5/23	五	台式炒麵2(白油麵,素肉絲,油片絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳) + 香滷大油腐(大四角油腐*1) + 應青(應青,薑絲) + 冬瓜素排骨湯(冬瓜,薑絲,素排骨酥,芹菜)																	2.8	2.1	1.3	2.8			512
5/26	一	*芝麻飯	藥燉排骨2 素肉塊 大白菜 鮑菇頭 枸杞 當歸				奶香玉米粒 玉米粒 奶粉				有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋					東園牛奶	4.1	1.6	1.2	2.2		1.1	701	
5/27	二	糙米飯	*1沙茶豆包 豆包 高麗菜 生香菇 九層塔 沙茶醬				農家小炒 豆干片 黃豆芽 素肉絲 芹菜				應青	竹筍車輪湯 鮮筍 小車輪					東門牛奶	3.2	2.4	1.4	2.8		1	715	
5/28	三	五穀米	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳				什錦滷味1 九切大黑干 海帶捲 白蘿蔔 百頁豆腐				應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁					三民牛奶	4	1.8	1.1	2.8		1	719	
5/29	四	紫米飯	南洋咖哩雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉				關東煮6 白蘿蔔 小四角油腐 素丸 味噌				應青	鮮瓜海帶湯 冬瓜 海帶捲 紅蘿蔔						4	1.5	1.4	2.3			531	

★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