



東興國小營養午餐
109年2月份葷食菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂堅果類	水果	乳品	總熱量
25	二	白米飯	筍干燒肉 燒/豬肉片, 筍干	冬瓜肉羹 燉/冬瓜, 肉羹, 紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	藥膳雞湯 煮/高麗菜, 雞丁, 藥膳包	水果	4.5	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	681
26	三	特餐	台式炒麵 炒/白麵, 高麗菜, 豬肉絲, 紅仁	香酥卡拉雞 炸/卡拉胸肉排	當令食蔬 炒/當令時蔬	玉米濃湯 煮/玉米粒, 洋芋, 雞蛋, 玉米乳香粉		4.7	2.2	1.0	2.0	0.0	1.0	764
27	四	蕎麥飯	豆瓣蒸魚 蒸/生鮮魚片, 洋蔥, 辣豆瓣醬	沙茶粉絲 炒/大白菜, 寬粉, 豬肉絲, 紅仁, 沙茶醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	番茄肉絲湯 煮/番茄, 豬肉絲, 黃豆芽		4.9	2.1	1.1	2.2	1.0	0.0	687

東興國小營養午餐
109年3月份葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂堅果類	水果	乳品	總熱量
2	一	小米飯	白玉燜肉 煮/豬肉角, 排骨丁, 白仁	油片銀芽 炒/豆芽菜, 油片, 紅仁, 韭菜	當令食蔬 炒/當令時蔬	沙茶魷魚羹湯 煮/筍絲, 魷魚羹, 木耳絲, 雞蛋, 沙茶醬	乳品	4.8	2.3	1.0	2.2	0.0	0.8	753
3	二	麥片飯	蒜香蒸魚 蒸/生鮮魚片, 蒜頭	田園咖哩 煮/豬絞肉, 洋芋, 紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	黃瓜肉片湯 煮/大黃瓜, 豬肉片	水果	4.7	2.4	0.9	2.3	0.8	0.0	683
4	三	特餐	風城米粉 炒/米粉, 豆芽菜, 豬肉絲, 紅仁, 韭菜	岩燒里肌豬排 炸/岩燒里肌豬排	當令食蔬 炒/當令時蔬	酸菜雞湯 煮/客家酸菜, 雞丁		4.5	2.6	0.9	2.8	0.0	0.0	659
5	四	燕麥飯	三杯雞 燒/雞丁, 小黃瓜, 紅仁, 九層塔	芝麻海根 煮/海帶根, 豆干片, 白芝麻	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜, 排骨丁		4.7	2.7	1.0	2.5	0.0	0.0	669
6	五	糙米飯	梅香油腐 燒/小四角油腐, 梅干菜, 筍干	香菇蒸蛋 蒸/雞蛋, 生香菇	當令食蔬 炒/當令時蔬	四寶湯 煮/紅豆, 綠豆, 麥片, 白粉圓		5.0	2.5	0.9	2.5	0.0	0.0	673
9	一	蕎麥飯	黑椒蔥雞 燒/雞丁, 洋蔥, 黑胡椒粒	番茄油腐 煮/小四角油腐, 蕃茄, 玉米粒	當令食蔬 炒/當令時蔬	海芽肉絲湯 煮/海帶芽, 豬肉絲		4.7	2.7	1.1	2.6	0.0	0.0	676
10	二	小米飯	京醬豬柳 炒/豬柳, 豆芽菜, 青椒, 甜麵醬	麻油高麗 炒/高麗菜, 豬肉片, 老薑	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	山藥雞湯 煮/山藥, 雞丁	水果	4.7	2.5	1.0	2.5	0.8	0.0	702
11	三	蔬食特餐	夏威夷炒飯 炒/白米, 三色丁, 素火腿, 鳳梨罐, 洋蔥	綜合滷味 滷/中干丁, 玉米結, 海帶結	當令食蔬 炒/當令時蔬	白仁丸子湯 煮/白仁, 素丸片, 芹菜		5.1	2.5	0.9	2.8	0.0	0.0	693
12	四	糙米飯	糖醋肉丁 炒/豬肉丁, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨罐	塔香海根 炒/海帶根, 豬肉絲, 九層塔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 煮/白仁, 排骨丁		4.5	2.4	1.0	2.3	0.0	0.0	624
