

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 6 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
6/1	一	*芝麻飯	#*1砂鍋魚丁	筍干肉柳	應青	玉米蛋花湯		東園牛奶	3.6	2.1	1.2	2.1		1	684
6/2	二	#日式咖哩烏龍麵 + 美味香腸x1 + 應青 + #1味噌豆腐湯					三民水果	東門牛奶	3	1.8	1	1.9	1	1	666
6/3	三	燕麥飯	番茄炒蛋	綜合滷味	應青	紅豆薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1.5	1.2	1.5	1	1	714
6/4	四	糙米飯	黑干燒肉	片絲炒雙花	應青	竹筍嫩雞湯	東門水果		3.2	2.2	1.8	1.8	1		575
6/5	五	高麗菜飯 + 香滷雞腿x1 + 應青 + 酸辣湯							3.2	2.95	1.1	2.95			606
6/8	一	小米飯	壽喜燒a	鮮蔬冬粉	應青	紫菜蛋花湯		東園豆漿	3.7	2.6	1.2	2.8			610
6/9	二	鮭魚豬肉燴飯 + 蔥油雞排x1 + *綜合堅果包x1 + 鮮瓜貢丸						東門豆漿	3.2	3.2	0.9	1.7			563
6/10	三	糙米飯	#1★日式柴魚蒸蛋	咕咾麵腸	應青	仙草甜湯		三民豆漿	4.1	2.8	0.8	2			607
6/11	四	紫米飯	古早味肉燥a	田園蔬菜	應青	日式土瓶蒸			3.7	1.7	1.4	1.5			489
6/12	五	畢業特餐展[翅][糕]飛：#*1麵線糊 + 檸檬雞翅x1 + 應青 + ★馬拉糕x1							3.9	2.2	0.7	1.4			519
6/15	一	黎麥飯	三杯雞丁	蛋酥鮮瓜	應青	#1關東煮湯		東園牛奶	3.3	2.2	1.5	1.9		1	669
6/16	二	★番茄豚肉湯麵 + 滷肉角 + 應青					三民水果	東門牛奶	2.8	2.5	0.8	2.2	1	1	713
6/17	三	麥片飯	★虎皮滷蛋x1	家常豆腐	應青	綠豆小米湯a	東園水果	三民牛奶	4.2	2.1	0.65	2.1	1	1	772
6/18	四	糙米飯	蔥油嫩雞	烤麩四味	應青	黃金絞肉味噌湯	東門水果		3.4	1.9	1.4	2.1	1		570
6/19	五	端午節放假													
6/22	一	海苔飯	打拋豬	#開陽鮮瓜	應青	金針蛋花湯		東園牛奶	3.2	2	1.7	1.7		1	643
6/23	二	漢堡x1 + ★蜜汁荔香豬排x1 + 應青 + 羅宋湯						東門牛奶	3.3	2.5	0.7	1.8		1	667
6/24	三	燕麥飯	西班牙炒蛋	醬燒豆包	應青	地瓜甜湯		三民牛奶	4.2	1.6	1.2	1.6		1	666
6/25	四	糙米飯	南洋咖哩豬	白菜滷	應青	鮮瓜麵線湯			3.9	1.6	1.5	1.7			507
6/26	五	義大利肉醬麵 + 香炸雞排x1 + 應青 + 玉米濃湯							3.5	2.4	1	1.8			531
6/29	一	*芝麻飯	#1味噌燒雞	什錦玉筍鮮蔬	應青	番茄豆腐湯			3.7	2.1	1.2	2.2			546
6/30	二	刈包x1 + 梅干肉片 + 應青 + 海芽蛋花湯							2.8	1.8	0.7	1.6			421

★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6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
6/1	一	*芝麻飯	*1砂鍋豆腐燒	彩椒筍干素肚	應青	玉米蛋花湯		東園牛奶	3.6	2.1	1.2	2.1		1	684
6/2	二		日式咖哩烏龍麵	美味香腸x2	應青	味噌豆腐湯	三民水果	東門牛奶	3	1.8	1	1.9	1	1	666
