

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 5 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
5/1	五	勞動節放假													
5/4	一	小米飯	泡菜年糕燒肉(年糕x1)	鮮瓜素雞	應青	★雙芽蛋花湯		東園牛奶	3.3	2.3	1.8	2.3	0	1	702
5/5	二	#1炒麵麵包 + 香雞堡排x1 + 應青 + 大滷湯													
5/6	三	糙米飯	紅娘炒蛋	香滷油腐海帶	應青	芋泥西米露	東園水果	三民牛奶	3.9	2	1.1	2.8	1	1	787
5/7	四	紫米飯	#★泰式番茄魚丁	金菇燴蘿蔔絲	應青	高麗嫩雞湯	東門水果		3.2	2	1.5	2.2	1	0	571
5/8	五	台式鹹粥 + 香滷雞腿x1 + 應青 + 肉圓x1													
5/11	一	*芝麻飯	小方干燒肉	鮮炒雙花	應青	#小魚干味噌湯		東園豆漿	3.5	3.2	1.4	2.3	0	0	624
5/12	二	#日式湯烏龍麵 + 香炸雞排x1 + 應青 + 香煮玉米x1													
5/13	三	藜麥飯	義式菇菇炒蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆薏仁湯		三民豆漿	4.2	3.1	0.9	2.8	0	0	675
5/14	四	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	應青	肉骨茶湯			4	2	1.1	2.4	0	0	566
5/15	五	#1*1獅子頭燴飯(獅子頭x2) + 應青 + 酸辣湯													
5/18	一	海苔飯	洋芋燉肉	麻油凍腐	應青	紫菜珍菇湯		東園牛奶	3.9	2.1	1	2.4	0	1	714
5/19	二	#風城米粉 + 香滷小翅腿x2 + 應青 + 鮮瓜貢丸湯													
5/20	三	燕麥飯	桂花炒蛋	★日式天婦羅	應青	紅豆薯圓湯a	東園水果	三民牛奶	4.2	1.6	0.8	2.8	1	1	770
5/21	四	糙米飯	瓜仔肉	#洋蔥甜條	應青	雙色蘿蔔湯	東門水果		3.3	2	1.5	2.6	1	0	596
5/22	五	白醬義大利麵 + 麥克雞塊x2 + 應青 + 玉米濃湯													
5/25	一	海苔飯	蔥燒豬柳	#★彩蔬鮮蝦	應青	青菜豆腐蛋花湯		東園牛奶	3.2	2.1	1.63	2.2	0	1	671
5/26	二	★番茄田園拌飯 + 美味香腸x1 + *綜合堅果x1 + 高麗菜肉片湯													
5/27	三	*芝麻飯	鮮蔬烘蛋	糖醋素肚	應青	★燕麥粒冬瓜茶		三民牛奶	3.85	1.8	1.2	2.8	0	1	711
5/28	四	麥片飯	#1味噌燒雞	白菜滷	應青	番茄玉米湯			3.5	1.7	1.2	2.4	0	0	511
5/29	五	陽春乾麵 + 滷豬排x1 + 應青 + 鮮瓜海結湯													