13	五	紫米飯	脯燒豆干 燒/小干丁, 小黃瓜, 菜脯	洋蔥炒蛋 炒/雞蛋, 洋蔥	當令食蔬 炒/當令時蔬	地瓜西米露 煮/地瓜, 西谷米		5.2	2.2	0.9	2.3	0.0	0.0	655
16	一	麥片飯	左宗棠雞 炒/雞丁, 紅仁, 洋蔥	醬燜冬瓜 燜/豬絞肉, 冬瓜, 香菇	當季食蔬 炒/當季時蔬	羅宋湯 煮/豬肉角, 洋芋, 番茄	乳品	4.5	2.6	1.1	2.2	0.0	0.8	761
17	二	蕎麥飯	粉蒸肉 蒸/豬肉角, 排骨丁, 地瓜, 蒸肉粉	麻婆豆腐 煮/板豆腐, 玉米粒, 絞肉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	涼薯雞湯 煮/涼薯, 雞丁	水果	4.5	2.7	0.8	2.0	0.8	0.0	676
18	三	特餐	義式南瓜義大利麵 煮/豬絞肉, 南瓜, 玉米粒, 洋蔥, 白圓麵, 乳香玉米粉	香酥魚排 炸/調理魚排	當季食蔬 炒/當季時蔬	白菜肉片湯 煮/白菜, 豬肉片, 生鮮木耳		4.7	2.5	1.1	2.8	0.0	0.0	620
19	四	小米飯	鳳梨彩椒雞 燒/雞丁, 彩椒, 洋蔥, 鳳梨罐	高麗榨菜 炒/豬肉絲, 榨菜絲, 高麗菜, 紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	裙帶芙蓉湯 煮/雞蛋, 海芽		4.7	2.2	1.0	2.5	0.0	0.0	588
20	五	紫米飯	沙茶雙結 油/百頁結, 海帶結, 紅仁	番茄炒蛋 炒/雞蛋, 蕃茄	當季食蔬 炒/當季時蔬	燒仙草 煮/紅豆, 綠豆, 芋圓, 仙草原汁		4.9	2.1	1.1	2.2	0.0	0.0	585
23	一	糙米飯	樹子蒸魚 蒸/生鮮魚片, 樹子	紅蔥肉燥 滷/碎干丁, 豬絞肉, 香菇	當季食蔬 炒/當季時蔬	紫菜肉絲湯 煮/豬肉絲, 紫菜, 金針菇	豆漿	4.6	2.7	1.2	2.9	0.0	0.0	631
24	二	麥片飯	蔥燒排骨 燒/豬肉角, 排骨丁, 涼薯	炒雙脆 炒/豬肉絲, 豆芽菜, 木耳絲, 紅仁, 芹菜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	青木瓜雞湯 煮/青木瓜, 雞丁	水果	5.0	2.4	1.0	2.3	0.8	0.0	659
25	三	特餐	黃金炒飯 炒/白米, 絞肉, 雞蛋, 玉米粒, 高麗菜, 洋蔥	蜜汁雞腿 蒸/蜜汁雞腿	當季食蔬 炒/當季時蔬	番茄蛋花湯 煮/番茄, 雞蛋		5.0	2.3	1.2	2.4	0.0	0.0	615
26	四	白米飯	木耳子薑炒肉絲 炒/豬肉絲, 木耳絲, 薑, 洋蔥	絲瓜冬粉 煮/豬絞肉, 冬粉, 絲瓜, 枸杞	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	海結雞湯 煮/雞丁, 海帶結, 薑絲		5.2	2.1	1.0	2.3	0.0	0.0	608
27	五	蕎麥飯	豆瓣油腐 油/小四角油腐, 小黃瓜, 紅仁, 豆瓣醬	玉米蒸蛋 蒸/雞蛋, 玉米	當季食蔬 炒/當季時蔬	冬瓜山粉圓甜湯 煮/山粉圓, 冬瓜磚		5.0	2.3	1.1	2.3	0.0	0.0	608
30	一	燕麥飯	醬燒雞丁 燒/雞丁, 洋蔥, 洋芋	蘿蔔佃煮 煮/豬肉角, 行輪, 白仁, 紅仁	當季食蔬 炒/當季時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐, 筍絲, 豬肉絲, 木耳絲, 雞丁		4.5	2.5	1.0	2.5	0.0	0.0	590
31	二	糙米飯	四寶豆醬 炒/豬絞肉, 碎干丁, 小黃瓜, 腰果	甜醬玉菜燒 炒/豬肉片, 高麗菜, 紅仁, 木耳絲, 甜麵醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	酸菜鴨湯 煮/鴨丁, 酸菜心, 薑絲	水果	4.7	2.3	1.0	2.4	0.8	0.0	637

