

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 1.2 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
1/2	五		白醬雞肉燴飯 + 香雞堡排x1 + 應青 + 羅宋湯						3.4	2.6	1.2	2.8	0	0	589
1/5	一	*芝麻飯	筍干燒雞	#*1關東煮	應青	海芽味噌湯		東園牛奶	3.5	2.2	1	2.2	0	1	684
1/6	二		蛋酥米粉湯 + #香炸魚片x1 + 應青 + 豆沙包x1		三民水果	東門牛奶			4	2.65	0.8	3	1	1	844
1/7	三	燕麥飯	素蟹黃蒸蛋	烤麩四味	應青	★芋香紅豆湯	東園水果	三民牛奶	3.9	1.4	1	2.2	1	1	712
1/8	四	糙米飯	#1打拋豬肉	鮮菇白花	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.3	1.5	1.4	2.8	1	0	565
1/9	五		客家炒粄條 + 雞柳條x3 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯						2.8	1.8	1.2	3.1	0	0	501
1/12	一	海苔飯	海結燒肉	蒜香玉米粒	應青	麻油雞湯		東園牛奶	3.45	1.5	1.5	2.7	0	1	663
1/13	二		古早味肉燥麵 + 香滷雞翅x1 + 應青 + 洋芋肉片湯		三民水果	東門牛奶			3.2	2.5	0.8	2.3	1	1	745
1/14	三	糙米飯	美式炒蛋	★金菇燴蘿蔔絲	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	3.6	1.5	1.2	2.8	1	1	731
1/15	四	紫米飯	#1味噌燒雞	白菜滷	應青	鮮瓜肉絲湯	東門水果		3.6	1.7	1.3	2.3	1	0	576
1/16	五		獅子頭燴飯(獅子頭x2) + 應青 + 鮮菇蛋花湯						3.1	1.7	1.4	2.7	0	0	501
1/19	一	黎麥飯	#1親子丼	螞蟻上樹	應青	結頭角螺湯		東園豆漿	3.8	2.8	1.34	2.2	0	0	609
1/20	二		刈包x1 + 酸菜肉片 + 應青 + ★番茄蛋湯冬粉				東門豆漿		3.1	2.5	0.75	2.6	0	0	540
1/21	三	糙米飯	番茄豆腐滑蛋	玉米可樂餅x1	應青	綠豆QQ湯		三民豆漿	3.8	2.5	0.6	2.8	0	0	595
1/22	四	麥片飯	#椒鹽魚柳x3	咖哩油腐	應青	高麗菜肉片湯			3.7	2.3	1	3	0	0	592
1/23	五		#★紫菜鮮蝦湯麵 + 香滷豬排x1 + *綜合堅果包x1 + 滷三拼						2.8	2.5	0.6	2.4	0	0	507
			~~快樂放寒假~~												
2/23	一	*芝麻飯	椰香玉米雞	回鍋干片	應青	#1日式海芽湯		東園保久乳	3.4	1.8	1.3	2.8	0	1	682
2/24	二		義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯				東門保久乳		3.5	2.2	0.9	3	0	1	718
2/25	三	小米飯	木須炒蛋	家常豆腐	應青	四寶甜湯		三民保久乳	4.1	2.3	0.9	2.8	0	1	758
2/26	四	糙米飯	#*1沙茶魚丁	醬燒黑干	應青	馬鈴薯絞肉湯			3.6	2.6	1	2.2	0	0	571

