

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 11 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
11/3	一	*芝麻飯	花瓜燒雞	鮮瓜肉絲	應青	紫菜珍菇湯		東園牛奶	3.3	1.7	1.6	2.4	0	1	657
11/4	二	刈包x1 + 香滷豬排x1 + 香蒸地瓜x1 + 羅宋湯						東門牛奶	3.7	1.8	0.3	2.2	0	1	651
11/5	三	糙米飯	高麗菜炒蛋	*熱帶波蘿堅果豆包	應青	摩摩喳喳		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.9	0.1	1	729
11/6	四	燕麥飯	打拋豬	#章魚小丸子x2	應青	高麗菜三絲湯			3.2	2.62	1.3	2.8	0	0	579
11/7	五	#*1★蝦仁豚肉燴飯 + 雞柳條x2 + 應青 + 青菜豆腐湯							3.2	1.7	1.2	3	0	0	517
11/10	一	黎麥飯	#泰式魚丁	芹香干片	應青	肉骨茶湯		東園牛奶	3.2	2.8	1.5	2.7	0	1	743
11/11	二	白醬雞肉義大利麵 + 十三香滷豬排x1 + 應青 + 南瓜濃湯					三民水果	東門牛奶	3.7	2.2	0.9	2.5	1	1	769
11/12	三	糙米飯	玉米炒蛋	青花炒油片	應青	*★芝麻紅豆瓜瓜湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1.4	1.2	2.8	1	1	765
11/13	四	麥片飯	洋芋燒雞	鮮瓜肉片	應青	白菜肉片湯	東門水果		3.2	1.7	1.5	2.5	1	0	562
11/14	五	★義式燉飯 + #香酥魚柳x2 + 應青 + #1味噌豆腐湯1							3.5	2	1	3	0	0	555
11/15	六	三民校慶：★藍莓貝果x1 + ★炸雞腿x1 + ★果汁x1 + *綜合堅果包x1 + ★海苔包x1							3.5	2.5	0.1	2	1	0	585
11/17	一	*芝麻飯	香菇肉燥	蔥爆豆干	應青	鮮瓜麵線湯		東園豆漿	3.6	3.3	1.6	2.7	0	0	661
11/18	二	金瓜炒米粉 + ★迷迭香雞排x1 + 應青 + 海芽蛋花湯						東門豆漿	3	3.2	1	2.8	0	0	601
11/19	三	紫米飯	★什錦凍腐	香菇蒸蛋	應青	綠豆麥仁湯		三民豆漿	4.2	3.4	1	2.2	0	0	673
11/20	四	五穀飯	京醬肉片	#1*1沙茶油腐1	應青	玉米濃湯			3.5	2.2	1.4	2.2	0	0	544
11/21	五	#1*1麵線糊 + #香酥魚排x1 + 應青 + 煎餃x2							3.3	2.2	1	3	0	0	556
11/22	六	東園東門校慶：★藍莓貝果x1 + ★炸雞腿x1 + ★果汁x1 + *綜合堅果包x1 + ★海苔包x1							3.5	2.5	0.1	2	1	0	585
11/24	一	小米飯	鹽酥雞	紫茄麻婆豆腐	應青	什錦番茄湯			3.9	2.7	1	3	0	0	636
11/25	二	客家炒粿條 + #樹子蒸魚x1 + 應青 + 大滷湯					三民水果	東門牛奶	2.8	2.4	1.3	2.8	1	1	745
11/26	三	糙米飯	*宮保油腐	鮮瓜炒蛋	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民牛奶	3.3	2.5	1	2.2	1	1	753
11/27	四	麥片飯	咕咾肉柳	螞蟻上樹	應青	白玉腐皮湯	東門水果	東園牛奶	3.8	1.7	1.5	2.5	1	1	754
11/28	五	#★虱目魚海鮮粥 + 醬燒小翅腿x2 + 應青 + 奶皇包x1							3	2.3	0.9	2.3	0	0	509

★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 11 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
11/3	一	*芝麻飯	花瓜燒黑豆干	鮮瓜肉絲	應青	紫菜珍菇湯		東園牛奶	3.3	1.7	1.6	2.4	0	1	657
11/4	二	刈包x1 + ★手工香酥海苔牛蒡排x1 + 香蒸地瓜x1 + 羅宋湯						東門牛奶	3.7	1.6	0.3	3	0	1	672