6/3	三	燕麥飯	番茄炒蛋	綜合滷味	應青	紅豆薏仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	1.5	1.2	1.5	1	1	714
6/4	四	糙米飯	*紅燒黑干	片絲炒雙花	應青	竹筍秀菇湯	東門水果		3.2	2.2	1.8	1.8	1		575
6/5	五		高麗菜飯	素香滷豆包x1	應青	酸辣湯			3.2	2.95	1.1	2.95			606
6/8	一	小米飯	素壽喜燒	鮮蔬冬粉	應青	紫菜蛋花湯		東園豆漿	3.7	2.6	1.2	2.8			610
6/9	二		*1烤麩素香燴飯	日式天婦羅	*綜合堅果包x1	鮮瓜素丸湯		東門豆漿	3.2	3.2	0.9	1.7			563
6/10	三	糙米飯	★日式海苔蒸蛋	咕咾麵腸	應青	仙草甜湯		三民豆漿	4.1	2.8	0.8	2			607
6/11	四	紫米飯	*蒲燒豆腸	田園蔬菜	應青	日式土瓶蒸			3.7	1.7	1.4	1.5			489
6/12	五		畢業特餐[海]闊[糕]升	*1麵線糊	*海苔豆包x1	應青	★馬拉糕x1		3.9	2.3	0.7	1.4			526
6/15	一	藜麥飯	*三杯豆干	蛋酥鮮瓜	應青	關東煮湯		東園牛奶	3.3	2.2	1.5	1.9		1	669
6/16	二		*1書香湯	香滷大油腐x1	應青		三民水果	東門牛奶	2.8	2.5	0.8	2.2	1	1	713
6/17	三	麥片飯	虎皮滷蛋x1	家常豆腐	應青	綠豆小米湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2.1	0.65	2.1	1	1	772
6/18	四	糙米飯	*椒鹽堅果雙拼	烤麩四味	應青	黃金味噌湯	東門水果		3.4	1.9	1.4	2.1	1		570
6/19	五		端午節放假												
6/22	一	海苔飯	打拋干丁	秀菇鮮瓜	應青	金針蛋花湯		東園牛奶	3.2	2	1.7	1.7		1	643
6/23	二		漢堡x1	香雞堡排x1	應青	羅宋湯		東門牛奶	3.3	2.5	0.7	1.8		1	667
6/24	三	燕麥飯	西班牙炒蛋	醬燒豆包	應青	地瓜甜湯		三民牛奶	4.2	1.6	1.2	1.6		1	666
6/25	四	糙米飯	南洋咖哩雞	白菜滷	應青	鮮瓜麵線湯			3.9	1.6	1.5	1.7			507
6/26	五		大利肉醬麵	★手工菜：焦糖布丁	應青	玉米濃湯			3.5	2.4	1	1.8			531
6/29	一	*芝麻飯	味噌燒花干	什錦玉筍鮮蔬	應青	番茄豆腐湯			3.7	2.1	1.2	2.2			546
6/30	二		刈包x1	梅干肉片x1	應青	海芽蛋花湯			2.8	1.8	0.7	1.6			421

★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6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
6/1	一	*芝麻飯	#*1砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	筍干肉柳 脆筍干 豬肉柳 彩椒	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋 蔥		東園牛奶	3.6	2.1	1.2	2.1		1	684
6/2	二		#日式咖哩烏龍麵(烏龍麵.肉絲.黑輪條.香菇.洋蔥.青花菜.胡蘿蔔) + 美味香腸(香腸*1) + 應青(應青.蒜角) + #1味噌豆腐湯(乾海帶芽.盒裝豆腐.柴魚片.味噌)				三民水果	東門牛奶	3	1.8	1	1.9	1	1	666
6/3	三	燕麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	綜合滷味 小四角油煎 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 洋薏仁	東園水果	三民牛奶	4.2	1.5	1.2	1.5	1	1	714
