

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 3 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
3/2	一	*芝麻飯	鹽水雞	#日式甘露煮	應青	麻油肉片湯		東園牛奶	3.7	1.7	1.4	2.2		1	671
3/3	二	#*1★肉絲烏龍麵	#蒲燒魚片x1 + 應青 + 海芽蛋花湯					東門牛奶	3.2	1.7	1	2.8		1	653
3/4	三	燕麥飯	咖哩油腐	★虎皮蛋x1	應青	地瓜綠豆湯		三民牛奶	4.2	1.7	0.7	3		1	724
3/5	四	糙米飯	黑干燒肉	義式蔬菜	應青	#1金菇味噌湯			3.8	2.1	1.3	2.2			555
3/6	五	★鳳梨田園拌飯 + 地瓜槌x2 + *綜合堅果包x1 + 大滷湯							3.3	1.5	0.7	3.1			501
3/9	一	海苔飯	#1壽喜燒	金菇鮮瓜	應青	榨菜肉絲湯		東園牛奶	3.3	1.8	1.6	2.3		1	660
3/10	二	#1*1麵線糊 + #香炸魚片x1 + 應青 + 奶皇包x1				三民水果	東門牛奶	3.4	2.2	0.8	3	1	1	768	
3/11	三	糙米飯	西班牙炒蛋	*花生干丁	應青	仙草甜湯	東園水果	三民牛奶	3.5	1.8	0.9	2.8	1	1	739
3/12	四	紫米飯	蔥油雞	韭香粉絲	應青	番茄玉米湯	東門水果		3.8	2.6	1.1	2.6	1		666
3/13	五	#*1★台式海鮮炒麵 + 美味香腸x1 + 應青 + 鮮菇蛋花湯							3.2	1.9	1.2	2.8			523
3/16	一	黎麥飯	*鮮瓜堅果炒雞丁	照燒海根	應青	肉骨茶湯4		東園豆漿	3.1	2	1.6	2.4			515
3/17	二	#1*1風城米粉 + #★烏魚堡x1 + 應青 + 鮮瓜貢丸湯						東門豆漿	2.9	2.9	1.2	2.9			581
3/18	三	糙米飯	紅娘炒蛋	醬燒豆包	應青	紅豆薏仁湯		三民豆漿	4.1	2.3	1.1	2.8			613
3/19	四	麥片飯	瓜仔肉	#關東煮	應青	番茄豆腐湯			3.4	2.8	1.1	2.8			602
3/20	五	鮮蔬金瓜粥 + 香酥豬排x1 + ★湯包x1 + 鮮炒雙花							3.4	1.6	1.1	2.9			516
3/23	一	*芝麻飯	椰奶雞	京醬彩絲	應青	青菜蛋花湯		東園牛奶	3.5	2	1.1	2.3		1	676
3/24	二	鮮蔬肉絲燴飯 + #川燙小卷x2 + 應青 + 馬鈴薯營養湯				三民水果	東門牛奶	3.45	1.8	1	2.2	1	1	711	
3/25	三	小米飯	番茄炒蛋	三杯麵腸	應青	黑糖粉角麥茶	東園水果	三民牛奶	3.3	2.3	0.9	2.8	1	1	762
3/26	四	糙米飯	洋芋燉肉	高麗什錦	應青	鮮瓜麵線湯	東門水果		3.9	1.5	1.1	2.4	1		581
3/27	五	炸醬麵 + 香滷雞排x1 + 應青 + ★蛋酥白菜湯							3.5	2.4	1	2.4			558
3/30	一	小米飯	客家酸菜雞	麻油凍腐	應青	紅棗鮮瓜湯			3.1	2.2	1.5	3			555
3/31	二	兒童節特餐：咖哩燴飯 + ★香滷大雞腿x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.8	3.3	1	2.4			647

★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 3 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
3/2	一	*芝麻飯	鹽水素雞	日式甘露煮	應青	麻油車輪湯		東園牛奶	3.7	1.7	1.4	2.2		1	671
3/3	二	日式烏龍麵 + *★芝麻堅果豆包x1 + 應青 + 海芽蛋花湯						東門牛奶	3.2	1.7	1	2.8		1	653
3/4	三	燕麥飯	咖哩油腐	★虎皮蛋x1	應青	地瓜綠豆湯		三民牛奶	4.2	1.7	0.7	3		1	724
3/5	四	糙米飯	紅燒黑干	義式蔬菜	應青	金菇味噌湯			3.8	2.1	1.3	2.2			555
