三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114年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
9/1	一	小米飯	糖醋鳳梨雞丁	#關東煮	應青	雙色蘿蔔湯		東園豆漿	3.6	2	1.1	2.2	0.2	0	541
9/2	二	西西里肉醬義大利麵 + ★地瓜極x3 + 應青 + ★什錦蔬菜湯						東門豆漿	3.4	1.5	1.1	3	0	0	513
9/3	三	糙米飯	醬淋油豆腐	*★堅果起司燉南瓜	應青	★黑糖粉角麥茶		三民豆漿	4.5	1.9	0.6	2.4	0	0	581
9/4	四	紫米飯	★醬燒雞翅x1	蔬菜咖哩	應青	鮮菇蛋花湯			3.7	2.2	1.1	2.5	0	0	564
9/5	五	台式鹹粥 + #椒鹽魚片x1 + 豬肉餡餅x1 + 應青							3.9	3.04	1	3	0	0	661
9/8	一	*芝麻飯	★鹽水鮑菇雞	美味香腸x1	應青	青菜豆腐湯		東園牛奶	3.2	2.9	1	2.9	0	0	597
9/9	二	★白醬雞肉燴飯 + 港式燒賣x2 + 應青 + 南瓜濃湯					三民水果	東門牛奶	4.4	3.2	1.1	2.3	0	0	679
9/10	三	糙米飯	★壽喜燒素肚	玉米炒蛋	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.5	1.95	0.9	2.8	0	0	610
9/11	四	燕麥飯	#1打拋豬肉	香蒸地瓜x1	應青	鮮瓜麵線	東門水果		3.8	2	1.1	2.3	0	0	547
9/12	五	台式炒麵 + 香滷豬排x1 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯							2.8	2.35	1.2	2.8	0	0	528
9/15	一	藜麥飯	★蜜汁雞丁	★歡樂雙拼	應青	什錦番茄湯		東園牛奶	3.7	2.1	1.2	3	0	0	582
9/16	二	★高麗菜飯 + #蒲燒魚片x1 + 應青 + 筍片湯						東門牛奶	3.2	1.9	1.5	2.6	0	0	521
9/17	三	麥片飯	★三杯豆腸	洋蔥炒蛋	應青	冬瓜山粉圓	*綜合堅果包	三民牛奶	3.2	2.3	1.1	2.8	0	0	550
9/18	四	五穀飯	★泡菜年糕燒肉	#鮮瓜黑輪	應青	玉米豆腐湯			3.7	2.5	1.4	2.4	0	0	590
9/19	五	風城米粉 + 香滷棒腿x1 + 應青 + 鮮瓜海結湯							2.8	2	1.2	2.8	0	0	502
9/22	一	海苔飯	蘿蔔滷肉	港式珍珠丸x2	應青	海芽蛋花湯		東園牛奶	3.4	2.56	1	2.3	0	0	559
9/23	二	刈包x1 + 香雞堡排x1 + ★鮮瓜炒蛋 + 玉米濃湯					三民水果	東門牛奶	3	2	0.5	3	0	0	508
9/24	三	紫米飯	滷蛋x1	回鍋干片	應青	紅豆地瓜湯	東園水果	三民牛奶	4	1.75	1	2.4	0	0	544
9/25	四	麥片飯	#*1沙茶魚丁	珍菇燴白菜	應青	紅棗鮮瓜湯	東門水果		3.2	2.4	1.7	2.3	0	0	550
9/26	五	★香菇雞湯麵 + 滷豆乾海帶 + 小餐包x1 + #★教師節加菜：九孔鮑魚x1							3.3	2.6	0.9	2.3	0	0	552
9/29	一	教師節補假							0	0	0	0	0	0	0
9/30	二	水餃(水餃1-2年級x8、3-4年級x10、5-6年級x12) + #*1★十三香雞翅x1 + 應青 + 酸辣湯							2.7	4.75	1	2.6	0	0	687

★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
9/1	一	小米飯	糖醋鳳梨凍腐	關東煮	有機應青	雙色蘿蔔湯		東園豆漿	3.6	2.6	1.1	2.2	0.2	0	586
