

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 12 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
12/1	一	*芝麻飯	蔥油雞	港式燒賣x2	應青	#番茄鮮蔬魚丸湯			3.6	2.6	1.2	2.8	0	0	603
12/2	二		#1日式湯烏龍麵 + #1★日式醬油雞排x1 + 應青 + *綜合堅果包x1			三民水果			2.9	2.1	0.9	2.6	1	0	560
12/3	三	燕麥飯	木須炒蛋	歡樂雙拼	應青	燒仙草	東園水果		4.4	2	0.7	2.8	1	0	662
12/4	四	糙米飯	黑干燒肉	螞蟻上樹	應青	鮮瓜雞湯	東門水果		3.6	2.1	1.2	2.3	1	0	603
12/5	五		★上海菜飯 + #香炸魚片x1 + 應青 + 港式酸辣湯						3.2	1.9	1	3	0	0	527
12/8	一	小米飯	麻油雞丁	銀芽黑輪	應青	#小魚干味噌湯		東園牛奶	3.3	2.1	1.3	2.9	0	1	702
12/9	二		咖哩燴飯 + 香蒸地瓜x1 + 應青 + 玉米蛋花湯				東門牛奶	4.3	1.5	0.8	2.3	0	1	687	
12/10	三	糙米飯	滷蛋x1	三杯油腐	應青	綠豆西米露		三民牛奶	4.2	2.2	0.6	2.2	0	1	723
12/11	四	紫米飯	泡菜年糕燒肉	什錦玉筍鮮蔬	應青	蘿蔔貢丸湯			3.4	1.6	1.7	2.6	0	0	518
12/12	五		炸醬麵 + 美味香腸x1 + 應青 + 高麗嫩雞湯						3	1.8	1.1	2.85	0	0	501
12/15	一	黎麥飯	京醬豬柳	田園蔬菜	應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	3.7	1.8	0.8	2.2	0	1	663
12/16	二		#1風城米粉2 + #川燙小卷x2 + 應青 + 鮮瓜什錦湯			三民水果	東門牛奶	2.8	2.1	1.1	2.9	1	1	722	
12/17	三	糙米飯	鮮蔬烘蛋	酸菜麵腸	應青	紅豆紫米湯圓	東園水果	三民牛奶	3.9	2	0.9	2.8	1	1	782
12/18	四	麥片飯	#1味噌燒雞	白菜滷	應青	#關東煮湯2	東門水果		3.6	2	1.4	2.2	1	0	596
12/19	五		#蝦仁瘦肉蛋花粥 + 香酥豬排x1 + 應青 + 銀絲卷x1						2.8	2.5	0.8	3	0	0	539
12/22	一	*芝麻飯	★芋香栗子燒雞	豆包雙花	應青	紫菜豆腐湯		東園豆漿	3.7	3.1	1.5	2.6	0	0	646
12/23	二		義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯				東門豆漿	3.3	3	1.1	2.9	0	0	614	
12/24	三	五穀飯	菜脯蛋	黑白切	應青	地瓜薏仁湯		三民豆漿	4	2.9	0.9	2.8	0	0	646
12/25	四		行憲紀念日放假												
12/26	五		台式炒麵 + 豬肉餡餅x2 + 應青 + 日式土瓶蒸						3.4	1.9	0.7	2.9	0	0	529
12/29	一	海苔飯	玉米燒雞	海帶三絲	應青	鍋燒白菜湯		東園牛奶	3.5	2.4	1.4	2.3	0	1	714
12/30	二		漢堡x1 + #香酥魚排x1 + 應青 + 馬鈴薯濃湯				東門牛奶	3	2.3	0.7	3	0	1	685	
12/31	三	糙米飯	西班牙炒蛋	什錦豆腐煲	應青	黑糖粉角冬瓜茶		三民牛奶	3.7	1.8	0.8	2.8	0	1	690

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

114 年 12 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
12/1	一	*芝麻飯	地瓜燒烤麩	港式燒賣x2	應青	番茄鮮蔬素丸湯			3.6	2.2	1.2	2.8	0	0	573
12/2	二		日式湯烏龍麵 + 日式天婦羅 + 應青 + *綜合堅果包x1			三民水果			2.8	1.6	0.9	2.6	1	0	516
12/3	三	燕麥飯	木須炒蛋	歡樂雙拼	應青	燒仙草	東園水果		4.4	2	0.7	2.8	1	0	662