含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

東興國小營養午餐
109年2月份素食菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂堅果類	水果	乳品	總熱量
25	二	白米飯	紫茄豆腸 炒/茄子, 豆腸	冬瓜肉羹 燉/冬瓜, 素肉羹, 紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	藥膳蔬菜湯 煮/高麗菜, 皮絲, 藥膳包	水果	5.0	2.4	0.8	2.4	1.0	0.0	718
26	三	特餐	台式炒麵 炒/白麵, 高麗菜, 素火腿, 紅仁	香酥馬蹄條 炸/馬蹄條	當令食蔬 炒/當令時蔬	玉米濃湯 煮/玉米粒, 洋芋, 素火腿		4.5	2.2	1.5	2.3	0.0	0.0	621
27	四	蕎麥飯	香滷三角豆腐 滷/大三角豆腐	沙茶粉絲 炒/板豆腐, 寬粉, 素沙茶醬, 大白菜, 紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	番茄黃芽湯 煮/番茄, 黃豆芽		4.5	2.0	1.5	2.0	0.0	0.0	593

東興國小營養午餐
109年3月份素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂堅果類	水果	乳品	總熱量
2	一	小米飯	白玉燒麵輪 煮/白仁, 麵輪	油片銀芽 炒/豆芽菜, 油片, 紅仁	當令食蔬 炒/當令時蔬	沙茶素羹湯 煮/筍絲, 素肉羹, 木耳絲, 紅仁, 綠素沙茶醬	乳品	4.8	2.3	1.0	2.2	0.0	0.8	757
3	二	麥片飯	薑絲蒸素魚 蒸/素白帶魚, 薑絲	田園咖哩 煮/洋芋, 紅仁, 素咖哩粉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	鮮黃瓜湯 煮/大黃瓜, 素肉絲	水果	4.7	2.4	0.9	2.3	0.8	0.0	683
4	三	特餐	風城米粉 炒/米粉, 豆芽菜, 皮絲, 紅仁, 韭菜	炸物雙拼 炸/紫米血糕, 地瓜	當令食蔬 炒/當令時蔬	酸菜素肚湯 煮/酸菜, 素肚		4.5	2.6	0.9	2.8	0.0	0.0	659
5	四	燕麥飯	三杯素雞 燒/素雞, 小黃瓜, 紅仁, 九層塔	芝麻海根 煮/海帶根, 豆干片	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	冬瓜香菇湯 煮/冬瓜, 生香菇		4.7	2.7	1.0	2.5	0.0	0.0	669
6	五	糙米飯	梅香油腐 燒/小四角油腐, 梅干菜, 香菜	西芹燴山藥 燴/西芹, 山藥	當令食蔬 炒/當令時蔬	四寶湯 煮/紅豆, 綠豆, 麥片, 白粉圓		5.0	2.5	0.9	2.5	0.0	0.0	673
9	一	蕎麥飯	絲瓜麵線 煮/絲瓜, 紅麵線	番茄油腐 煮/小四角油腐, 番茄, 玉米粒	當令食蔬 炒/當令時蔬	海芽鮮菇湯 煮/海帶芽, 生香菇		4.7	2.7	1.1	2.6	0.0	0.0	676
10	二	小米飯	京醬油片 炒/油片, 青椒, 甜麵醬, 豆芽菜	麻油高麗 炒/高麗菜, 杏鮑菇, 老薑	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	山藥養身湯 煮/山藥, 秀珍菇	水果	4.7	2.5	1.0	2.5	0.8	0.0	702
11	三	蔬食特餐	夏威夷炒飯 炒/白米, 三色丁, 素火腿, 鳳梨罐, 洋蔥	綜合滷味 滷/中干丁, 玉米結, 海帶結	當令食蔬 炒/當令時蔬	白仁丸子湯 煮/白仁, 素丸片, 芹菜		5.1	2.5	0.9	2.8	0.0	0.0	693
12	四	糙米飯	糖醋豆腸 炒/豆腸, 彩椒, 鳳梨罐, 洋蔥	塔香海根 煮/海根, 九層塔, 紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	蘿蔔筍片湯 煮/白仁, 筍片		4.5	2.4	1.0	2.3	0.0	0.0	624
