

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 10 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
10/1	三	糙米飯	家常豆腐	鮮炒雙花	應青	芋香西米露		三民豆漿	4.1	2.5	1.4	1.5	0	0	577
10/2	四	海苔飯	#椒鹽魚丁	彩繪小炒	應青	海帶黃芽湯		東門豆漿	3.6	3.9	0.9	2.8	0	0	693
10/3	五	★陽春麵 + 香滷豬排x1 + 應青 + 香煮玉米x1						東園豆漿	3.7	3.2	1.1	1.8	0	0	608
10/6	一	中秋放假													
10/7	二	#海鮮粥 +雞柳條x2 + 應青 + 菜包x1					三民水果		3.5	1.7	1.2	2.85	1	0	591
10/8	三	糙米飯	糖醋豆包	蛋酥白菜	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	1.5	1.3	1.5	1	0	567
10/9	四	麥片飯	★芋香燒雞	美味香腸x1	應青	#1*1書香湯	東門水果		3.8	2.5	0.8	2.2	1	0	633
10/10	五	雙十放假													
10/13	一	黎麥飯	*鮮瓜堅果炒雞丁	螞蟻上樹	應青	榨菜肉絲湯		東園牛奶	3.9	1.8	1.5	1.8	0	1	677
10/14	二	#★小卷米粉湯(小卷x2) + 應青 + ★肉圓x1 + *綜合堅果包x1						東門牛奶	3.4	2.8	1	2.2	0	1	722
10/15	三	五穀飯	毛豆炒蛋	三杯油腐	應青	紅豆QQ湯		三民牛奶	4	2.6	0.8	2.5	0	1	758
10/16	四	燕麥飯	★筍香肉燥	蔬菜甜條	應青	鮮瓜海結湯			3.2	2.1	1.6	2.1	0	0	516
10/17	五	咖哩燴飯 + #香炸魚片x1 + 應青 + #1味噌蔬菜湯							3.2	2.5	1	1.9	0	0	522
10/20	一	*芝麻飯	#1雞肉親子丼	地瓜椪x2	應青	南瓜金針湯		東園牛奶	3.6	2.2	1	3.1	0	1	732
10/21	二	客家炒粿條 + #脆皮蝦捲x2 + 應青 + 玉米蛋花湯					三民水果	東門牛奶	3	2.4	1	2.1	1	1	720
10/22	三	小米飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	應青	四寶甜湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2.5	0.9	2.5	1	1	827
10/23	四	糙米飯	滷雞排x1	#開陽鮮瓜	應青	白菜滷湯	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.2	1	0	588
10/24	五	光復放假													
10/27	一	小米飯	三杯雞丁	★地瓜燉菜	應青	肉骨茶湯		東園牛奶	3.6	2.2	1.4	1.9	0	1	688
10/28	二	炒麵麵包(大亨堡x1) + 麥克雞塊x3 + #味噌鮮魚湯						東門牛奶	3.8	2.7	0.5	2.6	0	1	748
10/29	三	燕麥飯	★醬燒麵腸	★起司玉米炒蛋	應青	綠豆地瓜湯		三民牛奶	4.3	2.3	1.4	2.3	0	1	762
10/30	四	麥片飯	#1打拋豬肉1	角螺燴鮮瓜1	應青	馬鈴薯絞肉湯			3.5	1.7	1.7	1.8	0	0	496
10/31	五	★獅子頭燴飯(獅子頭x2)+ 應青 +竹筍嫩雞湯							3.2	1.7	1.5	2.1	0	0	484