12/4	四	糙米飯	紅燒黑干	螞蟻上樹	應青	鮮瓜雞湯	東門水果		3.6	1.8	1.2	2.3	1	0	581
12/5	五		★上海菜飯 + 香炸魚片x1 + 應青 + 港式酸辣湯						3.2	2.6	1	3	0	0	579
12/8	一	小米飯	麻油凍豆腐	銀芽油片	應青	鮮菇油腐味噌湯		東園牛奶	3.3	1.8	1.3	2.9	0	1	679
12/9	二		咖哩燴飯 + 香蒸地瓜x1 + 應青 + 玉米蛋花湯				東門牛奶	4.3	1.4	0.8	2.3	0	1	680	
12/10	三	糙米飯	滷蛋x1	三杯油腐	應青	綠豆西米露		三民牛奶	4.2	2.2	0.6	2.2	0	1	723
12/11	四	紫米飯	泡菜年糕燒素肚	什錦玉筍鮮蔬	應青	蘿蔔羊肉湯			3.4	1.6	1.7	2.6	0	0	518
12/12	五		炸醬麵 + 美味香腸x2 + 應青 + 高麗腐皮湯						2.9	2.5	1.1	2.85	0	0	546
12/15	一	黎麥飯	京醬干片	田園蔬菜	應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	3.7	1.5	0.8	2.2	0	1	641
12/16	二		風城米粉 + ★素蟹黃淋四角油腐x1 + 應青 + 鮮瓜什錦湯			三民水果	東門牛奶	2.8	2.3	1.1	2.9	1	1	737	
12/17	三	糙米飯	鮮蔬烘蛋	酸菜麵腸	應青	紅豆紫米湯圓	東園水果	三民牛奶	3.9	2	0.9	2.8	1	1	782
12/18	四	麥片飯	味噌燒素肚	白菜滷	應青	關東煮湯2	東門水果		3.6	1.9	1.4	2.2	1	0	589
12/19	五		毛豆鮮菇蛋花粥 + *★手工：日式醬油豆包捲x1 + 應青 + 銀絲卷x1						2.8	2.1	0.8	3	0	0	509
12/22	一	*芝麻飯	芋香栗子燒雞	豆包雙花	應青	紫菜豆腐湯		東園豆漿	3.7	3	1.5	2.6	0	0	639
12/23	二		義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯				東門豆漿	3.3	3.1	1.1	2.9	0	0	622	
12/24	三	五穀飯	菜脯蛋	黑白切	應青	地瓜薏仁湯		三民豆漿	4	2.9	0.9	2.8	0	0	646
12/25	四		行憲紀念日放假												
12/26	五		*台式炒麵 + 山藥捲x2 + 應青 + 日式土瓶蒸						3.4	1.4	0.7	2.9	0	0	491
12/29	一	海苔飯	*玉米燒豆干	海帶三絲	應青	鍋燒白菜湯		東園牛奶	3.5	2	1.4	2.3	0	1	684
12/30	二		漢堡x1 + ★香炸素雞排x1 + 應青 + 馬鈴薯濃湯				東門牛奶	3	1.9	0.7	3	0	1	655	
12/31	三	糙米飯	西班牙炒蛋	什錦豆腐煲	應青	黑糖粉角冬瓜茶		三民牛奶	3.7	1.8	0.8	2.8	0	1	690

三民國小. 東門國小. 東園國小 學校午餐
114 年 12 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
12/1	一	芝麻飯	葱油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 青蔥 洋蔥 薑絲	港式燒賣 燒賣 *2	應青	#番茄鮮蔬魚丸湯 大白菜 番茄 金針菇 小魚丸			3.6	2.6	1.2	2.8			603
12/2	二	#1	日式湯烏龍麵1(烏龍麵.角螺.黑輪條.香菇.高麗菜.胡蘿蔔.柴魚片) + #1★日式醬油雞排(生鮮雞排*1.乾海芽.味霖) + 應青(應青.蒜頭) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1)				三民水果		2.9	2.1	0.9	2.6	1		560
12/3	三	燕麥飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	歡樂雙拼3 馬鈴薯 豆干片 海苔絲 海苔粉	應青	燒仙草 參片 花豆 濃縮仙草汁	東園水果		4.4	2	0.7	2.8	1		662
12/4	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨腿丁	東門水果		3.6	2.1	1.2	2.3	1		603