11/5	三	糙米飯	高麗菜炒蛋	*熱帶波蘿堅果豆包	應青	摩摩喳喳		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.9	0.1	1	729
11/6	四	燕麥飯	打拋干丁	素章魚小丸子x3	應青	高麗菜三絲湯			3.2	2	1.3	2.8	0	0	533
11/7	五	*1★素魚板燴飯 + 素芋頭丸x2 + 應青 + 青菜豆腐湯							3.2	1.6	1.2	3	0	0	509
11/10	一	黎麥飯	*彩繪花干	芹香干片	應青	肉骨茶湯		東園牛奶	3.2	2.7	1.5	2.7	0	1	736
11/11	二	白醬素雞義大利麵 + 十三香素排x1 + 應青 + 南瓜濃湯					三民水果	東門牛奶	3.7	2	0.9	2.5	1	1	754
11/12	三	糙米飯	玉米炒蛋	青花炒油片	應青	*★芝麻紅豆瓜瓜湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1.4	1.2	2.8	1	1	765
11/13	四	麥片飯	洋芋燒凍豆腐	鮮瓜角螺	應青	白菜素鴨湯	東門水果		3.2	1.7	1.5	2.5	1	0	562
11/14	五	*★義式燉飯 + ★迷迭香料蛋x1 + 應青 + 味噌豆腐湯							3.5	1.9	1	3	0	0	548
11/15	六	三民校慶：★藍莓貝果x1 + ★炸芋香豆包排x1 + ★果汁x1 + *綜合堅果包x1 + ★海苔包x1							3.5	2.5	0.1	2	1	0	585
11/17	一	*芝麻飯	香菇肉燥	鮮炒彩椒	應青	鮮瓜麵線湯		東園豆漿	3.6	1.5	1.6	2.7	0	0	526
11/18	二	金瓜炒米粉 + 山藥捲x2 + 應青 + 海芽蛋花湯						東門豆漿	3.4	1.7	1	2.8	0	0	517
11/19	三	紫米飯	什錦凍腐	香菇蒸蛋	應青	綠豆麥仁湯		三民豆漿	4.2	2.4	1	2.2	0	0	598
11/20	四	五穀飯	京醬干片	*1沙茶油腐	應青	玉米濃湯			3.5	2.2	1.4	2.2	0	0	544
11/21	五	*1麵線糊 + ★醬淋秋葵油豆腐x1 + 應青 + 素煎餃							3.3	2.4	1	3	0	0	571
11/22	六	東園東門校慶：★藍莓貝果x1 + ★炸芋香豆包排x1 + ★果汁x1 + *綜合堅果包x1 + ★海苔包x1							3.5	2.5	0.1	2	1	0	585
11/24	一	小米飯	素鹽酥豆腸	★紫茄麻婆豆腐	應青	什錦番茄湯			3.9	2.8	1	3	0	0	643
11/25	二	*1客家炒粿條 + 樹子蒸魚x1 + 應青 + 大滷湯					三民水果	東門牛奶	2.8	2.6	1.3	2.8	1	1	760
11/26	三	糙米飯	宮保油腐	鮮瓜炒蛋	應青	冬瓜山粉圓	東園水果	三民牛奶	3.3	2.5	1	2.2	1	1	753
11/27	四	麥片飯	咕咾素肚	螞蟻上樹	應青	白玉腐皮湯	東門水果	東園牛奶	3.8	2.3	1.5	2.5	1	1	799
11/28	五	★皇帝豆什錦粥 + ★手工鑲油腐x1 + 應青 + 奶皇包x1							3	2.4	0.9	2.3	0	0	516

★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 11 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	
11/3	一	*芝麻飯	花瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 麻油瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	鮮瓜肉絲 鮮瓜 肉絲 胡蘿蔔	應青	紫菜珍菇湯1 紫菜 金針菇 蔥		東園牛奶	3.3	1.7	1.6	2.4		1	657	
11/4	二		刈包(刈包*1) + 香滷豬排(豬排*1) + 香蒸地瓜(香甜地瓜*1) + 羅宋湯(大白菜、番茄、馬鈴薯、三色丁)						東門牛奶	3.7	1.8	0.3	2.2	1	651	