13	五	紫米飯	脯燒豆干 燒/小干丁, 小黃瓜, 菜脯	彩繪花椰 炒/花椰菜, 生鮮木耳, 紅仁	當令食蔬 炒/當令時蔬	地瓜西米露 煮/地瓜, 西谷米		5.2	2.2	0.9	2.3	0.0	0.0	655
16	一	麥片飯	左宗棠麵腸 炒/麵腸, 紅仁, 洋蔥	醬燜冬瓜 燜/生香菇, 冬瓜, 薑絲	當季食蔬 炒/當季時蔬	羅宋湯 煮/洋芋, 番茄, 西芹	乳品	4.5	2.6	1.1	2.2	0.0	0.8	761
17	二	蕎麥飯	粉蒸百頁 蒸/地瓜, 百頁豆腐	麻婆豆腐 煮/板豆腐, 玉米粒, 碎干丁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	涼薯丸子湯 煮/素香菇丸, 涼薯	水果	4.5	2.7	0.8	2.0	0.8	0.0	676
18	三	特餐	義式南瓜義大利麵 煮/南瓜, 玉米粒, 洋蔥, 白圓麵, 乳香玉米粉	燒滷豆干 滷/中干片*2, 豆芽菜	當季食蔬 炒/當季時蔬	白菜木耳湯 煮/白菜, 生鮮木耳		4.7	2.5	1.1	2.8	0.0	0.0	620
19	四	小米飯	鳳梨彩椒雞 燒/素雞, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨罐	高麗榨菜 炒/榨菜絲, 高麗菜, 紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	黃芽海裙湯 煮/豆芽菜, 海帶芽		4.7	2.2	1.0	2.5	0.0	0.0	632
20	五	紫米飯	沙茶雙結 滷/百頁結, 海帶結, 紅仁	炒四寶 炒/三色丁, 洋芋	當季食蔬 炒/當季時蔬	燒仙草 煮/紅豆, 綠豆, 芋圓, 仙草原汁		4.9	2.1	1.1	2.2	0.0	0.0	627
23	一	糙米飯	五香油腐 燒/小四角油腐, 彩椒, 洋蔥	紅蔥素燥 滷/碎干丁, 香菇	當季食蔬 炒/當季時蔬	紫菜針菇湯 煮/紫菜, 金針菇	豆漿	4.6	2.7	1.2	2.9	0.0	0.0	685
24	二	麥片飯	香椿豆干 燒/大黑干, 涼薯, 素香椿肉燥	炒雙脆 炒/豆芽菜, 木耳絲, 紅仁, 芹菜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	青木瓜湯 煮/青木瓜, 紅棗	水果	5.0	2.4	1.0	2.3	0.8	0.0	707
25	三	特餐	黃金炒飯 炒/白米, 素火腿, 三色丁, 高麗菜, 洋蔥	薑拌素雞 拌/素雞, 小黃瓜, 薑絲	當季食蔬 炒/當季時蔬	番茄豆腐湯 煮/番茄, 板豆腐		5.0	2.3	1.2	2.4	0.0	0.0	661
26	四	白米飯	鹹酥雙芋 炸/中干丁, 芋頭, 洋芋	絲瓜冬粉 煮/冬粉, 絲瓜, 枸杞	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	海結豆腐湯 煮/板豆腐, 海帶結, 薑絲		5.2	2.1	1.0	2.3	0.0	0.0	650
27	五	蕎麥飯	豆瓣油腐 滷/小四角油腐, 小黃瓜, 紅仁, 豆瓣醬	鮮蔬山藥 炒/玉米筍, 紅仁, 山藥	當季食蔬 炒/當季時蔬	冬瓜山粉圓甜湯 煮/山粉圓, 冬瓜磚		5.0	2.3	1.1	2.3	0.0	0.0	654
30	一	燕麥飯	醬燒素雞 燒/素雞, 洋蔥, 洋芋	蘿蔔佃煮 煮/素紫米糕, 白仁, 紅仁	當季食蔬 炒/當季時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐, 筍絲, 木耳絲		4.5	2.5	1.0	2.5	0.0	0.0	640
31	二	糙米飯	腰果豆醬 炒/碎干丁, 小黃瓜, 腰果	甜醬玉菜燒 炒/高麗菜, 紅仁, 木耳絲, 甜麵醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	薑絲酸菜湯 煮/皮絲, 酸菜心, 薑絲	水果	4.7	2.3	1.0	2.4	0.8	0.0	683

含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。