

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐

115 年 10 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	含附鈣餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	四	麥片飯	蒜泥肉片a	#1開陽鮮瓜a	有機應青	羅宋湯			3.2	1.9	1.6	2.3	0	0	518
10/2	五	水餃(1-2年級x8/3-4年級x10/5-6年級x12)+#關東煮+應青+蔬菜味噌湯							3	2.7	1.1	2.2	0	0	539
10/5	一	海苔飯	#醬燒魚丁	干片海根	有機應青	玉米蛋花湯a	東園豆漿		3.4	3.4	1.1	2.4	0	0	554
10/6	二	#義式海鮮燉飯 + 蜜汁荔香雞翅x1 + 應青 + 南瓜濃湯					東門豆漿		3.7	3.2	0.8	2.8	0	0	570
10/7	三	糙米飯	滑蛋豆腐煲	香蒸地瓜x1	應青	★冬瓜百香粉角	三民豆漿		3.6	2.5	0.8	2.6	0	0	502
10/8	四	燕麥飯	南洋咖哩雞a	螞蟻上樹	有機應青	涼薯肉絲湯		*元氣鮮果	4.2	1.9	1.2	2.6	0	0	584
10/9	五	國慶日補假													
10/12	一	*芝麻飯	洋芋燒肉	港式燒賣x2	有機應青	海裙黃豆芽湯			3	2.6	1	2.4	0	0	538
10/13	二	刈包x1 + 客家酸菜肉片 + 應青 + 鮮瓜麵線					三民水果		3.3	1.7	0.8	2.7	0	0	500
10/14	三	紫米飯	毛豆炒蛋a	彩繪干絲	應青	三寶甜湯	東園水果		4.4	1.9	1	2.3	0	0	579
10/15	四	糙米飯	飄香肉燥	白菜燒芋頭	有機應青	#小魚干味噌湯1	東門水果		3.6	2	1.4	2.2	0	0	536
10/16	五	★小卷粉絲湯 + #蒜蓉小卷x2 + 應青 + 肉圓x1						*芝麻糕	2.8	2.8	0.8	2.5	0	0	539
10/19	一	小米飯	栗子燒雞	★蒼蠅頭	有機應青	白菜滷湯			3.2	2.4	1.2	2.3	0	0	545
10/20	二	夏威夷拌飯 + 香煮玉米段x1 + 應青 + 蘿蔔鮮菇湯					三民水果		4.3	1	1	2.6	0	0	511
10/21	三	燕麥飯	番茄炒蛋	三杯麵腸	應青	芋香地瓜圓	東園水果		4	1.9	0.9	2.7	0	0	567
10/22	四	糙米飯	★梅汁燒肉	★什錦甜豆	有機應青	#鮮瓜魚丸湯	東門水果		3.2	1.7	1.8	2.5	0	0	502
10/23	五	陽春麵湯料 + 香滷豬排x1 + 應青 + 滷味拼盤						海苔片	2.8	2.6	1.4	2.6	0	0	543
10/26	一	光復節補假													
10/27	二	日式咖哩烏龍麵 + 十三香翅小腿x2 + 有機應青 + 肉骨茶湯					三民水果		3	2.6	1.3	2.8	0	0	564
10/28	三	糙米飯	香滑蒸蛋	豉汁油腐	應青	綠豆地瓜湯	東園水果		4	2.2	0.6	2.3	0	0	564
10/29	四	麥片飯	壽喜燒	培根高麗a	有機應青	韓式豆腐湯	東門水果		3.2	2	1.6	2.4	0	0	522
10/30	五	萬聖節特餐：★起司番茄南瓜粥 +義式雞排x1 +應青 +*★造型包子x1						*杏仁小魚	3.6	2	0.9	2.5	0	0	537