9/2	二	西西里肉醬義大利麵 + ★地瓜極x3 + 應青 + 什錦蔬菜湯						東門豆漿	3.4	2.1	1.1	3	0	0	558
9/3	三	糙米飯	醬淋油豆腐x1	*★堅果起司燉南瓜	應青	★黑糖粉角麥茶		三民豆漿	4.5	1.9	0.6	2.4	0	0	581
9/4	四	紫米飯	素牛蒡排x1	*咖哩百頁	應青	鮮菇蛋花湯			3.7	1.7	1.1	2.5	0	0	527
9/5	五	台式鹹粥 + 手工豆包捲x1 + *芝麻包x1 + 應青							3.9	1.6	1	3	0	0	553
9/8	一	*芝麻飯	鹽水鮑菇素雞	素芋頭丸x2	應青	青菜豆腐湯		東園牛奶	3.2	2.6	1	2.9	0	0	575
9/9	二	★白醬香菇燴飯 + 港式燒賣x2 + 應青 + 南瓜濃湯					三民水果	東門牛奶	4.4	2	1.1	2.3	0	0	589
9/10	三	糙米飯	★壽喜燒素肚	玉米炒蛋	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.5	1.95	0.9	2.8	0	0	610
9/11	四	燕麥飯	打拋豆干	香蒸地瓜x1	應青	鮮瓜麵線	東門水果		3.8	1.8	1.1	2.3	0	0	532
9/12	五	台式炒麵 + 四喜烤麩 + 應青 + 蘿蔔素丸湯							2.8	2.4	1.2	2.8	0	0	532
9/15	一	藜麥飯	★蜜汁雞丁	★歡樂雙拼	應青	什錦番茄湯		東園牛奶	3.7	2.7	1.2	3	0	0	627
9/16	二	★高麗菜飯 + ★茄汁豆包x1 + 應青 + 筍片湯						東門牛奶	3.2	2.1	1.5	2.6	0	0	536
9/17	三	麥片飯	★三杯豆腸	南瓜炒蛋	應青	冬瓜山粉圓	*綜合堅果包	三民牛奶	3.2	2	1.1	3	0	0	537
9/18	四	五穀飯	★年糕燒豆腐	鮮瓜魷魚	應青	玉米鮮菇湯			3.7	1.5	1.4	2.4	0	0	515
9/19	五	風城米粉 + *香滷花干 + 應青 + 鮮瓜海結湯							3	1.7	1.5	2.8	0	0	501
9/22	一	海苔飯	★蘿蔔滷燻鴨	港式素珍珠丸x2	應青	海芽蛋花湯		東園牛奶	2.8	2.6	1	2.3	0	0	520
9/23	二	刈包x1 + 香雞堡排x1 + 鮮瓜炒蛋 + 玉米濃湯					三民水果	東門牛奶	3.1	2	0.5	3	0	0	515
9/24	三	紫米飯	滷蛋x1	回鍋干片	應青	紅豆地瓜湯	東園水果	三民牛奶	4	1.75	1	2.4	0	0	544
9/25	四	麥片飯	*★椒鹽杏仁雙拼	珍菇燴白菜	應青	紅棗鮮瓜湯	東門水果		3.2	2.2	1.7	2.3	0	0	535
9/26	五	★香菇飄香湯麵 + 滷豆乾海帶 + 小餐包x1 + ★教師節加菜：手工白菜捲x1							3.3	2.1	0.9	2.3	0	0	515
9/29	一	教師節補假							0	0	0	0	0	0	0
9/30	二	素水餃(1-2年級x8、3-4年級x10、5-6年級x12) + ★山藥捲x2 + 應青 + 酸辣湯							3.5	2.75	1	2.6	0	0	593

★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
9/1	一	小米飯	糖醋鳳梨雞丁 骨腿丁 洋蔥 鳳梨	#關東煮7 海帶結 玉米糝 小魚丸 小三角油煎	應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲		東園豆漿	3.6	3	1.1	2.2	0.2		616
9/2	二		西西里肉醬義大利麵(螺旋麵,絞肉,三色丁,洋蔥,蕃茄,番茄醬) + ★地瓜糕3(地瓜糕*3) + 應青(應青,蒜頭) + ★什錦蔬菜湯(高麗菜,金針菇,肉片,香菇)					東門豆漿	3.4	2.5	1.1	3			588
