

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 4 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  |
|------|----|------------------------------------------|---------------|---------|---------|----------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4/1  | 三  | 兒童節特餐：西西里肉醬義大利麵 + 蔥油雞排x1 + 應青 + ★可愛造型包x1 |               |         |         |          |      |      | 3.8   | 2.2   | 1   | 2.8 | 0   | 0   | 582 |
| 4/2  | 四  | 黎麥飯                                      | 玉米炒蛋          | 高麗豆包    | *綜合堅果x1 | 地瓜甜湯     |      |      | 4     | 1.5   | 0.6 | 2.8 | 0   | 0   | 534 |
| 4/3  | 五  | 兒童節連假                                    |               |         |         |          |      |      |       |       |     |     |     |     |     |
| 4/6  | 一  | 清明連假                                     |               |         |         |          |      |      |       |       |     |     |     |     |     |
| 4/7  | 二  | #香菇海鮮燴飯 + 雞柳條x2 + 應青 + 羅宋湯               |               |         |         |          | 三民水果 | 東門豆漿 | 3.4   | 3.1   | 1.6 | 3   | 1   | 0   | 706 |
| 4/8  | 三  | 小米飯                                      | 香菇蒸蛋          | #1歡樂雙拼  | 應青      | 綠豆西米露    | 東園水果 | 三民豆漿 | 4.2   | 2.8   | 0.6 | 3   | 1   | 0   | 714 |
| 4/9  | 四  | 紫米飯                                      | #*1砂鍋魚丁       | 鮮蔬冬粉    | 應青      | 蘿蔔肉片湯    | 東門水果 | 東園豆漿 | 3.7   | 3.1   | 1.3 | 2.3 | 1   | 0   | 688 |
| 4/10 | 五  | 酸辣湯麵 + 香酥豬排x1 + 培根銀芽                     |               |         |         |          |      |      | 2.8   | 2.55  | 0.8 | 3   | 0   | 0   | 542 |
| 4/13 | 一  | *芝麻飯                                     | #味噌燒雞         | 紹子豆腐    | 應青      | 什錦番茄湯1   |      | 東園牛奶 | 3.7   | 1.6   | 1   | 2.5 | 0   | 1   | 667 |
| 4/14 | 二  | 古早味肉燥麵 + 吮指雞翅x1 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯             |               |         |         |          |      | 東門牛奶 | 3.6   | 1.4   | 1.4 | 3   | 0   | 1   | 677 |
| 4/15 | 三  | 海苔飯                                      | 菜脯毛豆炒蛋        | 玉米可樂餅x1 | 應青      | ★冬瓜薏仁山粉圓 |      | 三民牛奶 | 3.8   | 1.6   | 0.7 | 2.8 | 0   | 1   | 680 |
| 4/16 | 四  | 五穀飯                                      | 打拋豬           | 烤麩四味    | 應青      | 紫菜蛋花湯    |      |      | 3.3   | 2     | 1.4 | 2.4 | 0   | 0   | 524 |
| 4/17 | 五  | 客家炒粿條 + #關東煮 + 應青 + 鮮瓜腐皮湯                |               |         |         |          |      |      | 2.8   | 2.6   | 1.2 | 2.3 | 0   | 0   | 525 |
| 4/20 | 一  | *芝麻飯                                     | #★豆瓣魚丁        | #蔬菜甜條   | 應青      | 鮮瓜雞湯     |      | 東園牛奶 | 3.2   | 2.15  | 1.5 | 2.5 | 0   | 1   | 685 |
| 4/21 | 二  | 白醬雞肉燴飯 + 香雞堡排x1 + 應青 + 玉米濃湯              |               |         |         |          | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.7   | 1.7   | 1   | 2.6 | 1   | 1   | 739 |
| 4/22 | 三  | 黎麥飯                                      | 高麗菜炒蛋         | 地瓜槌x2   | 應青      | 紅豆紫米湯    | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.3   | 1.3   | 0.8 | 2.8 | 1   | 1   | 755 |
| 4/23 | 四  | 糙米飯                                      | 芋香燒肉          | ★起司奶油白菜 | 應青      | 海芽豆腐湯    | 東門水果 |      | 3.8   | 1.9   | 1   | 2.3 | 1   | 0   | 597 |
| 4/24 | 五  | #*1麵線糊 + 豬肉餡餅x2 + 應青 + 香蒸地瓜x1            |               |         |         |          |      |      | 4.5   | 1.95  | 0.7 | 2.3 | 0   | 0   | 582 |
| 4/27 | 一  | 小米飯                                      | #1親子丼         | #鮮瓜黑輪   | 應青      | ★佛跳牆湯    |      | 東園牛奶 | 3.4   | 2     | 1.6 | 2.2 | 0   | 1   | 677 |
| 4/28 | 二  | 台式炒麵 + #香酥魚排x1 + 應青 + 日式洋蔥味噌雞湯           |               |         |         |          |      | 東門牛奶 | 3.2   | 1.8   | 1.2 | 3   | 0   | 1   | 674 |
| 4/29 | 三  | 海苔飯                                      | #1*夜市風醬淋大油腐x1 | 蔬菜咖哩    | 應青      | 仙草甜湯     |      | 三民牛奶 | 4.3   | 1.7   | 0.8 | 2.2 | 0   | 1   | 698 |
| 4/30 | 四  | 燕麥飯                                      | 海結燒肉          | 彩繪田園    | 應青      | 番茄蛋花湯    |      |      | 3.6   | 1.8   | 1.3 | 2.3 | 0   | 0   | 523 |