★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 10 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	含附鈣餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	四	麥片飯	豆干炒高麗菜	秀菇鮮瓜	有機應青	羅宋湯			3.2	2.1	1.6	2.3	0	0	525
10/2	五	素水餃(1-2年級x8/3-4年級x10/5-6年級x12)+關東煮+應青+蔬菜味噌湯							3	3	1.1	2.2	0	0	562
10/5	一	海苔飯	醬燒凍豆腐	*1干片海根	有機應青	玉米蛋花湯	東園豆漿		3.4	3.2	1.1	2.4	0	0	614
10/6	二	義式燉飯 + 義式水煮蛋x1 + 應青 + 南瓜濃湯					東門豆漿		3.7	3	0.8	2.8	0	0	630
10/7	三	糙米飯	滑蛋豆腐煲	香蒸地瓜x1	應青	★冬瓜百香粉角	三民豆漿		3.6	2.5	0.8	2.6	0	0	577
10/8	四	燕麥飯	南洋咖哩豆腸	螞蟻上樹	有機應青	涼薯角螺湯		*元氣鮮果	4.2	2.5	1.2	2.6	0	0	629
10/9	五	國慶日補假													
10/12	一	*芝麻飯	洋芋燒黑干	港式燒賣x2	有機應青	海裙黃豆芽湯			3	2.3	1	2.4	0	0	516
10/13	二	刈包x1 + 客家酸菜素排x1 + 應青 + 鮮瓜麵線					三民水果		3.4	1.6	1	2.7	0	0	505
10/14	三	紫米飯	毛豆炒蛋a	彩繪干絲	應青	三寶甜湯	東園水果		4.4	1.9	1	2.3	0	0	579
10/15	四	糙米飯	飄香肉燥	白菜燒芋頭	有機應青	油片味噌湯1	東門水果		3.6	2	1.4	2.2	0	0	536
10/16	五	★素蚵粉絲湯 + 素蚵酥x5 + 應青 + 肉圓x1						*芝麻糕	3.4	1.6	0.8	2.8	0	0	504
10/19	一	小米飯	京醬雞丁	★素蒼蠅頭	有機應青	白菜滷湯			3.2	2.2	1.2	2.3	0	0	523
10/20	二	夏威夷拌飯 + 香煮玉米段x1 + 應青 + 蘿蔔鮮菇湯					三民水果		3.6	1.2	1	3	0	0	502
10/21	三	燕麥飯	番茄炒蛋	三杯麵腸	應青	芋香地瓜圓	東園水果		4	1.9	0.9	2.7	0	0	567
10/22	四	糙米飯	★梅汁燒花干	★什錦甜豆	有機應青	鮮瓜素丸湯	東門水果		3.3	1.5	1.8	2.6	0	0	506
10/23	五	陽春麵湯料 + 香滷豆包x1 + 應青 + 滷味拼盤						海苔片	2.8	0.1	1.4	2.6	0	0	356
10/26	一	光復節補假													
10/27	二	日式咖哩烏龍麵 + 素雞排x1 + 有機應青 + 肉骨茶湯					三民水果		3	2.9	1.3	2.8	0	0	586
10/28	三	糙米飯	香滑蒸蛋	豉汁油腐	應青	綠豆地瓜湯	東園水果		4	2.1	0.6	2.3	0	0	556
10/29	四	麥片飯	素壽喜燒	火腿高麗a	有機應青	韓式豆腐湯	東門水果		3.2	2.1	1.6	2.4	0	0	530
10/30	五	萬聖節特餐：★起司番茄南瓜粥 +手工菜：鑲油豆腐x1 +應青 +*★造型包子x1						米果包	3.6	1.8	0.9	2.5	0	0	522