3/6	五	★鳳梨田園拌飯 + 地瓜槌x2 + *綜合堅果包x1 + 大滷湯							3.3	1.5	0.7	3.1			501
3/9	一	海苔飯	壽喜燒	金菇鮮瓜	應青	榨菜肉絲湯		東園牛奶	3.3	1.8	1.6	2.3		1	660
3/10	二	*1麵線糊 + 香酥牛蒡排x1 + 應青 + 奶皇包x1					三民水果	東門牛奶	3.4	2.2	0.8	3	1	1	768
3/11	三	糙米飯	西班牙炒蛋	*花生干丁	應青	仙草甜湯	東園水果	三民牛奶	3.5	1.8	0.9	2.8	1	1	739
3/12	四	紫米飯	*蒲燒豆腸	芹香粉絲	應青	番茄玉米湯	東門水果		3.8	2.6	1.1	2.6	1		666
3/13	五	*1台式素炒麵 + 美味香腸x2 + 應青 + 鮮菇蛋花湯							3.2	1.9	1.2	2.8			523
3/16	一	藜麥飯	*鮮瓜堅果素雞	照燒海根	應青	肉骨茶湯		東園豆漿	3.1	2	1.6	2.4			515
3/17	二	*1風城米粉 + 香滷大油腐x1 + 應青 + 鮮瓜秀菇湯						東門豆漿	2.9	2.9	1.2	2.9			581
3/18	三	糙米飯	紅娘炒蛋	醬燒豆包	應青	紅豆薏仁湯		三民豆漿	4.1	2.3	1.1	2.8			613
3/19	四	麥片飯	瓜仔肉	關東煮	應青	番茄豆腐湯			3.4	2.8	1.1	2.8			602
3/20	五	鮮蔬金瓜粥 + ★手工香酥芋香雞塊x1 + *小芝麻包x1 + 鮮炒雙花							3.4	1.6	1.1	2.9			516
3/23	一	*芝麻飯	椰奶素雞	京醬彩絲	應青	青菜蛋花湯		東園牛奶	3.5	2	1.1	2.3		1	676
3/24	二	鮮蔬皇帝豆燴飯 + 日式天婦羅 + 應青 + 馬鈴薯營養湯					三民水果	東門牛奶	3.45	1.8	1	2.2	1	1	711
3/25	三	小米飯	番茄炒蛋	三杯麵腸	應青	黑糖粉角麥茶	東園水果	三民牛奶	3.3	2.3	0.9	2.8	1	1	762
3/26	四	糙米飯	洋芋燉花干x1	高麗什錦	應青	鮮瓜麵線湯	東門水果		3.9	1.5	1.1	2.4	1		581
3/27	五	炸醬麵 + 香炸魚片x1 + 應青 + ★蛋酥白菜湯							3.5	2.4	1	2.4			558
3/30	一	小米飯	客家酸菜素肚	麻油凍腐	應青	紅棗鮮瓜湯			3.1	2.2	1.5	3			555
3/31	二	兒童節特餐：咖哩燴飯 + 手工藍帶豆包x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.8	3.3	1	2.4			647

★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  
115 年 3 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
3/2	一	*芝麻飯	鹽水雞1 帶骨雞胸丁 骨腿丁 鮮瓜 高麗菜 胡蘿蔔	#日式甘露煮 馬鈴薯 玉米粒 小魚丸 海帶捲 柴魚片	應青	麻油肉片湯 肉片 高麗菜 老薑		東園牛奶	3.7	1.7	1.4	2.2		1	671
3/3	二		#1★肉絲烏龍麵(烏龍麵、肉絲、油片絲、洋蔥、青花菜、胡蘿蔔) + #蒲燒魚片(蒲燒魚片*1) + 應青(應青、蒜頭) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽、洗選蛋)					東門牛奶	3.2	1.7	1	2.8		1	653
3/4	三	燕麥飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	★虎皮蛋 水煮蛋 *1 九層塔	應青	地瓜綠豆湯 地瓜 綠豆		三民牛奶	4.2	1.7	0.7	3		1	724
3/5	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 義式香料	應青	#1金菇味噌湯1 洋蔥 金針菇 柴魚片 味噌			3.8	2.1	1.3	2.2			555
3/6	五		★鳳梨田園拌飯(小米、白米、鳳梨、三色丁、洗選蛋、肉絲、青蔥) + 地瓜糕2(地瓜糕*2) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 大滷湯2(大白菜、金裝豆腐、木耳、胡蘿蔔)						3.3	1.5	0.7	3.1			501