★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 10 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
10/1	三	糙米飯	家常豆腐	鮮炒雙花	應青	芋香西米露		三民豆漿	4.1	2.5	1.4	1.5	0	0	577
10/2	四	海苔飯	★椒鹽豆腸	彩繪小炒	應青	海帶黃芽湯		東門豆漿	3.6	3.8	0.9	2.8	0	0	686
10/3	五	★陽春麵 + ★茄香豆腐x1 + 應青 + 香煮玉米x1						東園豆漿	3.7	2.8	1.1	1.8	0	0	578
10/6	一	中秋放假													
10/7	二	毛豆什錦粥 + ★香酥雙拼 + 應青 + 素菜包x1					三民水果		3.5	2.85	1.2	2.85	1	0	677
10/8	三	糙米飯	糖醋豆包	蛋酥白菜	應青	綠豆薏仁湯	東園水果		4.2	1.5	1.3	1.5	1	0	567
10/9	四	麥片飯	★芋香車輪	美味香腸	應青	*1書香湯	東門水果		3.8	2.2	0.8	2.2	1	0	610
10/10	五	雙十放假													
10/13	一	黎麥飯	*鮮瓜堅果炒雞丁	螞蟻上樹	應青	榨菜番茄湯		東園牛奶	3.9	1.8	1.5	1.8	0	1	677
10/14	二	★素香米粉湯 + ★手工：溫蔬菜拼盤(水煮蛋x1) + 應青 + 素肉圓x1 + *綜合堅果包x1					綜合堅果包	東門牛奶	3.4	2.2	1	2.2	0	1	677
10/15	三	五穀飯	毛豆炒蛋	三杯油腐	應青	紅豆QQ湯		三民牛奶	4	2.5	0.8	2.5	0	1	750
10/16	四	燕麥飯	★筍香凍腐	蔬菜素甜條	應青	鮮瓜海結湯			3.2	2.1	1.6	2.1	0	0	516
10/17	五	咖哩蔬菜燴飯 + 日式天婦羅 + 應青 + 味噌蔬菜湯							3.2	1.9	1	1.9	0	0	477
10/20	一	*芝麻飯	雞肉親子丼	地瓜椪	應青	南瓜金針湯		東園牛奶	3.6	2.6	1	3.1	0	1	762
10/21	二	*1客家炒粿條 + *夜市風油豆腐x1 + 應青 + 玉米蛋花湯					三民水果	東門牛奶	3	2.1	1	2.1	1	1	697
10/22	三	小米飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	應青	四寶甜湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2.5	0.9	2.5	1	1	827
10/23	四	糙米飯	飄香大黑干	鮮菇鮮瓜	應青	白菜滷湯	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.2	1	0	588
10/24	五	光復放假													
10/27	一	小米飯	★三杯鮑菇	地瓜燉菜	應青	肉骨茶湯		東園牛奶	3.6	1.9	1.4	1.9	0	1	665
10/28	二	炒麵麵包(大亨堡x1) + 素麥克雞塊x3 + 味噌豆腐湯						東門牛奶	3.8	2.6	0.5	2.6	0	1	741
10/29	三	燕麥飯	★醬燒麵腸	★起司玉米炒蛋	應青	綠豆地瓜湯		三民牛奶	4.3	2.3	1.4	2.3	0	1	762
10/30	四	麥片飯	打拋碎干丁	角螺燴鮮瓜	應青	★秋葵馬鈴薯濃湯			3.5	1.8	1.7	1.8	0	0	504
10/31	五	★獅子頭燴飯(素獅子頭x2) + 應青 + 竹筍肉絲湯							3.2	2.1	1.5	2.1	0	0	514