12/5	五	★上海菜飯(白米.培根.三色丁.青菜.香菇.紅蔥頭末) + #香炸魚片(魚片*1) + 應青(應青.蒜頭) + 港式酸辣湯(盒裝豆腐.木耳絲.洗選蛋.胡蘿蔔.金針菇)							3.2	1.9	1	3			527
12/8	一	小米飯	麻油雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 米血丁	銀芽黑輪 綠豆芽 黑輪條 木耳 胡蘿蔔	應青	#小魚干味噌湯 小四角油豆腐 乾海帶芽 小魚干 柴魚片 味噌	東園牛奶		3.3	2.1	1.3	2.9	1		702
12/9	二	咖哩焗飯(麥片.白米.絞肉.洋蔥.馬鈴薯.胡蘿蔔.咖哩粉) + 香蒸地瓜(香甜地瓜*1) + 應青(應青.蒜頭) + 玉米蛋花湯(玉米粒.洗選蛋.蔥)					東門牛奶		4.3	1.5	0.8	2.3	1		687
12/10	三	糙米飯	滷蛋1 水煮蛋 *1	三杯油腐 小四角油豆腐 九層塔 鮑菇頭 老薑	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米	三民牛奶		4.2	2.2	0.6	2.2	1		723
12/11	四	紫米飯	泡菜年糕燒肉 肉片 大白菜 年糕 *1 泡菜	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒 肉絲	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 貢丸 芹菜			3.4	1.6	1.7	2.6			518
12/12	五	炸醬麵(白油麵.絞肉.碎干丁.三色丁.玉米粒.洋蔥) + 美味香腸(香腸*1) + 應青(應青.蒜頭) + 高麗嫩雞湯(骨腿丁.高麗菜)							3	1.8	1.1	2.85			501
12/15	一	黎麥飯	京醬豬柳2 豬柳 綠豆芽 豆干片 青蔥 甜麵醬	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥	東園牛奶		3.7	1.8	0.8	2.2	1		663
12/16	二	#1	風城米粉2(粗米粉.肉絲.胡蘿蔔.綠豆芽菜.香菇.蝦米) + #川燙小卷(小卷*2) + 應青(應青.蒜頭) + 鮮瓜什錦湯(鮮瓜.金針菇.乾木耳絲.油片絲)				三民水果	東門牛奶	2.8	2.1	1.1	2.9	1		722
12/17	三	糙米飯	鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	酸菜麵腸 麵腸(切) 酸菜 木耳 生辣椒	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓	東園水果	三民牛奶	3.9	2	0.9	2.8	1		782
12/18	四	參片飯	#1味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥 柴魚片 味噌	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	#關東煮湯2 白蘿蔔 黑輪條 小四角油豆腐 柴魚片	東門水果		3.6	2	1.4	2.2	1		596
12/19	五	#蝦仁瘦肉蛋花粥(白米.小米.蝦仁.絞肉.洗選蛋.高麗菜.生香菇) + 香酥豬排(豬排*1) + 應青(應青.蒜頭) + 銀絲卷(銀絲卷*1)							2.8	2.5	0.8	3			539
12/22	一	芝麻飯	★芋香栗子燒雞 清肉片 芋頭丁 胡蘿蔔 栗子	豆包雙花 青花菜 花椰菜 生豆包	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐	東園豆漿		3.7	3.1	1.5	2.6			646
12/23	二	義大利肉醬(白油麵.絞肉.碎干丁.番茄.洋蔥.三色丁.馬鈴薯) + 麥克雞塊3(麥克雞塊*3) + 應青(應青.蒜頭) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋.洋蔥)					東門豆漿		3.3	3	1.1	2.9			614
12/24	三	五穀飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 青蔥	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁	三民豆漿		4	2.9	0.9	2.8			646