3/9	一	海苔飯	#1壽喜燒 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 柴魚片	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米粒	應青	榨菜肉絲湯 榨菜絲 肉絲 大白菜		東園牛奶	3.3	1.8	1.6	2.3		1	660
3/10	二		#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) + #香炸魚片(魚片*1) + 應青(應青、蒜頭) + 奶皇包(奶皇包*1)				三民水果	東門牛奶	3.4	2.2	0.8	3	1	1	768
3/11	三	糙米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	*花生干丁 水煮花生 小干丁 鮮瓜 三色丁	應青	仙草甜湯 麥片 花豆 濃縮鮮果汁 QQ	東園水果	三民牛奶	3.5	1.8	0.9	2.8	1	1	739
3/12	四	紫米飯	蔥油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 青蔥 洋蔥 薑絲	韭香粉絲 冬粉 絞肉 碎干丁 韭菜 洗選蛋 胡蘿蔔	應青	番茄玉米湯 番茄 玉米粒	東門水果		3.8	2.6	1.1	2.6	1		666
3/13	五		#1★台式海鮮炒麵(白油麵、魷魚、蝦仁、高麗菜、胡蘿蔔、木耳絲、蝦米) + 美味香腸(香腸*1) + 應青(應青、蒜頭) + 鮮菇蛋花湯(白蘿蔔、鮮菇、洗選蛋)						3.2	1.9	1.2	2.8			523
3/16	一	黎麥飯	*鮮瓜堅果炒雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 腰果 鮮瓜	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯4 大白菜 皮酥 肉骨茶包		東園豆漿	3.1	2	1.6	2.4			515
3/17	二		#1*1風城米粉(粗米粉、肉絲、高麗菜、乾木耳絲、芹菜、蝦米) + #★烏魚堡(烏魚堡*1) + 應青(應青、蒜頭) + 鮮瓜貢丸湯1(鮮瓜、貢丸)					東門豆漿	2.9	2.9	1.2	2.9			581
3/18	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	醬燒豆包1 豆包 金針菇 綠豆芽	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 洋薏仁		三民豆漿	4.1	2.3	1.1	2.8			613
3/19	四	麥片飯	瓜仔肉 絞肉 鮑脆花瓜 豆干丁 生香菇	#關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 小魚丸 黑輪條 柴魚片	應青	番茄豆腐湯 番茄 金裝豆腐			3.4	2.8	1.1	2.8			602
3/20	五		鮮蔬金瓜粥(五穀米、白米、小豆干丁、南瓜、高麗菜、胡蘿蔔、生香菇、紅蔥頭) + 香酥豬排(豬排*1) + ★湯包(湯包*1) + 鮮炒雙花(花椰菜、青花菜、生香菇)						3.4	1.6	1.1	2.9			516
3/23	一	*芝麻飯	椰奶雞1 清肉片 洋蔥 地瓜 椰漿粉	京醬彩絲2 豆干絲 肉絲 黃豆芽 彩椒	應青	青菜蛋花湯 青菜 洗選蛋 蔥		東園牛奶	3.5	2	1.1	2.3		1	676
3/24	二		鮮蔬肉絲燴飯(燕麥粒、白米、肉絲、鮑菇頭、高麗菜、胡蘿蔔、油片絲、木耳) + #川燙小卷(小卷*2) + 應青(應青、蒜頭) + 馬鈴薯營養湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、絞肉)				三民水果	東門牛奶	3.45	1.8	1	2.2	1	1	711
3/25	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	三杯麵腸 麵腸(切) 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	黑糖粉角麥茶 黑糖粉角 麥茶 紅糖	東園水果	三民牛奶	3.3	2.3	0.9	2.8	1	1	762