★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



## 115 年 4 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

|                                                                                |                       |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|
| ★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 4 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  |
|------|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------------------------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4/1  | 三  |      | 兒童節特餐：西西里義大利麵(白油麵.素絞肉.三色丁.毛豆仁.蕃茄.番茄醬) + 香酥肉排(素肉排*1) + 應青(應青.薑絲) + *★可愛造型包(造型包子*1)              |                             |       |                         |      |      | 3.8   | 2.1   | 1   | 2.8 |     |     | 575 |
| 4/2  | 四  | 黎麥飯  | *玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 蜜汁腰果                                                                             | 高麗豆包 高麗菜 豆包 胡蘿蔔             | *綜合堅果 | 地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖          |      |      | 4     | 1.5   | 0.6 | 2.8 |     |     | 534 |
| 4/3  | 五  |      | 兒童節連假                                                                                          |                             |       |                         |      |      |       |       |     |     |     |     |     |
| 4/6  | 一  |      | 清明連假                                                                                           |                             |       |                         |      |      |       |       |     |     |     |     |     |
| 4/7  | 二  |      | *1香菇素香燴飯(麥片飯.金針菇.高麗菜.素羊肉.生香菇.紅蘿蔔.香菜) + 素珍珠丸(素珍珠丸*2) + 應青(應青.薑絲) + 羅宋湯(大白菜.番茄.馬鈴薯.玉米粒)          |                             |       |                         | 三民水果 | 東門牛奶 | 3.4   | 3     | 1.6 | 3   | 1   |     | 698 |
| 4/8  | 三  | 小米飯  | 香菇蒸蛋 洗選蛋 生香菇                                                                                   | 歡樂雙拼2 麵腸(切) 地瓜 海苔絲          | 應青    | 綠豆西米露 綠豆 西谷米            | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.2   | 2.8   | 0.6 | 3   | 1   |     | 714 |
| 4/9  | 四  | 紫米飯  | *1砂鍋凍豆腐 凍豆腐 大白菜 木耳 芋頭                                                                          | 鮮蔬粉絲 冬粉 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔         | 應青    | 蘿蔔皮絲湯 白蘿蔔 皮絲 芹菜         | 東門水果 | 東園牛奶 | 3.7   | 3     | 1.3 | 2.3 | 1   |     | 680 |
| 4/10 | 五  |      | 酸辣湯麵(白油麵.大白菜.木耳絲.素肉絲.豆腐.胡蘿蔔.洗選蛋.香菜) + 香滷花干(蘭花干*1/2) + 火腿銀芽(綠豆芽.素火腿.芹菜)                         |                             |       |                         |      |      | 2.8   | 2.3   | 0.8 | 3   |     |     | 524 |
| 4/13 | 一  | *芝麻飯 | 味噌燒素肚 素肚 彩椒 馬鈴薯 味噌                                                                             | 紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 素絞肉        | 應青    | 什錦番茄湯1 高麗菜 番茄 香菇        |      | 東園豆漿 | 3.7   | 2.3   | 1   | 2.5 |     | 1   | 719 |
| 4/14 | 二  |      | 古早味肉燥麵(白油麵.碎干丁.生香菇.毛豆仁.小車輪) + *★手工海苔粉絲捲(海苔片.木耳絲.白干絲.粉絲.胡蘿蔔.香菜) + 應青(應青.薑絲) + 蘿蘆玉米湯(白蘿蔔.玉米糞.芹菜) |                             |       |                         |      |      | 3.6   | 1.3   | 1.4 | 3   |     | 1   | 670 |
| 4/15 | 三  | 海苔飯  | 菜脯毛豆炒蛋 洗選蛋 菜脯 毛豆仁                                                                              | 玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1              | 應青    | *★冬瓜仁山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 洋葱仁    |      | 三民豆漿 | 3.3   | 1.7   | 0.7 | 2.8 |     | 1   | 652 |
