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	全毅根堃類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	티	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	海带黄芽湯		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 + 有	香煮玉米x1		東園豆漿	3. 7	3. 2	1.1	1.8	0	0	608
10/6	1			中秋放假	-										
10/7	-1		#海鮮粥 +	雞柳條x2 + ,	應青 + 芝	菜包xl	三民水果		3. 5	1.7	1.2	2. 85	1	0	591
10/8	П	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xl	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	1	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	1	#★/	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	上 燴飯 + #香火	作魚片x1 + A	應青 + #	1味噌蔬菜湯			3. 2	2.5	1	1.9	0	0	522
10/20	1	*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	11	客家	[炒粄條 + #J	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	Щ	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	1	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	11	炒麵	麵包(大亨堡	x1) + 麥克雞	i塊x3 + :	#味噌鮮魚湯		東門牛奶	3. 8	2. 7	0. 5	2.6	0	1	748
10/29	비	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 +分	竹 筍嫩雞湯			3. 2	1.7	1.5	2. 1	0	0	484
	 三 五数板 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 四 燕多板 ★葡香肉燥 蔬菜甜條 應青 鮮瓜海結湯 3.2 2.1 1.6 2.1 0 0 516 五 咖哩燴飯 + 非香炸魚片X1 + 應青 + #1味噌蔬菜湯 3.2 2.5 1 1.9 0 0 522 一 *交無板 #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 二 客家炒粄條 + #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 三 小米板 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 四 檢米板 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 五 光復放假 一 小米板 三杯雞丁 ★地瓜嫩菜 應青 肉骨茶湯 東間牛奶 3.6 2.2 1.4 1.9 0 1 688 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 三 燕多板 ★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 四 參片板 #1打拋豬肉1 角螺熔鲜瓜1 應青 馬鈴薯絞肉湯 3.5 1.7 1.7 1.8 0 0 0 496 														

★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 藍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.大黄瓜.小黄瓜.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	티	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	海带黄芽湯		東門豆漿	3.6	3. 8	0.9	2. 8	0	0	686
10/3	五	★ 『	湯春麵 + ★	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	1			中秋放假	-										
10/7	11	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	Щ	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	凹	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	1	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	11	★素香	米粉湯 + ★手工:溫壽	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	11	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	Z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	1	*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	1	*1客	家炒粄條 + *ネ	夜市風油豆腐x.	1 + 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	1	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	11	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	111	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	角螺熔鮮瓜	應青	★秋葵馬鈴薯濃湯			3. 5	1.8	1.7	1.8	0	0	504
10/31	五	★獅	i子頭燴飯(素	·獅子頭x2)+		竹筍肉絲湯			3. 2	2. 1	1.5		0	0	514
									_	松车	奴も	大四人			边镁涌

★新菜色

三校午餐菜單會議 決議通過 初版 蕓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.大黄瓜.小黄瓜.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 (葷)