9/3	三	糙米飯	醬淋油豆腐 大四角油煎 *1	★堅果起司燻南瓜 南瓜 腰果 起司	應青	★黑糖粉角麥茶 黑糖粉角 麥茶 紅糖		三民豆漿	4.5	2.9	0.6	2.4			656
9/4	四	紫米飯	★醬燒雞翅 雞翅 *1	蔬菜咖哩2 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 絞肉	應青	鮮菇蛋花湯 白蘿蔔 鮮菇 洗選蛋			3.7	2.2	1.1	2.5			564
9/5	五		台式鹹粥(糙米,白米,高麗菜,胡蘿蔔,絞肉,香菇,紅蔥頭) + #椒鹽魚片(魚片*1) + 豬肉餡餅1(豬肉餡餅*1) + 應青(應青,蒜頭)						3.9	3.04	1	3			661
9/8	一	*芝麻飯	★鹽水鮑菇雞 雞胸丁 杏鮑菇 玉米筍 涼薯	美味香腸 香腸 *1	應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐		東園牛奶	3.2	2.9	1	2.9		1	747
9/9	二		★白醬雞肉燴飯(白米,清肉片,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,青花菜,奶油,麵粉) + 港式燒賣(燒賣*2) + 應青(應青,蒜頭) + 南瓜濃湯(南瓜,馬鈴薯,洋蔥,奶油,義式香料)				三民水果	東門牛奶	4.4	3.2	1.1	2.3	1	1	889
9/10	三	糙米飯	★壽喜燒素肚 素肚 大白菜 鮮菇 木耳 胡蘿蔔	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果	三民牛奶	4.5	1.95	0.9	2.8	1	1	820
9/11	四	燕麥飯	#1打拋豬肉 絞肉 番茄 洋蔥 魚露	香蒸地瓜 香甜地瓜 *1	應青	鮮瓜麵線 鮮瓜 白麵線 薑絲 絞肉 枸杞	東門水果		3.8	2	1.1	2.3	1		607
9/12	五		台式炒麵(白油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,木耳) + 香滷豬排(帶骨豬排*1) + 應青(應青,蒜頭) + 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔,貢丸)						2.8	2.35	1.2	2.8			528
9/15	一	紫米飯	★蜜汁雞丁 雞腿丁 胡蘿蔔 海帶結	★歡樂雙拼3 馬鈴薯 豆干片	應青	什錦番茄湯 高麗菜 番茄 香菇		東園牛奶	3.7	2.1	1.2	3		1	732
9/16	二		★高麗菜飯(糙米,白米,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,香菇) + #蒲燒魚片(蒲燒魚片*1) + 應青(應青,蒜頭) + 筍片湯(竹筍,肉片,薑絲)					東門牛奶	3.2	1.9	1.5	2.6		1	671
9/17	三	麥片飯	★三杯豆腸 豆腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 綠豆芽	洋蔥炒蛋 洗選蛋 洋蔥	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓	*綜合堅果包	三民牛奶	3.2	2.3	1.1	2.8		1	700
9/18	四	五穀飯	★泡菜年糕燒肉 肉片 大白菜 年糕 泡菜	#鮮瓜黑輪2 鮮瓜 黑輪 紅蘿蔔	應青	玉米豆腐湯 玉米粒 盒裝豆腐			3.7	2.5	1.4	2.4			590
9/19	五		風城米粉1(粗米粉,肉絲,胡蘿蔔,綠豆芽菜,香菇) + 香滷棒腿(棒腿*1) + 應青(應青,蒜頭) + 鮮瓜海結湯(鮮瓜,海帶結)						2.8	2	1.2	2.8			502