★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

# 115 年 1.2 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
1/2	五		白醬雞丁燴飯 + 香酥魚排x1 + 應青 + 羅宋湯						3.4	2.2	1.2	2.8	0	0	559
1/5	一	*芝麻飯	筍干燒車輪	關東煮	應青	海芽味噌湯		東園牛奶	3.5	2.3	1	2.2	0	1	692
1/6	二		蛋酥米粉湯 + 酥炸豆包x1 + 應青 + 豆沙包x1		三民水果	東門牛奶	4		2	0.8	3	1	1		795
1/7	三	燕麥飯	素蟹黃蒸蛋	烤麩四味	應青	★芋香紅豆湯	東園水果	三民牛奶	4	1.3	1.1	2.2	1	1	714
1/8	四	糙米飯	打拋干丁	鮮菇白花	應青	紫菜蛋花湯	東門水果		3.3	1.5	1.6	2.8	1	0	570
1/9	五		*1客家炒板條 + 香滷油腐x1 + 應青 + 蘿蔔素丸湯						2.8	2.15	1.2	3.1	0	0	527
1/12	一	海苔飯	海結燒花干	鮮蔬玉米粒	應青	麻油凍腐湯		東園牛奶	3.45	1.5	1.5	2.7	0	1	663
1/13	二		古早味肉燥麵 + 手工溫蔬菜(水煮蛋x1) + 應青 + 洋芋角螺湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.4		0.8	2.3	1	1			738
1/14	三	糙米飯	美式炒蛋	★金菇燴蘿蔔絲	應青	地瓜甜湯	東園水果	三民牛奶	3.6	1.5	1.2	2.8	1	1	731
1/15	四	紫米飯	味噌燒素肚	白菜滷	應青	鮮瓜油腐湯	東門水果		3.6	1.9	1.3	2.3	1	0	591
1/16	五		*1獅子頭燴飯(素獅子頭x2) + 應青 + 鮮菇蛋花湯						3.1	1.8	1.4	2.7	0	0	509
1/19	一	黎麥飯	素親子丼	螞蟻上樹	應青	結頭角螺湯		東園豆漿	3.8	2.9	1.34	2.2	0	0	616
1/20	二		刈包x1 + 酸菜豆包x1 + 應青 + ★番茄蛋湯冬粉				東門豆漿	3.1	2.5	0.75	2.6	0	0		540
1/21	三	糙米飯	番茄豆腐滑蛋	玉米可樂餅x1	應青	綠豆QQ湯		三民豆漿	3.8	2.5	0.6	2.8	0	0	595
1/22	四	麥片飯	椒鹽雙拼(芋頭球x1)	咖哩油腐	應青	高麗菜鮮菇湯			3.7	2.4	1	3	0	0	599
1/23	五		#★紫菜素蚵湯麵 + 香酥紅麴排x1 + *綜合堅果包x1 + 滷三拼						2.8	2.6	0.6	2.4	0	0	514
			~~快樂放寒假~~												
2/23	一	*芝麻飯	椰香玉米素雞	回鍋干片	應青	日式海芽湯		東園保久乳	3.4	1.8	1.3	2.8	0	1	682
2/24	二		義大利肉醬 + 麥克雞塊x3 + 應青 + 玉米濃湯				東門保久乳	3.5	2.7	0.9	3	0	1		755
2/25	三	小米飯	木須炒蛋	家常豆腐	應青	四寶甜湯		三民保久乳	4.1	2.3	0.9	2.8	0	1	758
2/26	四	糙米飯	*1沙茶凍腐	醬燒黑干	應青	馬鈴薯素肉湯			3.6	2.65	1	2.2	0	0	575