11/5	三	糙米飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	*熟凍黑堅果豆包1 豆包 洋蔥 鳳梨丁 堅果	應青	摩摩喳喳1 椰漿粉 芋頭丁 地瓜 西谷米		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.9	0.1	1	729	
11/6	四	燕麥飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔	#章魚小丸子 魷魚丸 *2 海苔絲 柴魚片	應青	高麗菜三絲湯 高麗菜 肉絲 榨菜絲 木耳絲			3.2	2.62	1.3	2.8			579	
11/7	五		#*1★蝦仁豚肉燴飯(小米、白米、蝦仁、肉絲、洋蔥、高麗菜、胡蘿蔔) + 雞柳條(雞柳條*2) + 應青(應青、蒜頭) + 青菜豆腐湯(青菜、金裝豆腐)						3.2	1.7	1.2	3		517		
11/10	一	黎麥飯	#泰式魚丁1 魚丁 檸檬汁 蒜末 魚露 洋蔥 彩椒	芹香干片 芹菜 豆干片 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶包		東園牛奶	3.2	2.8	1.5	2.7		1	743	
11/11	二		白醬雞肉義大利麵(筆管麵、清肉片、洋蔥、彩椒、玉米粒、青花菜、麵粉、奶油) + 十三香滷豬排(豬排*1、十三香香料粉) + 應青(應青、蒜頭) + 南瓜濃湯1(南瓜、洋蔥、奶油)					三民水果	東門牛奶	3.7	2.2	0.9	2.5	1	1	769
11/12	三	糙米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 青蔥	青花炒油片 青花菜 油片絲 生香菇	應青	*★芝麻紅豆瓜瓜湯 紅豆 珍珠地瓜圓 黑芝麻粉	東園水果	三民牛奶	4.2	1.4	1.2	2.8	1	1	765	
11/13	四	麥片飯	洋芋燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥	鮮瓜肉片 鮮瓜 肉片 木耳	應青	白菜肉片湯 大白菜 肉片 鮮菇	東門水果		3.2	1.7	1.5	2.5	1		562	
11/14	五		★義式燉飯(白米、絞肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、番茄醬、番茄糊) + #香酥魚柳(魚柳*2) + 應青(應青、蒜頭) + #1味噌豆腐湯1(金裝豆腐、洋蔥、柴魚片、味噌)						3.5	2	1	3			555	
11/15	六		三民校慶：★藍莓貝果(藍莓貝果*1) + ★炸雞腿(雞腿*1) + ★果汁(每日c果汁*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + ★海苔包(元本山海苔*1)						3.5	2.5	0.1	2	1		585	
11/17	一	*芝麻飯	香菇肉燥 絞肉 洋蔥 香菇 紅蔥末	蔥爆豆干 豆干片 洋蔥 青蔥	應青	鮮瓜麵線湯 鮮瓜 白麵線 薑絲 枸杞		東園豆漿	3.6	3.3	1.6	2.7			661	
11/18	二		金瓜炒米粉(粗米粉、肉絲、油片絲、胡蘿蔔、木耳、高麗菜、南瓜) + ★迷迭香雞排(生鮮雞排*1、迷迭香香料) + 應青(應青、蒜頭) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽、洗選蛋)					東門豆漿	3	3.2	1	2.8			601	
11/19	三	紫米飯	★什錦凍腐 凍豆腐 大白菜 金針菇	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁		三民豆漿	4.2	3.4	1	2.2			673	
11/20	四	五穀飯	京醬肉片 肉片 鮮瓜 甜麵醬 胡蘿蔔	#1*1沙茶油腐1 小四角油豆腐 大白菜 木耳	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥			3.5	2.2	1.4	2.2			544	
11/21	五		#1*1麵線糊2(紅麵線、肉絲、大白菜、生香菇、胡蘿蔔、木耳、柴魚片) + #香酥魚排(可炸魚排*1) + 應青(應青、蒜頭) + 煎餃(鍋貼*2)						3.3	2.2	1	3			556	
11/22	六		東園東門校慶：★藍莓貝果(藍莓貝果*1) + ★炸雞腿(雞腿*1) + ★果汁(每日c果汁*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + ★海苔包(元本山海苔*1)						3.5	2.5	0.1	2	1		585	