9/22	一	海苔飯	蘿蔔滷肉 肉角 白蘿蔔 胡蘿蔔	港式珍珠丸 港式珍珠丸 *2	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋		東園牛奶	3.4	2.56	1	2.3		1	709
9/23	二		刈包(刈包*1) + 香雞堡排(香雞堡*1) + ★鮮瓜炒蛋(鮮瓜,洗選蛋,蒜頭) + 玉米濃湯3(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥)				三民水果	東門牛奶	3	2	0.5	3	1	1	718
9/24	三	紫米飯	滷蛋1 水煮蛋 *1	回鍋干片2 高麗菜 豆干片 紅蘿蔔	應青	紅豆地瓜湯 紅豆 地瓜	東園水果	三民牛奶	4	1.75	1	2.4	1	1	754
9/25	四	麥片飯	#*1沙茶魚丁1 魚丁 凍豆腐 洋蔥 沙茶醬	珍菇燴白菜 大白菜 金針菇 木耳絲 胡蘿蔔	應青	紅粟鮮瓜湯 鮮瓜 紅粟 薑絲	東門水果		3.2	2.4	1.7	2.3	1		610
9/26	五		★香菇雞湯麵(白油麵,骨腿丁,香菇,白蘿蔔) + 滷豆乾海帶(海帶結,中干丁) + 小餐包(小餐包*1) + #★教師節加菜:九孔鮑魚(九孔鮑魚*1)						3.3	2.6	0.9	2.3			552
9/29	一		教師節補假												
9/30	二		水餃(水餃1-2年級*8、3-4年級*10、5-6年級*12) + #*1★十三香雞翅(雞翅*1,十三香香料粉) + 應青(應青,蒜頭) + 酸辣湯(盒裝豆腐,脆筍絲,生香菇,胡蘿蔔)						2.7	4.75	1	2.6			687
★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 董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	油類	水果類	乳品類	熱量		
9/1	一	小米飯	糖醋鳳梨凍腐 凍豆腐 素雞丁 鳳梨	關東煮7 海帶結 玉米粒 素丸 小三角油腐	有機應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 金針菇		東園豆漿	3.6	3.6	1.1	2.2	0.2		661		
9/2	二	西西里肉醬義大利麵(螺旋麵、素絞肉、三色丁、碎干丁、蕃茄) + ★地瓜糕3(地瓜糕*3) + 應青(應青、薑絲) + 什錦蔬菜湯(高麗菜、金針菇、油片丁、香菇)							東門豆漿	3.4	3.1	1.1	3			633	
9/3	三	糙米飯	醬淋油豆腐 大四角油腐 *1	★堅果起司燻南瓜 南瓜 腰果 起司	應青	★黑糖粉角麥茶 黑粉圓 麥茶 紅糖		三民豆漿	4.5	2.9	0.6	2.4			656		
9/4	四	紫米飯	素牛蒡排 牛蒡排 *1	*咖哩百頁 馬鈴薯 百頁豆腐 紅蘿蔔 蜜汁腰果	應青	鮮菇蛋花湯 白蘿蔔 鮮菇 洗選蛋			3.7	1.7	1.1	2.5			527		
9/5	五	台式鹹粥(糙米、白米、高麗菜、胡蘿蔔、小豆干丁、香菇) + 手工豆包捲(豆包*1、海苔片) + *芝麻包(芝麻包*1) + 應青(應青、薑絲)								3.9	1.6	1	3			553	
9/8	一	*芝麻飯	鹽水鮑菇素雞 素雞丁 杏鮑菇 玉米筍 涼薯	素芋頭丸 芋頭丸 *2	應青	青菜豆腐湯 小白菜 盒裝豆腐		東園牛奶	3.2	2.6	1	2.9		1	725		
9/9	二	★白醬香菇燴飯(白米、香菇、素絞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、奶油、麵粉) + 港式燒賣(素燒賣*2) + 應青(應青、薑絲) + 南瓜濃湯(南瓜、馬鈴薯、奶油、羅勒葉)						三民水果	東門牛奶	4.4	2	1.1	2.3	1	1	799	
9/10	三	糙米飯	★壽喜燒素肚 素肚 大白菜 鮮菇 木耳 胡蘿蔔	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果	三民牛奶	4.5	1.95	0.9	2.8	1	1	820		