	111 10 /1 //	区間 (単)							
日期 上食 主菜	副菜一	副菜二	湯品	附 餐 餐	全穀根並顯	豆魚肉蛋白	疏 油 : 菜 脂 : 類 類 :	水 乳果 品類 類	热 量
10/1 三 桂米飯 家常豆腐 盆裝豆腐 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	1.4 1.5		577
10/2 四 海苔飯 #椒鹽魚丁2 魚丁 馬鈴薯 胡椒鹽粉	彩繪小炒 彩椒 豆干片 胡蘿蔔	應青 海帶黃芽湯1	海带芽 黃豆芽 皮絲	東門豆漿	3. 6	3.9 (. 9 2. 8		693
10/3 五 ★陽春麵(白油麵. 絞肉. 生香菇. 豆芽菜. 青蔥	. 碎紅蔥) + 香滷豬排(帶骨豬排*1) + 應	青(應青. 蒜頭) + 香	煮玉米(1/2玉米段*1)	東園豆漿	3. 7	3. 2 1	.1 1.8		608
10/6 —	中秋放假								
10/7 二	魚. 高麗菜. 芹菜)+雞柳條(雞柳條*2) + 周	應青(應青. 蒜頭) +	菜包(菜包*1)	三民水果	3. 5	1.7 1	. 2 2. 85	1	591
10/8 三 桂米飯 糖醋豆包 豆包 洋蔥 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 ★芋香燒雞 麥介維納T 骨腿丁 芋頭丁 胡蘿蔔	美味香腸 香腸 *1	應青 #1*1書香湯	高麗菜 番茄 玉米粒 木耳 洋蔥	東門水果	3. 8	2.5	0.8 2.2	1	633
10/10 五	雙十放假	·							
10/13 - 黎麥飯 *鮮瓜堅果炒雞丁 等常線時下 骨腿丁 腰果 鮮瓜	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青 榨菜肉絲湯	榨菜絲 肉絲 大白菜	東園牛奶	3. 9	1.8 1	. 5 1. 8	1	677
10/14 二 #★小卷米粉湯(粗米粉, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 香菇, 紅	. 蔥頭. 小卷*2) + 應青(應青. 蒜頭) + ★	肉圓(肉圓*1) + *約	宗合堅果包(綜合堅果包*1)	東門牛奶	3. 4	2. 8	1 2.2	1	722
10/15 三 五穀飯 毛豆炒蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔	三杯油腐1 小四月油2月 鮑菇頭 老薑	應青 紅豆QQ湯	紅豆 QQ	三民牛奶	4	2.6	0.8 2.5	1	758
10/16 四 点多飯 ★葡香肉燥 絞肉 筒乾 胡蘿蔔 碎紅蔥	蔬菜甜条 青花菜 洋蔥 甜不辣条	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 咖哩燴飯(白米. 糙米. 絞肉. 洋蔥. 馬鈴薯. 胡蘿蔔. 咖哩	粉) + #香炸魚片(魚片*1) + 應青(應青. 蒜頭) + #1味噌蔬菜湯(高,	麗菜. 盒裝豆腐. 柴魚片. 味噌)		3. 2	2. 5	1 1.9		522
10/20 - *艾麻飯 #1.雞肉親子丼1 清肉片 洗選蛋 洋蔥 紅蘿蔔 柴魚片	地瓜椪 地瓜椪 *2	應青 南瓜金針湯	南瓜 金針菇 絞肉	東園牛奶	3. 6	2. 2	1 3.1	1	732
10/21 _ 客家炒板條3(板條. 肉絲. 綠豆芽. 紅蔥頭. 木耳. 胡	蘿蔔) + #脆皮蝦捲(脆皮蝦捲*2) + 應青(應青. 蒜頭) + 玉米	蛋花湯(玉米粒.洗選蛋.蔥)	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1 洗選蛋 鮑魚菇 高麗菜 義式香料	椒麻豆腐 盆裝豆腐 番茄 小黄瓜 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	. 9 2. 5	1 1	827
10/23 四 執米飯 滷雞排 雞排 *1	#開陽鮮瓜 鮮瓜 肉絲 蝦皮 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 <u>E</u>	光復放假								1
10/27 - 小米飯 三杯雜丁1 等骨線時下 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥	★地瓜燉菜 地瓜 青花菜 胡蘿蔔 絞肉	應青 肉骨茶湯1	白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶包	東園牛奶	3. 6	2. 2 1	. 4 1. 9	1	688
10/28 二 炒麵麵包1(大亨堡. 白油麵. 肉絲. 高麗菜. 胡蘿蔔. 生	香菇.海苔粉) + 麥克雞塊*3(麥克雞塊*3)	+ #味噌鮮魚湯(乾海	每帶芽. 盒裝豆腐. 魚丁. 味噌)	東門牛奶	3. 8	2.7	. 5 2. 6	1	748
10/29 三 ^{燕參飯} ★ 醬燒麺腸 蜒陽(切) 高麗菜 彩椒	★起司五米炒蛋 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 多片飯 #1打拋豬肉1 絞肉 番茄 洋蔥 魚露	角螺焓解瓜1 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 香菇	應青 馬鈴薯絞肉湯	馬鈴薯 胡蘿蔔 絞肉		3. 5	1.7 1	1.7 1.8		496
10/31 五 ★獅子頭燴飯(白米. 糙米. 大白菜. 香	話. 胡蘿蔔. 玉米筍. 獅子頭*2)+ 應青(應青	. 蒜頭)+竹筍嫩雞湯	鳥(竹筍. 骨腿丁)		3. 2	1.7 1	. 5 2. 1		484
★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為 ※ ★茲留郊○茲名会右田執糖、艾ヰ、疋、取里糖、		4.1		蕓慶企業有	艮公	司	營養師	庫	雅妤