★新菜色※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 ※日期有底線為高鈣餐

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

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，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 5 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	
5/1	五	勞動節放假														
5/4	一	小米飯	泡菜年糕燒干(年糕x1)	鮮瓜素雞	應青	★雙芽蛋花湯		東園牛奶	3.3	1.7	1.8	2.3	0	1	657	
5/5	二	炒麵麵包x1 + 素鹽酥雞 + 應青 + 大滷湯						三民水果	東門牛奶	4	1.7	0.9	3	1	1	775
5/6	三	糙米飯	紅娘炒蛋	香滷油腐海帶	應青	芋泥西米露	東園水果	三民牛奶	3.9	2	1.1	2.8	1	1	787	
5/7	四	紫米飯	泰式魚片x1	金菇燴蘿蔔絲	應青	高麗嫩雞湯	東門水果		3.2	1.9	1.5	2.2	1	0	563	
5/8	五	台式鹹粥 + 香炸牛蒡排x1 + 應青 + 素肉圓x1								2.8	1.8	0.9	2.2	0	0	453
5/11	一	*芝麻飯	紅燒小方干	鮮炒雙花	應青	味噌油腐湯		東園豆漿	3.5	2.9	1.4	2.3	0	0	601	
5/12	二	日式湯烏龍麵 + 香炸雞排x1 + 應青 + 香煮玉米x1						東門豆漿	3.5	2.9	0.7	3	0	0	615	
5/13	三	藜麥飯	義式菇菇炒蛋	麻婆豆腐	應青	綠豆薏仁湯		三民豆漿	4.2	3.1	0.9	2.8	0	0	675	
5/14	四	糙米飯	咖哩麵腸	螞蟻上樹	應青	肉骨茶湯			4	2.2	1.1	2.4	0	0	581	
5/15	五	*1獅子頭燴飯(素獅子頭x3) + 應青 + 酸辣湯								3.2	1.8	1.2	2.2	0	0	488
5/18	一	海苔飯	洋芋燒黑干	麻油凍腐	應青	紫菜珍菇湯		東園牛奶	3.9	1.8	1	2.4	0	1	691	
5/19	二	風城米粉 + 虎皮滷蛋x1 + 應青 + 鮮瓜素丸湯						三民水果	東門牛奶	2.8	1.4	1.2	2.7	1	1	663
5/20	三	燕麥飯	桂花炒蛋	★日式天婦羅	應青	紅豆薯圓湯a	東園水果	三民牛奶	4.2	1.6	0.8	2.8	1	1	770	
5/21	四	糙米飯	瓜仔肉	彩繪小炒	應青	秀菇蘿蔔湯	東門水果		3.3	2.3	1.5	2.6	1	0	618	
5/22	五	白醬義大利麵 + 麥克雞塊x2 + 應青 + 玉米濃湯								3.1	2.1	1	3	0	0	535
5/25	一	海苔飯	*五香方干	彩蔬魷魚	應青	青菜豆腐蛋花湯		東園牛奶	3.2	2.1	1.63	2.2	0	1	671	
5/26	二	★番茄田園拌飯 + 香酥豆包x1 + *綜合堅果x1 + 高麗菜木耳湯						東門牛奶	3.2	2.1	0.9	2.7	0	1	676	
5/27	三	*芝麻飯	鮮蔬烘蛋	糖醋素肚	應青	★燕麥粒冬瓜茶		三民牛奶	3.85	2.1	1.2	2.8	0	1	733	
5/28	四	麥片飯	味噌燒雞	白菜滷	應青	番茄玉米湯			3.5	1.6	1.2	2.4	0	0	503	
5/29	五	*1陽春乾麵 + ★手工菜：油腐鑲鮮菇x1 + 應青 + 鮮瓜海結湯								2.8	2.1	1.3	2.5	0	0	499