9/11	四	燕麥飯	打拋豆干 豆干 番茄 鮑菇頭	香蒸地瓜 香甜地瓜 *1	應青	鮮瓜麵線 鮮瓜 白麵線 薑絲 枸杞	東門水果		3.8	1.8	1.1	2.3	1		592		
9/12	五	台式炒麵(白油麵、素肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳) + 四喜烤麩(烤麩、玉米筍、生香菇、金針菇) + 應青(應青、薑絲) + 蘿蔔素丸湯(白蘿蔔、素丸)								2.8	2.4	1.2	2.8			532	
9/15	一	藜麥飯	★蜜汁雞丁 素雞丁 胡蘿蔔 海帶結	★歡樂雙拼3 馬鈴薯 豆干片	應青	什錦番茄湯 高麗菜 番茄 香菇		東園牛奶	3.7	2.7	1.2	3		1	777		
9/16	二	★高麗菜飯(糙米、白米、高麗菜、油片絲、胡蘿蔔、香菇) + ★茄汁豆包(豆包*1) + 應青(應青、薑絲) + 筍片湯(竹筍、角螺、薑絲)							東門牛奶	3.2	2.1	1.5	2.6	1		686	
9/17	三	麥片飯	★三杯豆腸 豆腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 綠豆芽	南瓜炒蛋 洗選蛋 南瓜	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓		三民牛奶	3.2	2	1.1	3		1	687		
9/18	四	五穀飯	★年糕燒豆腐 豆腐 大白菜 年糕	鮮瓜鮭魚 鮮瓜 弱弱鮭魚 紅蘿蔔	應青	玉米鮮菇湯 玉米粒 鮮菇			3.7	1.5	1.4	2.4			515		
9/19	五	風城米粉1(粗米粉、素肉絲、胡蘿蔔、綠豆芽菜、香菇) + *香滷花干(蘭花干、水煮花生) + 應青(應青、薑絲) + 鮮瓜海結湯(鮮瓜、海帶結)								3	1.7	1.5	2.8			501	
9/22	一	海苔飯	★蘿蔔滷燻鴨 素燻鴨 白蘿蔔 胡蘿蔔	港式素珍珠丸 素珍珠丸 *2	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋		東園牛奶	2.8	2.6	1	2.3		1	670		
9/23	二	刈包(刈包*1) + 香雞堡排(素雞排*1) + 鮮瓜炒蛋(鮮瓜、洗選蛋、薑絲) + 玉米濃湯3(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔)						三民水果	東門牛奶	3.1	2	0.5	3	1	1	725	
9/24	三	紫米飯	滷蛋1 水煮蛋 *1	回鍋干片 高麗菜 豆干片 紅蘿蔔	應青	紅豆地瓜湯 紅豆 地瓜	東園水果	三民牛奶	4	1.75	1	2.4	1	1	754		
9/25	四	麥片飯	*★椒鹽杏仁雙拼 豆腸 杏仁 麵腸	珍菇燴白菜 大白菜 金針菇 木耳絲 胡蘿蔔	應青	紅粟鮮瓜湯 鮮瓜 紅粟 薑絲	東門水果		3.2	2.2	1.7	2.3	1		595		
9/26	五	★香菇飄香湯麵(白油麵、角螺、香菇、白蘿蔔) + 滷豆乾海帶(海帶結、中干丁) + 小餐包(小餐包*1) + ★教師節加菜：手工白菜捲(大白菜、胡蘿蔔、金針菇、素火腿)								3.3	2.1	0.9	2.3			515	
9/29	一	教師節補假															
9/30	二	素水餃(素水餃1-2年級*8、3-4年級*10、5-6年級*12) + ★山藥捲(山藥捲*2) + 應青(應青、薑絲) + 酸辣湯(盒裝豆腐、脆筍絲、生香菇、胡蘿蔔)								3.5	2.75	1	2.6			593	

★新菜色

三校午餐菜單會議 決議通過 初版 蒼慶企業有限公司營養師 陳雅婷

※ 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