6/4	四	糙米飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	片絲炒雙花 花椰菜 青花菜 油片絲	應青	竹筍嫩雞湯 竹筍 骨髓丁	東門水果		3.2	2.2	1.8	1.8	1		575
6/5	五		高麗菜飯(白米.高麗菜.肉絲.胡蘿蔔.香菇) + 香油雞腿(雞腿*1) + 應青(應青.蒜角) + 酸辣湯(盒裝豆腐.木耳絲.洗選蛋.胡蘿蔔)						3.2	2.95	1.1	2.95			606
6/8	一	小米飯	壽喜燒a 肉片 洗選蛋 洋蔥 鮑菇頭	鮮蔬冬粉 冬粉 絞肉 高麗菜 胡蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋		東園豆漿	3.7	2.6	1.2	2.8			610
6/9	二		#魷魚豬肉燴飯(五穀飯.魷魚.肉絲.洋蔥.高麗菜.胡蘿蔔) + 蔥油雞排(生鮮雞排*1.青蔥) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 鮮瓜貢丸湯(鮮瓜.芹菜.貢丸)					東門豆漿	3.2	3.2	0.9	1.7			563
6/10	三	糙米飯	#*1日式柴魚蒸蛋 洗選蛋 海苔粉 柴魚片	咕啞麵腸 麵腸(切) 番茄 三色丁	應青	仙草甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 QQ		三民豆漿	4.1	2.8	0.8	2			607
6/11	四	紫米飯	古早味肉燥a 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 絞紅蔥	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇			3.7	1.7	1.4	1.5			489
6/12	五		畢業特餐展[翅][糕]飛: #*1麵線糊(紅麵線.魚羹.大白菜.肉絲.生香菇.胡蘿蔔.柴魚片) + 檸檬雞翅(檸檬雞翅*1) + 應青(應青.蒜角) + *馬拉糕(馬拉糕*1)						3.9	2.2	0.7	1.4			519
6/15	一	黎麥飯	三杯雞丁1 帶骨雞胸丁 骨髓丁 1/4豆干丁 洋蔥 皇帝豆	蛋酥鮮瓜 鮮瓜 木耳 胡蘿蔔 洗選蛋	應青	#1關東煮湯2 白蘿蔔 黑輪條 小四角油煎 柴魚片		東園牛奶	3.3	2.2	1.5	1.9		1	669
6/16	二		*番茄豚肉湯麵(白油麵.高麗菜.番茄.玉米粒.木耳絲.油片絲.青蔥) + 滷肉角(肉角.油豆腐.八角.五香粉) + 應青(應青.蒜角)				三民水果	東門牛奶	2.8	2.5	0.8	2.2	1	1	713
6/17	三	麥片飯	*虎皮滷蛋 水煮蛋 *1 滷包	家常豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	綠豆小米湯a 綠豆 小米	東園水果	三民牛奶	4.2	2.1	0.65	2.1	1	1	772
6/18	四	糙米飯	蔥油嫩雞 清肉丁 青蔥 洋蔥 薑絲	烤麩四味 烤麩 玉米筍 生香菇 彩椒 高麗菜	應青	黃金餃肉味噌湯 南瓜 絞肉 海帶芽 味噌	東門水果		3.4	1.9	1.4	2.1	1		570
6/19	五		端午節放假												
6/22	一	海苔飯	打拋豬1 絞肉 碎豆干丁 番茄 洋蔥	#開陽鮮瓜 鮮瓜 肉絲 蝦皮 胡蘿蔔	應青	金針蛋花湯 白蘿蔔 金針菇 洗選蛋		東園牛奶	3.2	2	1.7	1.7		1	643
6/23	二		漢堡(漢堡*1) + *蜜汁荔香豬排(豬排*1.蜜汁荔香粉) + 應青(應青.蒜角) + 羅宋湯(大白菜.番茄.馬鈴薯.玉米粒.絞肉)					東門牛奶	3.3	2.5	0.7	1.8		1	667
6/24	三	燕麥飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	醬燒豆包1 豆包 金針菇 綠豆芽	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖		三民牛奶	4.2	1.6	1.2	1.6		1	666