3/26	四	糙米飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	鮮瓜麵線湯 鮮瓜 白麵線 薑絲 枸杞	東門水果		3.9	1.5	1.1	2.4	1		581
3/27	五		炸醬麵(白油麵、絞肉、碎干丁、三色丁、玉米粒、洋蔥) + 香滷雞排(雞排*1) + 應青(應青、蒜頭) + ★蛋酥白菜湯(大白菜、芋頭、木耳、角螺、洗選蛋)						3.5	2.4	1	2.4			558
3/30	一	小米飯	客家酸菜雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 素肚 筍片 酸菜	麻油凍腐 凍豆腐 米血丁 高麗菜 鮑菇頭	應青	紅粟鮮瓜湯 鮮瓜 紅粟 薑絲			3.1	2.2	1.5	3			555
3/31	二		兒童節特餐：咖哩燴飯(白米、絞肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉) + ★香滷大雞腿(大雞腿*1) + 應青(應青、蒜頭) + 玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洗選蛋、洋蔥)						3.8	3.3	1	2.4			647

★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3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
3/2	一	*芝麻飯	鹽水素雞1 素雞丁 鮮瓜 高麗菜 胡蘿蔔	日式甘露煮 馬鈴薯 玉米粒 茼蒿捲 海帶捲	應青	麻油車輪湯 小車輪 高麗菜 老薑		東園牛奶	3.7	1.7	1.4	2.2		1	671
3/3	二		日式烏龍麵2(烏龍麵、油片絲、素蔬菜羹、青花菜、胡蘿蔔) + *★芝麻堅果豆包(豆包*1、白芝麻、堅果) + 應青(應青、薑絲) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽、洗選蛋)					東門牛奶	3.2	1.7	1	2.8		1	653
3/4	三	燕麥飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 茄子	★虎皮蛋 水煮蛋 *1 九層塔	應青	地瓜綠豆湯 地瓜 綠豆		三民牛奶	4.2	1.7	0.7	3		1	724
3/5	四	糙米飯	紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 彩椒	義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 羅勒葉	應青	金菇味噌湯 油豆腐 金針菇 味噌			3.8	2.1	1.3	2.2			555
3/6	五		★鳳梨田園拌飯(小米、白米、鳳梨、三色丁、洗選蛋、素肉絲、毛豆仁) + 地瓜糕2(地瓜糕*2) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 大滷湯2(大白菜、盒裝豆腐、木耳、胡蘿蔔)						3.3	1.5	0.7	3.1			501
3/9	一	海苔飯	壽喜燒1 盒裝豆腐 洗選蛋 胡蘿蔔 皇帝豆	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米粒	應青	榨菜肉絲湯 榨菜絲 素肉絲 大白菜		東園牛奶	3.3	1.8	1.6	2.3		1	660
3/10	二		*1麵線糊2(紅麵線、素羹、大白菜、生香菇、胡蘿蔔、木耳) + 香酥牛蒡排(牛蒡排*1) + 應青(應青、薑絲) + 奶皇包(奶皇包*1)				三民水果	東門牛奶	3.4	2.2	0.8	3	1	1	768
3/11	三	糙米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	*花生干丁 水煮花生 小干丁 鮮瓜 三色丁	應青	仙草甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 QQ	東園水果	三民牛奶	3.5	1.8	0.9	2.8	1	1	739
3/12	四	紫米飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻 地瓜	芹香粉絲 冬粉 素絞肉 碎干丁 洗選蛋 胡蘿蔔 芹菜	應青	番茄玉米湯 番茄 玉米粒	東門水果		3.8	2.6	1.1	2.6	1		666