|※ 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。

部份来巴·引能曾否有有项、碎有或细刺,谓注思业小心食用。 由於来巴拾能愛化,應有引能添加枸杞、不平、不辣辣椒,这謂特別注思當日来巴。 應青:空心菜.青花菜.白花菜.豆芽菜.萵苣.大白菜.小白菜.如白菜.大A菜.小A菜.高麗菜.冬瓜.大黄瓜.小黄瓜.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)

			1 12 17 17		V 141 2							
日期	星期		副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根並編	豆魚肉蛋白	蔬菜 . 脂類 . 類	由 水 岩 果 類	
10/1	Ξ	· 桂米飯 家常豆腐 盆裝豆腐 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	→ 本板鹽豆腸 豆腸 馬鈴薯 胡椒鹽粉	彩繪小炒 彩椒 豆干片 胡蘿蔔 香梅素肉燥	應青	海帶黃芽湯 海帶芽 黄豆芽 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	_		中秋放假									
10/7	=	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	=	· 桂米飯 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	p 參片飯 ★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	_	- ^{黎麥飯} *鮮瓜堅果炒雜丁 素雜丁 腰果 鮮瓜	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	榨菜番茄汤 榨菜絲 番茄 大白菜		東園牛奶	3. 9	1.8	1.5 1.	8	1 677
10/14	=	- ★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(別	包青. 薑絲)	+ 景肉圓(景肉圓*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	Ξ	· 五穀飯 毛豆炒蛋 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔 .	三杯油腐1 小四月油丝属 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	J 燕參飯 ★ 简香凍腐 凍豆腐 简乾 胡蘿蔔 角螺	抗菜素甜條 青花菜 素甜條 彩椒	應青	鲜瓜海结湯1 鮮瓜 海帶结			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. 盒裝豆腐. 味噌)			3. 2	1. 9	1 1.	9	477
10/20	_	- *芝麻飯 雞肉親子丼 素雞丁 洗選蛋 盆裝豆腐 紅蘿蔔 毛豆仁	地瓜椪 地瓜椪 *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	=	*1客家炒瓶條2(板條.油片絲.綠豆芽.青椒.木耳.胡蘿蔔) + *在	支市風油豆腐(手工大油腐*1. 花生粉. 素沙茶醬) +	- 應青(原	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	Ξ	小米飯 義式菇菇炒蛋 洗選蛋 鮑魚菇 高麗菜	椒麻豆腐 盆裝豆腐 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	日 桂米飯 觀香大黑干 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	_	- 小米飯 ★三杯鮑菇 1/4豆干T 鮑菇頭 皇帝豆	地瓜嫩菜 地瓜 青花菜 胡蘿蔔 鮮菇	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 凍豆腐 內骨茶包		東園牛奶	3. 6	1. 9	1.4 1.	9	1 665
10/28	=	炒麵麵包(大亨堡. 白油麵. 素肉絲. 高麗菜. 胡蘿蔔. 生香	話.海苔粉) + 素麥克雞塊*3(素麥克雞塊*	(3) + 19	未噌豆腐湯(乾海帶芽. 盒裝豆腐. 味噌)		東門牛奶	3. 8	2. 6	0.5 2.	6	1 741
10/29	Ξ	· 燕麥飯 ★ 醬燒麵腸 麵腸(切) 高麗菜 彩椒	★起司五米炒蛋 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	B 参片飯 打拋碎干丁 碎干丁 番茄 素絞肉	角螺焓解瓜1 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 香菇	應青	★秋葉馬鈴薯濃湯 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
L .						ada .te	h -18a B -		\perp	hb '		- h - h - h - h
★	所身	菜色				蕓慶	企業有限	艮公	司	營才	¢師	陳雅妤

※ 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.大黄瓜.小黄瓜.油菜.青木瓜.白蘿蔔.胡瓜.四季豆.芥藍菜