6/25	四	糙米飯	南洋咖哩豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 椰漿粉	白菜滷4 大白菜 木耳絲 小車輪 胡蘿蔔	應青	鮮瓜麵線湯 鮮瓜 白麵線 薑絲 枸杞			3.9	1.6	1.5	1.7			507
6/26	五		義大利肉醬麵(筆管麵.絞肉.番茄.洋蔥.三色丁.馬鈴薯) + 香炸雞排(香酥肉排*1) + 應青(應青.蒜角) + 玉米濃湯(玉米粒.馬鈴薯.洋蔥.火腿丁.玉米醬)						3.5	2.4	1	1.8			531
6/29	一	*芝麻飯	#1味噌燒雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 馬鈴薯 青蔥 柴魚片 味噌	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 彩椒 肉絲	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.7	2.1	1.2	2.2			546
6/30	二		刈包(刈包*1) + 梅干肉片(肉片.梅干菜) + 應青(應青.蒜角) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽.洗選蛋)						2.8	1.8	0.7	1.6			421

★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6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
6/1	一	*芝麻飯	*1砂鍋豆腐燒 凍豆腐 大白菜 木耳 玉米筍 毛豆仁	彩椒筍干素肚 脆筍干 彩椒 素肚	應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋		東園牛奶	3.6	2.1	1.2	2.1		1	684
6/2	二		日式咖哩烏龍麵(烏龍麵、素肉絲、油片絲、香菇、青花菜、胡蘿蔔) + 美味香腸(素香腸*2、彩椒) + 應青(應青、薑絲) + 味噌豆腐湯(乾海帶芽、盒裝豆腐、味噌)				三民水果	東門牛奶	3	1.8	1	1.9	1	1	666
6/3	三	燕麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	綜合滷味 小四角油腐 海帶捲 白蘿蔔 胡蘿蔔	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 洋薏仁	東園水果	三民牛奶	4.2	1.5	1.2	1.5	1	1	714
6/4	四	糙米飯	*紅燒黑干 九切大黑干 白蘿蔔 鮑菇頭 腰果	片絲炒雙花 花椰菜 青花菜 油片絲	應青	竹筍秀菇湯 竹筍 秀珍菇 角螺 芹菜	東門水果		3.2	2.2	1.8	1.8	1		575
6/5	五		高麗菜飯(白米、高麗菜、素肉絲、胡蘿蔔、香菇) + 素香油豆包(豆包*1、香椿素肉燥) + 應青(應青、薑絲) + 酸辣湯(盒裝豆腐、木耳絲、洗選蛋、胡蘿蔔)						3.2	2.95	1.1	2.95			606
6/8	一	小米飯	素壽喜燒 盒裝豆腐 洗選蛋 筍筒捲 鮑菇頭	鮮蔬冬粉 冬粉 素絞肉 高麗菜 胡蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋		東園豆漿	3.7	2.6	1.2	2.8			610
6/9	二		*1烤魷素香燴飯(五穀飯、烤魷、素魚板、高麗菜、胡蘿蔔、香椿素肉燥) + 日式天婦羅(地瓜、胡蘿蔔、香菜、中干丁、脆酥粉) + *綜合堅果包(綜合堅果包*1) + 鮮瓜素丸湯(鮮瓜、芹菜、素丸)				東門豆漿		3.2	3.2	0.9	1.7			563
6/10	三	糙米飯	*1日式海苔蒸蛋 洗選蛋 海苔粉 毛豆仁	咕咾麵腸 麵腸(切) 番茄 三色丁	應青	仙草甜湯 麥片 花豆 濃縮仙草汁 QQ		三民豆漿	4.1	2.8	0.8	2			607