★新菜色 ※日期有底線為高鈣餐

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

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果及其製品，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5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
5/4	一	小米飯	泡菜年糕燒肉 肉片 大白菜 年糕 *1 泡菜	鮮瓜素雞 鮮瓜 素雞 胡蘿蔔 油花生	應青	★雙芽蛋花湯 乾海帶芽 洗選蛋 黃豆芽		東園牛奶	3.3	2.3	1.8	2.3		1	702
5/5	二		#1炒麵麵包(大亨堡,白油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,海苔粉,柴魚片) + 香雞堡排(香雞堡*1) + 應青(應青,蒜角) + 大滷湯(大白菜,油片絲,木耳,胡蘿蔔)				三民水果	東門牛奶	4	1.4	0.9	3	1	1	753
5/6	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	香油油腐海帶 小四角油腐 海帶捲	應青	芋泥西米露 芋頭丁 西谷米 QQ	東園水果	三民牛奶	3.9	2	1.1	2.8	1	1	787
5/7	四	紫米飯	★泰式番茄魚丁 魚丁 檸檬汁 蒜末 魚露 洋葱 番茄	金菇燴蘿蔔絲 白蘿蔔 金針菇 木耳絲 豆包	應青	高麗嫩雞湯 骨髓丁 高麗菜	東門水果		3.2	2	1.5	2.2	1		571
5/8	五		台式鹹粥(麥片,白米,高麗菜,胡蘿蔔,絞肉,香菇,紅蔥頭) + 香油雞腿(雞腿*1) + 應青(應青,蒜角) + 肉圓(肉圓*1)						2.8	3.2	0.9	2.2			558
5/11	一	*芝麻飯	小方干燒肉 肉角 中干丁 豆薯	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	應青	#小魚干味噌湯 小四角油腐 乾海帶芽 小魚干 柴魚片 味噌		東園豆漿	3.5	3.2	1.4	2.3			624
5/12	二		#日式湯烏龍麵(烏龍麵,肉絲,黑輪條,香菇,高麗菜,胡蘿蔔,柴魚片) + 香炸雞排(可炸雞排*1) + 應青(應青,蒜角) + 香煮玉米(1/2玉米段*1)					東門豆漿	3.5	2.9	0.7	3			615
5/13	三	紫米飯	義式菇菇炒蛋2 洗選蛋 秀珍菇 洋葱	麻婆豆腐 盒裝豆腐 三色丁 青蔥 花椒粒	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁		三民豆漿	4.2	3.1	0.9	2.8			675
5/14	四	糙米飯	咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 南瓜 馬鈴薯 洋葱	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包			4	2	1.1	2.4			566
5/15	五		#1*1獅子頭燴飯(五穀米,白米,大白菜,香菇,胡蘿蔔,玉米筍) + 獅子頭(獅子頭*2) + 應青(應青,蒜角) + 酸辣湯(盒裝豆腐,木耳絲,洗選蛋,胡蘿蔔)						3.2	2.2	1.2	2.2			518
5/18	一	海苔飯	洋芋燻肉 肉角 馬鈴薯	麻油凍腐 凍豆腐 米血丁 高麗菜 鮑菇頭	應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇 蔥 肉絲		東園牛奶	3.9	2.1	1	2.4		1	714
5/19	二		#風城米粉(粗米粉,肉絲,高麗菜,乾木耳絲,芹菜,蝦米) + 香油小翅腿(小翅腿*2) + 應青(應青,蒜角) + 鮮瓜貢丸湯(鮮瓜,貢丸)				三民水果	東門牛奶	2.8	2.4	1.2	2.7	1	1	738
5/20	三	燕麥飯	桂花炒蛋 洗選蛋 脆筒絲 胡蘿蔔	★日式天婦羅 九切大黑干 地瓜 生香菇 海苔粉	應青	紅豆薯圓湯a 紅豆 地瓜圓	東園水果	三民牛奶	4.2	1.6	0.8	2.8	1	1	770
5/21	四	糙米飯	瓜仔肉 絞肉 絞脆花瓜 碎豆干丁 生香菇	#洋蔥甜條1 洋蔥 甜椒 白甜條	應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲	東門水果		3.3	2	1.5	2.6	1		596
5/22	五		白醬義大利麵(白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋葱,培根,奶油,麵粉) + 麥克雞塊(麥克雞塊*2) + 應青(應青,蒜角) + 玉米濃湯(玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,洗選蛋,洋葱)						3.1	1.7	1	3			505
5/25	一	海苔飯	蔥燒豬柳 豬柳 洋葱 青蔥	★彩蔬鮮蝦 青花菜 蝦仁 彩椒 玉米粒	應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐		東園牛奶	3.2	2.1	1.63	2.2		1	671
5/26	二		★番茄田園拌飯(糙米,白米,番茄,三色丁,洗選蛋,肉絲,毛豆仁) + 美味香腸(香腸*1) + *綜合堅果(綜合堅果包*1) + 高麗菜肉片湯(高麗菜,肉片,木耳)					東門牛奶	3.2	1.9	0.9	2.7		1	661
5/27	三	*芝麻飯	鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 洋葱	應青	★燕麥紅冬瓜茶 冬瓜磚 燕麥粒		三民牛奶	3.85	1.8	1.2	2.8		1	711
5/28	四	麥片飯	#1味噌燒雞1 清肉丁 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	番茄玉米湯 番茄 玉米粒			3.5	1.7	1.2	2.4			511
5/29	五		陽春乾麵(白油麵,絞肉,生香菇,豆芽菜,青蔥,絞紅蔥) + 滷豬排(豬排*1) + 應青(應青,蒜角) + 鮮瓜海結湯(鮮瓜,海帶結)						2.9	2.1	1.3	2.5			506

★新菜色 ※本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 ※日期有底線為高鈣餐 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