## 三民國小.東門國小.東園國小學校午餐

115年1.2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
1/2	五		白醬雞肉燴飯(小米.白米.清肉丁.洋蔥.馬鈴薯.胡蘿蔔.青花菜.奶油.麵粉) + 香雞堡排(香雞堡*1) + 應青(應青.蒜頭) + 羅宋湯(番茄.高麗菜.絞肉.洋蔥)						3.4	2.6	1.2	2.8			589
1/5	一	*芝麻飯	筍干燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 筍干 小車輪 #*1關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 小魚丸 黑輪條 柴魚片		應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌		東園牛奶	3.5	2.2	1	2.2	1	684	
1/6	二		蛋酥米粉湯(粗米粉.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.油片絲.洗選蛋) + #香炸魚片(魚片*1) + 應青(應青.蒜頭) + 豆沙包(豆沙包*1)				三民水果	東門牛奶	4	2.65	0.8	3	1	1	844
1/7	三	燕麥飯	素蟹黃蒸蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	烤麸四味 烤麸 玉米筍 生香菇 甜椒 高麗菜	應青	★芋香紅豆湯 芋頭丁 紅豆		東園水果	三民牛奶	3.9	1.4	1	2.2	1	712
1/8	四	糙米飯	#1打拋豬肉 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔 魚露	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋		東門水果		3.3	1.5	1.4	2.8	1	565
1/9	五		客家炒板條(板條.油片絲.肉絲.高麗菜.三色丁.胡蘿蔔) + 雞柳條3(雞柳條*3) + 應青(應青.蒜頭) + 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔.貢丸.芹菜)						2.8	1.8	1.2	3.1			501
1/12	一	海苔飯	海結燒肉 肉角 豆薯 海帶結	蒜香玉米粒1 玉米粒 三色丁 青花菜 蒜角	應青	麻油雞湯 骨腿丁 高麗菜 老薑片		東園牛奶	3.45	1.5	1.5	2.7	1	663	
1/13	二		古早味肉燥麵(白油麵.絞肉.洋蔥.碎干丁.生香菇.紅蔥頭末) + 香滷雞翅(雞翅*1) + 應青(應青.蒜頭) + 洋芋肉片湯(馬鈴薯.紅蘿蔔.肉片)				三民水果	東門牛奶	3.2	2.5	0.8	2.3	1	1	745
1/14	三	糙米飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥	★金菇培根菌絲 白蘿蔔 金針菇 木耳絲 豆包	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖		東園水果	三民牛奶	3.6	1.5	1.2	2.8	1	731
1/15	四	紫米飯	#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	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜 肉絲 薑絲		東門水果		3.6	1.7	1.3	2.3	1	576
1/16	五		獅子頭燴飯(麥片.白米.大白菜.香菇.胡蘿蔔.玉米筍.獅子頭*2) + 應青(應青.蒜頭) + 鮮菇蛋花湯(白蘿蔔.鮮菇.洗選蛋)						3.1	1.7	1.4	2.7			501
1/19	一	藜麥飯	#1親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥 柴魚片	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	結頭角螺湯 結頭菜 角螺		東園豆漿	3.8	2.8	1.34	2.2			609
1/20	二		刈包(刈包*1) + 酸菜肉片(肉片.酸菜.香菜) + 應青(應青.蒜頭) + ★番茄蛋湯冬粉(番茄.洗選蛋.冬粉.青蔥)					東門豆漿	3.1	2.5	0.75	2.6			540
1/21	三	糙米飯	番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐 青蔥	玉米可樂餅 玉米可樂餅 1	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		三民豆漿	3.8	2.5	0.6	2.8			595
1/22	四	麥片飯	#1椒鹽魚柳 可炸魚柳 1	咖哩油腐2 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 青花菜	應青	高麗菜肉片湯 高麗菜 肉片 木耳			3.7	2.3	1	3			592
1/23	五		#★紫菜鮮蝦湯麵(白油麵.蝦仁.紫菜.金針菇.蔥.肉絲) + 香滷豬排(帶骨豬排*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 滷三拼(海帶捲.中干丁.白蘿蔔)						2.8	2.5	0.6	2.4			507
2/23	一	*芝麻飯	椰香玉米雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 玉米粒 胡蘿蔔 椰漿粉	回鍋干片1 高麗菜 豆干片 彩椒	應青	#1日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 柴魚片		東園保久乳	3.4	1.8	1.3	2.8	1	682	
2/24	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1(玉米粒.馬鈴薯.洋蔥.火腿丁.玉米醬)					東門保久乳	3.5	2.2	0.9	3	1	718	
2/25	三	小米飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 乾木耳絲	家常豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片		三民保久乳	4.1	2.3	0.9	2.8	1	758	
2/26	四	糙米飯	#*1沙茶魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 沙茶醬	醬燒黑千 九切大黑千 南瓜 青花菜 木耳	應青	馬鈴薯絞肉湯 馬鈴薯 胡蘿蔔 絞肉			3.6	2.6	1	2.2			571