6/11	四	紫米飯	*蒲燒豆腸 豆腸 海苔絲 白芝麻	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 生香菇 金針菇			3.7	1.7	1.4	1.5			489
6/12	五		畢業特餐[海]開[糕]升: *1麵線糊(紅麵線、翠玉羹、大白菜、素肉絲、生香菇、胡蘿蔔、香菜) + *海苔豆包(豆包*1、海苔片、白芝麻) + 應青(應青、薑絲) + *馬拉糕(馬拉糕*1)						3.9	2.3	0.7	1.4			526
6/15	一	黎麥飯	*三杯豆干 1/4豆干丁 鮑菇頭 油花生	蛋酥鮮瓜 鮮瓜 木耳 胡蘿蔔 洗選蛋	應青	關東煮湯2 白蘿蔔 素雞丁 小四角油腐		東園牛奶	3.3	2.2	1.5	1.9	1		669
6/16	二		*1書香湯(白油麵、高麗菜、番茄、玉米粒、木耳絲、油片絲、角螺、香菜) + 香滷大油腐(手工四角油豆腐*1、八角、五香粉) + 應青(應青、薑絲)				三民水果	東門牛奶	2.8	2.5	0.8	2.2	1	1	713
6/17	三	麥片飯	虎皮滷蛋 水煮蛋 *1 滷包	家常豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	綠豆小米湯a 綠豆 小米	東園水果	三民牛奶	4.2	2.1	0.65	2.1	1	1	772
6/18	四	糙米飯	*椒鹽堅果雙拼 百頁豆腐 堅果 麵腸	烤魷四味 烤魷 玉米筍 生香菇 彩椒 高麗菜	應青	黃金味噌湯 南瓜 海帶芽 味噌	東門水果		3.4	1.9	1.4	2.1	1		570
6/19	五		端午節放假												
6/22	一	海苔飯	打拋干丁 碎干丁 番茄 生香菇	秀菇鮮瓜 鮮瓜 素肉絲 胡蘿蔔 秀珍菇	應青	金針蛋花湯 白蘿蔔 金針菇 洗選蛋		東園牛奶	3.2	2	1.7	1.7	1		643
6/23	二		漢堡(漢堡*1) + 香雞堡排(素雞排*1) + 應青(應青、薑絲) + 羅宋湯(大白菜、番茄、馬鈴薯、玉米粒、碎干丁、芹菜)				東門牛奶		3.3	2.5	0.7	1.8	1		667
6/24	三	燕麥飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄	醬燒豆包1 豆包 金針菇 綠豆芽	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖		三民牛奶	4.2	1.6	1.2	1.6	1		666
6/25	四	糙米飯	南洋咖哩雞 素雞丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	白菜滷4 大白菜 木耳絲 小車輪 胡蘿蔔	應青	鮮瓜麵線湯 鮮瓜 白麵線 薑絲 枸杞			3.9	1.6	1.5	1.7			507
6/26	五		義大利肉醬麵(筆管麵、素絞肉、番茄、三色丁、馬鈴薯) + *手工菜: 魚糖布丁(洗選蛋、奶粉、二砂) + 應青(應青、薑絲) + 玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋、素火腿、玉米醬)						3.5	2.4	1	1.8			531
6/29	一	*芝麻飯	味噌燒花干 蘭花干 馬鈴薯 味噌 毛豆仁	什錦五筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 彩椒 素肉絲	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐			3.7	2.1	1.2	2.2			546
6/30	二		刈包(刈包*1) + 梅干肉片(素肉排*1、梅干菜) + 應青(應青、薑絲) + 海芽蛋花湯(乾海帶芽、洗選蛋)						2.8	1.8	0.7	1.6			421
★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															