11/24	一	小米飯	鹽酥雞 帶骨雞胸丁 地瓜 九層塔	紫茄麻婆豆腐 紫茄 絞肉 金裝豆腐 三色丁	應青	什錦番茄湯1 高麗菜 番茄 香菇			3.9	2.7	1	3			636	
11/25	二		客家炒飯條3(飯條、肉絲、綠豆芽、紅蔥頭、木耳、胡蘿蔔) + #樹子蒸魚(魚片*1、樹子) + 應青(應青、蒜頭) + 大滷湯2(大白菜、金裝豆腐、木耳、胡蘿蔔)					三民水果	東門牛奶	2.8	2.4	1.3	2.8	1	1	745
11/26	三	糙米飯	*宮保油腐3 小三角油腐 油花生 胡蘿蔔 玉米筍	鮮瓜炒蛋 洗選蛋 鮮瓜	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓	東園水果	三民牛奶	3.3	2.5	1	2.2	1	1	753	
11/27	四	麥片飯	咕咾肉柳 豬柳 彩椒 洋蔥 鳳梨丁	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	白玉腐皮湯 白蘿蔔 角螺	東門水果	東園牛奶	3.8	1.7	1.5	2.5	1	1	754	
11/28	五		#★虱目魚海鮮粥(糙米、白米、虱目魚柳、洗選蛋、玉米粒、高麗菜、生香菇、紅蔥末) + 醬燒小翅腿(小翅腿*2) + 應青(應青、蒜頭) + 奶皇包(奶皇包*1)						3	2.3	0.9	2.3			509	
★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																

114 年 11 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
11/3	一	*芝麻飯	花瓜燒黑豆干 九切大黑干 麻油瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	鮮瓜肉絲1 鮮瓜 油片絲 胡蘿蔔	應青	紫菜珍菇湯1 紫菜 金針菇		東園牛奶	3.3	1.7	1.6	2.4		1	657
11/4	二	刈包(刈包*1) + ★手工香酥海苔牛蒡排(牛蒡排*1, 海苔片) + 香蒸地瓜(香甜地瓜*1) + 羅宋湯(大白菜, 番茄, 馬鈴薯, 三色丁)						東門牛奶	3.7	1.6	0.3	3		1	672
11/5	三	糙米飯	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	*熱帶波羅堅果豆包1 豆包 鳳梨丁 堅果 彩椒	應青	摩摩喳喳1 椰奶 芋頭丁 地瓜 西谷米		三民牛奶	4	1.8	1.1	2.9	0.1	1	729
11/6	四	燕麥飯	打拋干丁 碎干丁 番茄 生香菇 九層塔 豆薯	素章魚小丸子 素雞丁 *3 海苔絲	應青	高麗菜三絲湯 高麗菜 榨菜絲 木耳絲 皮絲			3.2	2	1.3	2.8			533
11/7	五	*1★素魚板增飯(小米, 白米, 素魚板, 素肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 山藥) + 素芋頭丸(芋頭丸*2) + 應青(應青, 薑絲) + 青菜豆腐湯(青菜, 金裝豆腐)							3.2	1.6	1.2	3			509
11/10	一	黎麥飯	*彩繪花干 蘭花干 *1 彩椒 蜜汁腰果	芹香干片 芹菜 豆干片 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯1 白蘿蔔 皮絲 肉骨茶包		東園牛奶	3.2	2.7	1.5	2.7		1	736
11/11	二	白醬素雞義大利麵(筆管麵, 素雞丁, 彩椒, 玉米粒, 青花菜, 毛豆仁, 奶油, 麵粉) + 十三香素排(香酥紅魷排*1, 十三香香料粉)+ 應青(應青, 薑絲) + 南瓜濃湯1(南瓜, 奶油)						三民水果 東門牛奶	3.7	2	0.9	2.5	1	1	754
11/12	三	糙米飯	玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒	青花炒油片 青花菜 油片絲 生香菇	應青	*★芝麻紅豆瓜瓜湯 紅豆 珍珠地瓜圓 黑芝麻粉	東園水果 三民牛奶	4.2	1.4	1.2	2.8	1	1	765	