12/25	四		行憲紀念日放假												
12/26	五	台式炒麵2(白油麵.肉絲.油片絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.絞紅蔥) + 豬肉餡餅(豬肉餡餅*2) + 應青(應青.蒜頭) + 日式土瓶蒸(白蘿蔔.雞腿丁.生香菇.金針菇)							3.4	1.9	0.7	2.9			529
12/29	一	海苔飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米粒	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	鍋燒白菜湯 大白菜 芋頭 木耳 角螺	東園牛奶		3.5	2.4	1.4	2.3	1		714
12/30	二		漢堡(漢堡*1) + #香酥魚排(可炸魚排*1) + 應青(應青.蒜頭) + 馬鈴薯濃湯(馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋.洋蔥.青花菜)				東門牛奶		3	2.3	0.7	3	1		685
12/31	三	糙米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	什錦豆腐煲 盒裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	黑糖粉角冬瓜茶 黑糖粉角 冬瓜磚 紅糖	三民牛奶		3.7	1.8	0.8	2.8	1		690

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 陳雅好

※ 本菜單部分含有甲殼類、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12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	水米類	乳品類	熱量
12/1	一	芝麻飯	地瓜燒烤麩 烤麩 地瓜 胡蘿蔔	港式燒賣 素燒賣 *2	應青	番茄鮮蔬素丸湯 大白菜 番茄 金針菇 素丸			3.6	2.2	1.2	2.8			573
12/2	二		日式湯烏龍麵1(烏龍麵.角螺.翠玉羹.香菇.高麗菜.胡蘿蔔.毛豆仁) + 日式天婦羅(地瓜.胡蘿蔔.香菜.中干丁.脆酥粉) + 應青(應青.薑絲) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1)			三民水果			2.8	1.6	0.9	2.6	1		516
12/3	三	燕麥飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳	歡樂雙拼3 馬鈴薯 豆干片 海苔絲 海苔粉	應青	燒仙草 麥片 花豆 漬仙草汁	東園水果		4.4	2	0.7	2.8	1		662
12/4	四	糙米飯	紅燒黑干 九切大黑干 胡蘿蔔 彩椒	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 素雞丁	東門水果		3.6	1.8	1.2	2.3	1		581
12/5	五		★上海菜飯(白米.素火腿.三色丁.青菜.香菇) + 香炸魚片(素魚片*1) + 應青(應青.薑絲) + 港式酸辣湯(盒裝豆腐.木耳絲.洗選蛋.胡蘿蔔.金針菇)						3.2	2.6	1	3			579
12/8	一	小米飯	麻油凍豆腐 凍豆腐 高麗菜 鮑菇頭 枸杞	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮菇油膩味噌湯 小四角油膩 乾海帶芽 味噌 鮮菇	東園牛奶		3.3	1.8	1.3	2.9		1	679
12/9	二		咖哩燴飯(麥片.白米.碎豆干丁.馬鈴薯.胡蘿蔔.皇帝豆.咖哩粉) + 香蒸地瓜(香甜地瓜*1) + 應青(應青.薑絲) + 玉米蛋花湯(玉米粒.洗選蛋)			東門牛奶			4.3	1.4	0.8	2.3	1		680
12/10	三	糙米飯	滷蛋1 水煮蛋 *1	三杯油膩 小四角油膩 九層塔 鮑菇頭 老薑	應青	綠豆西米露 綠豆 西谷米	三民牛奶		4.2	2.2	0.6	2.2		1	723