★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

115 年 10 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	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 10 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	含附鈣餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量										
10/1	四	麥片飯	豆干炒高麗菜 豆干片 高麗菜 彩椒	秀菇鮮瓜 鮮瓜 秀珍菇 胡蘿蔔	有機應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒			3.2	2.1	1.6	2.3			525										
10/2	五		素水餃(水餃1-2年級*8. 3-4年級*10. 5-6年級*12) + 關東煮(白蘿蔔. 玉米截. 素丸. 小四角油腐) + 應青(應青. 薑絲) + 蔬菜味噌湯(高麗菜. 素雞丁. 生香菇. 金針菇. 味噌)						3	3	1.1	2.2		562											
10/5	一	海苔飯	醬燒凍豆腐 凍豆腐 大白菜 木耳 毛豆仁	*1千片海根 海帶根 豆干片 芹菜 胡蘿蔔	有機應青	玉米蛋花湯 玉米粒 洗選蛋	東園豆漿		3.4	3.2	1.1	2.4			614										
10/6	二		義式燉飯(白米. 碎干丁. 馬鈴薯. 胡蘿蔔. 番茄. 番茄醬. 番茄糊) + 義式水煮蛋(水煮蛋*1. 羅勒葉) + 應青(應青. 薑絲) + 南瓜濃湯(南瓜. 羅勒葉. 奶油)					東門豆漿		3.7	3	0.8	2.8		630										
10/7	三	糙米飯	滑蛋豆腐煲 洗選蛋 盒裝豆腐 三色丁	香蒸地瓜 香甜地瓜 *1	應青	★冬瓜百香粉角 粉角 冬瓜磚 百香果	三民豆漿		3.6	2.5	0.8	2.6			577										
10/8	四	燕麥飯	南洋咖哩豆腸 豆腸 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	涼薯角螺湯 涼薯 角螺		*元氣鮮果	4.2	2.5	1.2	2.6			629										
10/9	五		國慶日補假																						
10/12	一	*芝麻飯	洋芋燒黑干 九切大黑干 馬鈴薯 胡蘿蔔	港式燒賣 素燒賣 *2	有機應青	海裙黃豆芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 皮絲			3	2.3	1	2.4			516										
10/13	二		刈包(刈包. 刈包1) + 客家酸菜素排(素排*1. 酸菜. 薑絲) + 應青(應青. 薑絲) + 鮮瓜麵線(鮮瓜. 麵線. 枸杞. 薑片)					三民水果		3.4	1.6	1	2.7		505										
10/14	三	紫米飯	毛豆炒蛋a 洗選蛋 毛豆仁 胡蘿蔔 玉米粒	彩繪干絲 白干絲 高麗菜 彩椒 鮮豆	應青	三寶甜湯 紅豆 花豆 綠豆	東園水果		4.4	1.9	1	2.3			579										
10/15	四	糙米飯	飄香肉燥 素絞肉 碎豆干丁 香椿素肉燥	白菜燒芋頭 大白菜 芋頭丁 香菇	有機應青	油片味噌湯1 油片絲 乾海帶芽 味噌 秀珍菇	東門水果		3.6	2	1.4	2.2			536										
10/16	五		★素蚵粉絲湯(冬粉. 綠豆芽. 胡蘿蔔. 木耳. 油片絲. 香菜) + 素蚵酥(素蚵酥*5) + 應青(應青. 薑絲) + 肉圓(素肉圓*1)						*芝麻糕	3.4	1.6	0.8	2.8		504										
10/19	一	小米飯	京醬雞丁 素雞丁 栗子 生香菇 涼薯	★素蒼蠅頭 小豆干丁 鮮豆 黑豆豉	有機應青	白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲 薑絲			3.2	2.2	1.2	2.3			523										
10/20	二		夏威夷拌飯(白米. 紅藜麥. 三色丁. 洗選蛋. 素火腿. 毛豆仁. 鳳梨) + 香煮玉米段(1/2玉米段*1) + 應青(應青. 薑絲) + 蘿蔔鮮菇湯(白蘿蔔. 生香菇. 薑絲)					三民水果		3.6	1.2	1	3		502										
10/21	三	燕麥飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔	應青	芋香地瓜圓 芋頭丁 地瓜圓	東園水果		4	1.9	0.9	2.7			567										
10/22	四	糙米飯	★梅汁燒花干 蘭花干 高麗菜 胡蘿蔔 烏梅汁	★什錦甜豆 甜豆 油片絲 彩椒 木耳	有機應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸 薑絲	東門水果		3.3	1.5	1.8	2.6			506										
10/23	五		陽春麵湯料(白油麵. 油片絲. 綠豆芽. 香菇. 芹菜. 素香椿肉燥) + 香滷豆包(豆包*1) + 應青(應青. 薑絲) + 滷味拼盤(豆干片. 海帶結. 白蘿蔔)						海苔片	2.8	0.1	1.4	2.6		356										
10/26	一		光復節補假																						
10/27	二		日式咖哩烏龍麵(烏龍麵. 素肉絲. 素魚板. 香菇. 胡蘿蔔. 青花菜) + 素雞排(素雞排*1) + 有機應青(應青. 薑絲) + 肉骨茶湯(白蘿蔔. 素羊肉. 肉骨茶包)					三民水果		3	2.9	1.3	2.8		586										
10/28	三	糙米飯	香滑蒸蛋 洗選蛋	豉汁油腐 小四角油腐 白蘿蔔 豆豉	應青	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜	東園水果		4	2.1	0.6	2.3			556										
10/29	四	麥片飯	素壽喜燒 素肚 洗選蛋 胡蘿蔔 鮑菇頭 秀珍菇	火腿高麗a 高麗菜 木耳 素火腿	有機應青	韓式豆腐湯 盒裝豆腐 大白菜 油片丁	東門水果		3.2	2.1	1.6	2.4			530										
10/30	五		萬聖節特餐：★起司番茄南瓜粥(小米. 白米. 碎干丁. 番茄. 南瓜. 起司絲) + 手工菜：鑲油豆腐(大四角油腐*1. 香菇. 麵粉) + 應青(應青. 薑絲) + *★造型包子(芝麻餡造型包子*1)						米果包	3.6	1.8	0.9	2.5		522										
★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 陳雅婷									
※ 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																									