| 4/16 | 四  | 五穀飯  | 打拋干丁 碎干丁 番茄 鮑菇頭                                                                                | 烤麩四味 烤麩 玉米筍 生香菇 甜椒 高麗菜      | 應青    | 紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋            |      |      | 3.2   | 2.3   | 1.4 | 2.4 |     |     | 540 |
| 4/17 | 五  |      | *1客家炒飯條(飯條.油片絲.素肉絲.綠豆芽.胡蘿蔔.木耳.芹菜) + 關東煮(白蘿蔔.玉米糞.蒟蒻捲.小四角油豆腐) + 應青(應青.薑絲) + 鮮豆腐皮湯(鮮瓜.角螺.金針菇)     |                             |       |                         |      |      | 2.8   | 2     | 1.2 | 3   |     |     | 511 |
| 4/20 | 一  | *芝麻飯 | 醬燒豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 胡蘿蔔 辣豆瓣醬                                                                         | 蔬菜魷魚 青花菜 蒟蒻魷魚 生香菇           | 應青    | 鮮瓜金針湯 鮮瓜 金針菇            |      | 東園牛奶 | 3.4   | 1.5   | 1.5 | 2.6 |     | 1   | 655 |
| 4/21 | 二  |      | 白醬雞肉燴飯(白米.素雞丁.馬鈴薯.胡蘿蔔.青花菜.奶油.麵粉) + 香雞堡排(素雞排*1) + 應青(應青.薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.洗選蛋)             |                             |       |                         |      |      | 3.7   | 2.3   | 1   | 2.6 | 1   | 1   | 784 |
| 4/22 | 三  | 黎麥飯  | 高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲                                                                              | 地瓜槌2 地瓜槌 *2                 | 應青    | 紅豆紫米湯 紅豆 紫米             | 東園水果 | 三民牛奶 | 4.3   | 1.2   | 0.8 | 2.8 | 1   | 1   | 747 |
| 4/23 | 四  | 糙米飯  | 芋香燒豆腸 豆腸 芋頭丁 南瓜                                                                                | *★起司奶油白菜 大白菜 玉米粒 胡蘿蔔 起司絲 奶油 | 應青    | 海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐          | 東門水果 |      | 3.8   | 1.6   | 1   | 2.3 | 1   |     | 575 |
| 4/24 | 五  |      | *1麵線糊(紅麵線.素羹.大白菜.素肉絲.生香菇.胡蘿蔔.香菜) + 素獅子頭(素獅子頭*2.玉米筍.青花菜) + 應青(應青.薑絲) + 香蒸地瓜(香蒸地瓜*1)             |                             |       |                         |      |      | 4.5   | 2     | 0.7 | 2.3 |     |     | 586 |
| 4/27 | 一  | 小米飯  | 素親子丼 素雞丁 洗選蛋 盒裝豆腐 海苔粉                                                                          | 鮮瓜黑輪 鮮瓜 素蔬菜羹 彩椒 紅蘿蔔         | 應青    | *★佛跳牆湯 大白菜 生香菇 角螺 芋頭 栗子 |      | 東園牛奶 | 3.4   | 2     | 1.6 | 2.2 |     | 1   | 677 |
| 4/28 | 二  |      | 台式炒麵(白油麵.油片絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.芹菜) + 香炸魚排(素魚排*1) + 應青(應青.薑絲) + 秀菇豆腐味噌湯(秀珍菇.盒裝豆腐.味噌)                   |                             |       |                         |      |      | 3.2   | 2.2   | 1.2 | 3   |     | 1   | 704 |
| 4/29 | 三  | 海苔飯  | *夜市風醬淋大油豆腐 大四角油豆腐 *1 花生粉 素沙茶醬                                                                  | 蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜 彩椒 素肚(切丁)   | 應青    | 仙草甜湯1 麥片 花豆 濃縮仙草汁       |      | 三民牛奶 | 4.3   | 1.6   | 0.8 | 2.2 |     | 1   | 690 |
| 4/30 | 四  | 燕麥飯  | 海結燒素雞 素雞片 白蘿蔔 海帶結                                                                              | 彩繪田園1 玉米粒 三色丁 涼薯            | 應青    | 番茄蛋花湯1 番茄 洗選蛋 金針菇       |      |      | 3.6   | 1.5   | 1.3 | 2.5 |     |     | 510 |
|      |    |      |                                                                                                |                             |       |                         |      |      |       |       |     |     |     |     |     |

★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