11/13	四	麥片飯	洋芋燒凍豆腐 凍豆腐 馬鈴薯 毛豆仁	鮮瓜角螺 鮮瓜 角螺 木耳	應青	白菜素鴨湯 大白菜 素蜜餞 鮮菇 芹菜	東門水果		3.2	1.7	1.5	2.5	1		562
11/14	五	*★義式燉飯(白飯, 小豆干丁, 三色丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 番茄醬, 番茄糊, 綜合堅果包) + ★迷迭香料蛋(白煮蛋*1, 迷迭香香料, 玉米筍, 青花菜) + 應青(應青, 薑絲) + 味噌豆腐湯1(金裝豆腐, 味噌, 秀珍菇)							3.5	1.9	1	3			548
11/15	六	三民校慶: ★藍莓貝果(藍莓貝果*1) + ★炸芋香豆包排(豆包*1, 芋頭丁, 海苔片) + ★果汁(每日c果汁*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + ★海苔包(元本山海苔*1)							3.5	1.5	0.1	2	1		510
11/17	一	*芝麻飯	香菇肉燥 素絞肉 香菇 鮑菇頭 素肉燥	鮮炒彩椒 彩椒 玉米筍 生香菇	應青	鮮瓜麵線湯 鮮瓜 白麵線 薑絲 枸杞		東園豆漿	3.6	1.5	1.6	2.7			526
11/18	二	金瓜炒米粉(粗米粉, 素肉絲, 油片絲, 胡蘿蔔, 木耳, 高麗菜, 南瓜) + 山藥捲(山藥捲*2, 青花菜) + 應青(應青, 薑絲) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽, 洗選蛋)						東門豆漿	3.4	1.7	1	2.8			517
11/19	三	紫米飯	什錦凍腐 凍豆腐 大白菜 金針菇	香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁		三民豆漿	4.2	2.4	1	2.2			598
11/20	四	五穀飯	京醬干片 豆干片 鮮瓜 甜麵醬 胡蘿蔔	*1沙茶油腐1 小四角油豆腐 大白菜 木耳	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋			3.5	2.2	1.4	2.2			544
11/21	五	*1麵線糊2(紅麵線, 素肉絲, 大白菜, 生香菇, 胡蘿蔔, 木耳, 香菜) + ★醬淋秋葵油豆腐(油豆腐*1秋葵) + 應青(應青, 薑絲) + 素煎餃(素鍋貼*2)							3.3	2.4	1	3			571
11/22	六	東園東門校慶: ★藍莓貝果(藍莓貝果*1) + ★炸芋香豆包排(豆包*1, 芋頭丁, 海苔片) + ★果汁(每日c果汁*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + ★海苔包(元本山海苔*1)							3.5	1.5	0.1	2	1		510
11/24	一	小米飯	素鹽酥豆腸 豆腸 地瓜 九層塔	*紫茄麻婆豆腐 紫茄 素絞肉 金裝豆腐 三色丁	應青	什錦番茄湯1 高麗菜 番茄 香菇			3.9	2.8	1	3			643
11/25	二	*1客家炒飯條3(飯條, 素肉絲, 綠豆芽, 胡蘿蔔, 木耳, 油片絲) + 樹子蒸魚(素魚片*1, 樹子) + 應青(應青, 薑絲) + 大滷湯2(大白菜, 金裝豆腐, 木耳, 胡蘿蔔, 香菜)						三民水果 東門牛奶	2.8	2.6	1.3	2.8	1	1	760
11/26	三	糙米飯	宮保油腐3 小三角油腐 油花生 胡蘿蔔 玉米筍	鮮瓜炒蛋 洗選蛋 鮮瓜	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓	東園水果 三民牛奶	3.3	2.5	1	2.2	1	1	753	
11/27	四	麥片飯	咕咾素肚 素肚(切條) 彩椒 鳳梨丁 杏鮑菇	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	白玉腐皮湯 白蘿蔔 角螺	東門水果 東園牛奶	3.8	2.3	1.5	2.5	1	1	799	
11/28	五	★皇帝豆什錦粥(糙米, 白米, 皇帝豆, 洗選蛋, 玉米粒, 高麗菜, 生香菇, 碎豆干) + ★手工鑲油腐(手工油豆腐*1, 生香菇, 彩椒) + 應青(應青, 薑絲) + 奶皇包(奶皇包*1)							3	2.4	0.9	2.3			516
★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															