※本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，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 5 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
5/4	一	小米飯	泡菜年糕燒干 蘭花干 大白菜 年糕	鮮瓜素雞 鮮瓜 素雞 胡蘿蔔 油菜花	應青	★雙芽蛋花湯 乾海带芽 洗選蛋 黃豆芽		東園牛奶	3.3	1.7	1.8	2.3		1	657
5/5	二		炒麵麵包(大亨堡、白油麵、素肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、生香菇、海苔粉) + 素鹽酥雞(塔香酥塊、地瓜丁) + 應青(應青、薑絲) + 大滷湯(大白菜、油片絲、木耳、胡蘿蔔)				三民水果	東門牛奶	4	1.7	0.9	3	1	1	775
5/6	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔	香滷油腐海帶 小四角油腐 海帶捲	應青	芋泥西米露 芋頭丁 西谷米 QQ	東園水果	三民牛奶	3.9	2	1.1	2.8	1	1	787
5/7	四	紫米飯	泰式魚片 素魚片 *1 檸檬汁 番茄 彩椒	金菇燴蘿蔔絲 白蘿蔔 金針菇 木耳絲 豆包	應青	高麗嫩雞湯 素雞丁 高麗菜	東門水果		3.2	1.9	1.5	2.2	1		563
5/8	五		台式鹹粥(麥片、白米、高麗菜、胡蘿蔔、素絞肉、香菇、芹菜) + 香炸牛蒡排(牛蒡排*1) + 應青(應青、薑絲) + 素肉圓(素肉圓*1)						2.8	1.8	0.9	2.2			453
5/11	一	芝麻飯	紅燒小方干 中干丁 豆薯 秀珍菇	鮮炒雙花 花椰菜 青花菜 生香菇	應青	味噌油腐湯 小四角油腐 乾海带芽 味噌		東園豆漿	3.5	2.9	1.4	2.3			601
5/12	二		日式湯烏龍麵(烏龍麵、素肉絲、素翠玉羹、香菇、高麗菜、胡蘿蔔、芹菜) + 香炸雞排(素雞排*1) + 應青(應青、薑絲) + 香煮玉米(1/2玉米段*1)				東門豆漿		3.5	2.9	0.7	3			615
5/13	三	黎麥飯	義式菇菇炒蛋 洗選蛋 秀珍菇 綜合堅果	麻婆豆腐 金裝豆腐 三色丁 花椒粒	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁		三民豆漿	4.2	3.1	0.9	2.8			675
5/14	四	糙米飯	咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯 毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶包			4	2.2	1.1	2.4			581
5/15	五		*1獅子頭燴飯(五穀米、白米、大白菜、香菇、胡蘿蔔、玉米筍) + 素獅子頭(素獅子頭*3) + 應青(應青、薑絲) + 酸辣湯(金裝豆腐、木耳絲、洗選蛋、胡蘿蔔)						3.2	1.8	1.2	2.2			488
5/18	一	海苔飯	洋芋燒黑干 洋芋 九切大黑干 香菇	麻油凍腐 凍豆腐 米血丁 高麗菜 鮑菇頭	應青	紫菜珍菇湯 紫菜 金針菇		東園牛奶	3.9	1.8	1	2.4	1		691
5/19	二		風城米粉(粗米粉、油片絲、高麗菜、乾木耳絲、香菜) + 虎皮滷蛋(水煮蛋*1) + 應青(應青、薑絲) + 鮮瓜素丸湯(鮮瓜、芹菜、素丸)				三民水果	東門牛奶	2.8	1.4	1.2	2.7	1	1	663
5/20	三	燕麥飯	桂花炒蛋 洗選蛋 脆筍絲 胡蘿蔔	★日式天婦羅 九切大黑干 地瓜 生香菇 海苔粉	應青	紅豆薯圓湯a 紅豆 地瓜圓	東園水果	三民牛奶	4.2	1.6	0.8	2.8	1	1	770
5/21	四	糙米飯	瓜仔肉 素絞肉 絞脆花瓜 碎豆干丁 生香菇	彩繪小炒 彩椒 豆包 胡蘿蔔	應青	秀菇蘿蔔湯 白蘿蔔 秀珍菇	東門水果		3.3	2.3	1.5	2.6	1		618
5/22	五		白醬義大利麵(白油麵、玉米筍、青花菜、杏鮑菇、素火腿、奶油、麵粉) + 麥克雞塊(素麥克雞塊*2) + 應青(應青、薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洗選蛋)						3.1	2.1	1	3			535
5/25	一	海苔飯	*五香方干 中干丁 鮑菇頭 生腰果	彩蔬魷魚 青花菜 素魷魚 彩椒 玉米粒	應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 金裝豆腐		東園牛奶	3.2	2.1	1.63	2.2	1		671
5/26	二		★番茄田園拌飯(糙米、白米、番茄、三色丁、洗選蛋、素肉絲、毛豆仁) + 香酥豆包(豆包*1) + *綜合堅果(綜合堅果包*1) + 高麗菜木耳湯(高麗菜、木耳)					東門牛奶	3.2	2.1	0.9	2.7	1		676
5/27	三	芝麻飯	鮮蔬烘蛋 洗選蛋 高麗菜 金針菇 胡蘿蔔	糖醋素肚 素肚(切) 番茄 彩椒	應青	★燕麥粒冬瓜茶 冬瓜磚 燕麥粒		三民牛奶	3.85	2.1	1.2	2.8	1		733
5/28	四	麥片飯	味噌燒雞 素雞丁 馬鈴薯 秀珍菇	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	番茄玉米湯 番茄 玉米粒			3.5	1.6	1.2	2.4			503
5/29	五		*1陽春乾麵(白油麵、碎豆乾丁、生香菇、豆芽菜、香菜) + ★手工菜：油腐鑲鮮菇(大四角油豆腐*1、生香菇、素漿) + 應青(應青、薑絲) + 鮮瓜海結湯(冬瓜、海帶結)						2.8	2.1	1.3	2.5			499
<p>★新菜色 ※日期有底線為高鈣餐 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</p> <p>※ 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、奶類、芒果及其製品，不適合對其過敏體質者食用。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>															