★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

114 年 10 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

★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 10 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
10/1	三	糙米飯	家常豆腐 金裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	鮮炒雙花1 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	應青	芋香西米露 芋頭丁 西谷米		三民豆漿	4.1	2.5	1.4	1.5			577
10/2	四	海苔飯	★椒鹽豆腸 豆腸 馬鈴薯 胡椒鹽粉	彩繪小炒 彩椒 豆干片 胡蘿蔔 香椿素肉燥	應青	海帶黃芽湯 海帶芽 黃豆芽 皮絲		東門豆漿	3.6	3.8	0.9	2.8			686
10/3	五	★陽春麵(白油麵、素絞肉、生香菇、豆芽菜、毛豆仁) + ★茄香豆腐(豆腐、茄子、青椒) + 應青(應青、薑絲) + 香煮玉米(1/2玉米段*1)						東園豆漿	3.7	2.8	1.1	1.8			578
10/6	一	中秋放假													
10/7	二	毛豆什錦粥(白米、小米、毛豆、碎豆干丁、三色丁、高麗菜、芹菜) + ★香酥雙拼(麵腸、胡椒鹽、素紅麴排) + 應青(應青、薑絲) + 素菜包(素菜包*1)					三民水果		3.5	2.85	1.2	2.85	1		677
10/8	三	糙米飯	糖醋豆包 豆包 彩椒 番茄醬 白醋	蛋酥白菜 大白菜 木耳絲 胡蘿蔔 洗選蛋 生香菇	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	東園水果		4.2	1.5	1.3	1.5	1		567
10/9	四	麥片飯	★芋香車輪 小車輪 芋頭丁 胡蘿蔔 杏鮑菇	美味香腸 素香腸 *2	應青	*1書香湯 高麗菜 番茄 玉米粒 木耳	東門水果		3.8	2.2	0.8	2.2	1		610
10/10	五	雙十放假													
10/13	一	黎麥飯	*鮮瓜堅果炒雞丁 素雞丁 腰果 鮮瓜	螞蟥上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	榨菜番茄湯 榨菜絲 番茄 大白菜		東園牛奶	3.9	1.8	1.5	1.8		1	677
10/14	二	★素香米粉湯(粗米粉、豆芽菜、胡蘿蔔、香菇、芹菜、素魚排) + ★手工：溫蔬菜拼盤(水煮蛋*1、青花菜、芋頭丁、玉米筍、香菇、胡蘿蔔) + 應青(應青、薑絲) + 素肉圓(素肉圓*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1)						東門牛奶	3.4	2.2	1	2.2		1	677
10/15	三	五穀飯	毛豆炒蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔	三杯油腐1 小四角油豆腐 鮑菇頭 老薑	應青	紅豆QQ湯 紅豆 QQ		三民牛奶	4	2.5	0.8	2.5		1	750
10/16	四	燕麥飯	★筍香凍腐 凍豆腐 筍乾 胡蘿蔔 角螺	蔬菜素甜條 青花菜 素甜條 彩椒	應青	鮮瓜海結湯1 鮮瓜 海帶結			3.2	2.1	1.6	2.1			516
10/17	五	咖哩蔬菜燴飯(白米、糙米、素絞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉) + 日式天婦羅(地瓜、胡蘿蔔、中干丁、脆酥粉) + 應青(應青、薑絲) + 味噌蔬菜湯(高麗菜、金裝豆腐、味噌)							3.2	1.9	1	1.9			477
10/20	一	*芝麻飯	雞肉親子丼 素雞丁 洗選蛋 金裝豆腐 紅蘿蔔 毛豆仁	地瓜槌 地瓜槌 *2	應青	南瓜金針湯 南瓜 金針菇 油腐丁		東園牛奶	3.6	2.6	1	3.1		1	762
10/21	二	*1客家炒飯條2(板條、油片絲、綠豆芽、青椒、木耳、胡蘿蔔) + *夜市風油豆腐(手工大油腐*1、花生粉、素沙茶醬) + 應青(應青、薑絲) + 玉米蛋花湯(玉米粒、洗選蛋)					三民水果	東門牛奶	3	2.1	1	2.1	1	1	697
10/22	三	小米飯	義式菇菇炒蛋 洗選蛋 鮑魚菇 高麗菜	椒麻豆腐 金裝豆腐 番茄 小黃瓜 花椒粒	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片	東園水果	三民牛奶	4.2	2.5	0.9	2.5	1	1	827
10/23	四	糙米飯	飄香大黑干 九切大黑干 八角 五香粉 素肚	鮮菇鮮瓜 鮮瓜 鮮菇 胡蘿蔔	應青	白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲	東門水果		3.2	2.2	1.6	2.2	1		588
10/24	五	光復放假													
10/27	一	小米飯	★三杯鮑菇 1/4豆干丁 鮑菇頭 皇帝豆	地瓜燉菜 地瓜 青花菜 胡蘿蔔 鮮菇	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶包		東園牛奶	3.6	1.9	1.4	1.9		1	665
10/28	二	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) + 素麥克雞塊*3(素麥克雞塊*3) + 味噌豆腐湯(乾海帶芽、金裝豆腐、味噌)						東門牛奶	3.8	2.6	0.5	2.6		1	741
10/29	三	燕麥飯	★醬燒麵腸 麵腸(切) 高麗菜 彩椒	★起司玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 起司	應青	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜		三民牛奶	4.3	2.3	1.4	2.3		1	762
10/30	四	麥片飯	打拋碎干丁 碎干丁 番茄 素絞肉	角螺燴鮮瓜1 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 香菇	應青	★秋葵馬鈴薯濃湯 馬鈴薯 胡蘿蔔 秋葵			3.5	1.8	1.7	1.8			504
10/31	五	★獅子頭燴飯(白米、糙米、大白菜、香菇、胡蘿蔔、玉米筍、豆包、素獅子頭*2) + 應青(應青、薑絲) + 竹筍肉絲湯1(竹筍、素肉絲)							3.2	2.1	1.5	2.1			514
★新菜色															
※ 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															

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好