12/11	四	紫米飯	泡菜年糕燒素肚 素肚 大白菜 年糕 *2 泡菜	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒	應青	蘿蔔羊肉湯 白蘿蔔 素羊肉 芹菜			3.4	1.6	1.7	2.6			518
12/12	五		炸醬麵(白油麵.碎干丁.三色丁.玉米粒.秋葵) + 美味香腸(香腸*2.青花菜) + 應青(應青.薑絲) + 高麗腐皮湯(角螺.高麗菜)						2.9	2.5	1.1	2.85			546
12/15	一	藜麥飯	京醬干片 豆干片 綠豆芽 甜麵醬 彩椒	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋	東園牛奶		3.7	1.5	0.8	2.2		1	641
12/16	二		鳳城米粉2(粗米粉.素肉絲.綠豆芽菜.香菇.胡蘿蔔.芹菜) + ★素蟹黃淋四角油膩(大四角油膩*1.胡蘿蔔.素魚板) + 應青(應青.薑絲) + 鮮瓜什錦湯(鮮瓜.金針菇.乾木耳絲.油片絲)			三民水果 東門牛奶			2.8	2.3	1.1	2.9	1	1	737
12/17	三	糙米飯	鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	酸菜麵腸 麵腸 酸菜 木耳 生辣椒	應青	紅豆紫米湯圓 紅豆 紫米 小湯圓	東園水果 三民牛奶		3.9	2	0.9	2.8	1	1	782
12/18	四	麥片飯	味噌燒素肚 素肚 馬鈴薯 鮮菇	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	關東煮湯2 白蘿蔔 素干貝羹 小四角油膩	東門水果		3.6	1.9	1.4	2.2			589
12/19	五		毛豆鮮菇蛋花粥(小米.白米.毛豆仁.碎豆干丁.洗選蛋.高麗菜.生香菇) + *★手工: 日式醬油豆包捲(生豆包*1.玉米筍.白芝麻) + 應青(應青.薑絲) + 銀絲卷(銀絲卷*1)						2.8	2.1	0.8	3			509
12/22	一	芝麻飯	芋香栗子燒雞 素雞丁 芋頭丁 胡蘿蔔 栗子	豆包雙花 青花菜 洋芋頭 生豆包	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐	東園豆漿		3.7	3	1.5	2.6			639
12/23	二		義大利肉醬(白油麵.碎干丁.番茄.三色丁.馬鈴薯) + 麥克雞塊3(素麥克雞塊*3) + 應青(應青.薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋)			東門豆漿			3.3	3.1	1.1	2.9			622
12/24	三	五穀飯	菜脯蛋 洗選蛋 菜脯 生香菇	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	地瓜薏仁湯 地瓜 薏仁	三民豆漿		4	2.9	0.9	2.8			646
12/25	四		行憲紀念日放假												
12/26	五		*台式炒麵2(白油麵.油片絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.堅果) + 山藥捲(山藥捲*2) + 應青(應青.薑絲) + 日式土瓶蒸(白蘿蔔.素雞丁.生香菇.金針菇)						3.4	1.4	0.7	2.9			491
12/29	一	海苔飯	*玉米燒豆干 1/4豆干丁 玉米截 鮑菇頭 彩椒 蜜汁腰果	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	鍋燒白菜湯 大白菜 芋頭 木耳 角螺	東園牛奶		3.5	2	1.4	2.3		1	684
12/30	二		漢堡(漢堡*1) + ★香炸素雞排(素雞排*1) + 應青(應青.薑絲) + 馬鈴薯濃湯(馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋.青花菜)			東門牛奶			3	1.9	0.7	3		1	655
12/31	三	糙米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	什錦豆腐堡 盒裝豆腐 青花菜 鮑菇頭 三色丁	應青	黑糖粉角冬瓜茶 黑糖粉角 冬瓜磚 紅糖	三民牛奶		3.7	1.8	0.8	2.8		1	690

★新菜色

三校午餐菜單會議 決議通過 初版 茲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