3/13	五		*1台式素炒麵(白油麵、素干貝羹、素肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳絲) + 美味香腸(香腸*2、青花菜) + 應青(應青、薑絲) + 鮮菇蛋花湯(白蘿蔔、鮮菇、洗選蛋)						3.2	1.9	1.2	2.8			523
3/16	一	黎麥飯	*鮮瓜堅果素雞 素雞片 腰果 鮮瓜	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯4 大白菜 皮酥 肉骨茶包		東園豆漿	3.1	2	1.6	2.4			515
3/17	二		*1風城米粉(粗米粉、素肉絲、高麗菜、乾木耳絲、芹菜) + 香滷大油腐(手工大四角油腐*1) + 應青(應青、薑絲) + 鮮瓜秀菇湯(鮮瓜、秀珍菇)					東門豆漿	2.9	2.9	1.2	2.9			581
3/18	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	醬燒豆包1 豆包 金針菇 綠豆芽	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 洋薏仁		三民豆漿	4.1	2.3	1.1	2.8			613
3/19	四	麥片飯	瓜仔肉 素絞肉 絞脆花瓜 豆干丁 生香菇	關東煮2 白蘿蔔 玉米粒 素丸 茼蒿捲	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.4	2.8	1.1	2.8			602
3/20	五		鮮蔬金瓜粥(五穀米、白米、小豆干丁、南瓜、高麗菜、胡蘿蔔、生香菇、毛豆仁) + *★手工香酥芋香雞塊(素香克雞塊*2、芋頭丁) + *小芝麻包(小芝麻包*1) + 鮮炒雙花(花椰菜、青花菜、生香菇)						3.4	1.6	1.1	2.9			516
3/23	一	*芝麻飯	椰奶素雞 素雞丁 地瓜 椰漿粉 胡蘿蔔	京醬彩絲2 豆干絲 黃豆芽 彩椒	應青	青菜蛋花湯 青菜 洗選蛋 芹菜		東園牛奶	3.5	2	1.1	2.3		1	676
3/24	二		鮮蔬皇帝豆燴飯(燕麥粒、白米、皇帝豆、鮑菇頭、高麗菜、胡蘿蔔、油片絲、木耳) + 日式天婦羅(地瓜、胡蘿蔔、香菜、百頁豆腐、脆酥粉) + 應青(應青、薑絲) + 馬鈴薯營養湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒)				三民水果	東門牛奶	3.45	1.8	1	2.2	1	1	711
3/25	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	三杯麵腸 麵腸(切) 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	黑糖粉角麥茶 黑糖粉角 麥茶 紅糖	東園水果	三民牛奶	3.3	2.3	0.9	2.8	1	1	762
3/26	四	糙米飯	洋芋燉花干 馬鈴薯 蘭花干 *1 彩椒	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	鮮瓜麵線湯 鮮瓜 白麵線 薑絲 枸杞	東門水果		3.9	1.5	1.1	2.4	1		581
3/27	五		炸醬麵(白油麵、素絞肉、碎干丁、三色丁、玉米粒) + 香炸魚片(素魚片*1) + 應青(應青、薑絲) + *★蛋酥白菜湯(大白菜、芋頭、木耳、角螺、洗選蛋)						3.5	2.4	1	2.4			558
3/30	一	小米飯	客家酸菜素肚 素肚 筍片 客家酸菜 辣椒	麻油凍腐 凍豆腐 毛豆仁 高麗菜 鮑菇頭	應青	紅棗鮮瓜湯 鮮瓜 紅棗 薑絲			3.1	2.2	1.5	3			555
3/31	二		兒童節特餐：咖哩燴飯(白米、素絞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉) + 手工藍帶豆包(豆包*1、起司絲、脆酥粉) + 應青(應青、薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洗選蛋)						3.8	3.3	1	2.4			647

★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