★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

## 115年1.2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	豆肉內蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量	
1/2	五	白醬雞丁燴飯(小米.白米.素雞丁.馬鈴薯.胡蘿蔔.青花菜.奶油.麵粉) + 香酥魚排(素魚排*1) + 應青(應青.薑絲) + 羅宋湯(番茄.高麗菜.素絞肉.芹菜)							3.4	2.2	1.2	2.8			559	
1/5	一	*芝麻飯 箔干燒車輪 小車輪 箔干 皇帝豆	關東煮2 白蘿蔔 玉米筍 茄蒻捲 小四角油腐	應青	海芽味噌湯 乾海帶芽 油片絲 味噌			東園牛奶	3.5	2.3	1	2.2		1	692	
1/6	二	蛋酥米粉湯(粗米粉.素肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.油片絲.洗選蛋) + 酥炸豆包(豆包*1) + 應青(應青.薑絲) + 豆沙包(豆沙包*1)					三民水果	東門牛奶	4	2	0.8	3	1	1	795	
1/7	三	燕麥飯 素蟹黃蒸蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 毛豆仁	烤麸四味 烤麸 玉米筍 生香菇 甜椒 高麗菜	應青	★芋香紅豆湯 芋頭丁 紅豆			東園水果	三民牛奶	4	1.3	1.1	2.2	1	1	714
1/8	四	糙米飯 打拋干丁 碎干丁 番茄 鮑菇頭 九層塔	鮮菇白花 花椰菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋			東門水果		3.3	1.5	1.6	2.8	1		570
1/9	五	*1客家炒板條(板條.油片絲.素肉絲.高麗菜.三色丁.胡蘿蔔) + 香滷油腐(大四角油豆腐*1) + 應青(應青.薑絲) + 蘿蔔素丸湯(白蘿蔔.素丸.芹菜)							2.8	2.15	1.2	3.1			527	
1/12	一	海苔飯 海結燒花干 蘭花干 豆薯 海帶結	鮮蔬玉米粒 玉米粒 三色丁 青花菜	應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑片			東園牛奶	3.45	1.5	1.5	2.7		1	663	
1/13	二	古早味肉燥麵(白油麵.素絞肉.香椿素肉燥醬.碎干丁.生香菇) + 手工溫蔬菜(水煮蛋*1.胡蘿蔔.玉米筍.青花菜.芋頭) + 應青(應青.薑絲) + 洋芋角螺湯(馬鈴薯.紅蘿蔔.角螺)					三民水果	東門牛奶	3.2	2.4	0.8	2.3	1	1	738	
1/14	三	糙米飯 美式炒蛋 洗選蛋 三色丁	★金菇增薑菌絲 白蘿蔔 金針菇 木耳絲 豆包	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖			東園水果	三民牛奶	3.6	1.5	1.2	2.8	1	1	731
1/15	四	紫米飯 味噌燒素肚 素肚 馬鈴薯 味噌 毛豆仁	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	鮮瓜油腐湯 鮮瓜 小四角油腐 薑絲			東門水果		3.6	1.9	1.3	2.3	1		591
1/16	五	*1獅子頭燴飯(麥片.白米.大白菜.香菇.胡蘿蔔.玉米筍.油片絲.素獅子頭*2) + 應青(應青.薑絲) + 鮮菇蛋花湯(白蘿蔔.鮮菇.洗選蛋)							3.1	1.8	1.4	2.7			509	
1/19	一	藜麥飯 素親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 海苔粉	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	結頭角螺湯 結頭菜 角螺			東園豆漿	3.8	2.9	1.34	2.2			616	
1/20	二	刈包(刈包*1) + 酸菜豆包(豆包*1.酸菜.香菜) + 應青(應青.薑絲) + ★番茄蛋湯冬粉(番茄.洗選蛋.冬粉)						東門豆漿	3.1	2.5	0.75	2.6			540	
1/21	三	糙米飯 番茄豆腐滑蛋 洗選蛋 番茄 盒裝豆腐	玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ			三民豆漿	3.8	2.5	0.6	2.8			595	
1/22	四	麥片飯 椒鹽雙拼 豆腸 芋頭球 *1		咖哩油腐2 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 青花菜	應青	高麗菜鮮菇湯 高麗菜 木耳 油片絲				3.7	2.4	1	3			599
1/23	五	#★紫菜素蚵湯麵(白油麵.素蚵.紫菜.金針菇.素肉絲) + 香酥紅麴排(紅麴排*1) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 滷三拼(海帶捲.中干丁.白蘿蔔)							2.8	2.6	0.6	2.4			514	
2/23	一	*芝麻飯 椰香玉米素雞 素雞片 玉米截 胡蘿蔔 椰漿粉	回鍋干片1 高麗菜 豆干片 彩椒	應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽			東園保久乳	3.4	1.8	1.3	2.8		1	682	
2/24	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1(玉米粒.馬鈴薯.全素火腿.玉米醬)						東門保久乳	3.5	2.7	0.9	3		1	755	
2/25	三	小米飯 木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 乾木耳絲	家常豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	四寶甜湯 綠豆 紅豆 花豆 麥片			三民保久乳	4.1	2.3	0.9	2.8		1	758	
2/26	四	糙米飯 *1沙茶凍腐 凍豆腐 角螺 鮮瓜 玉米筍	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	馬鈴薯素肉湯 馬鈴薯 胡蘿蔔 素羊肉				3.6	2.65	1	2.2			575	

## ★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