

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 8.9月 學童午餐菜單 (素食)

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	豆漿	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	豆蛋 魚肉	油脂 與堅	乳品 (份)	熱量 (Kcal)
8月30日	糙米飯	咖哩豆腐	什錦青花	有機高麗菜	海芽蛋花湯			4.8	1.3		2.1	2.8		652
五	糙米, 白米	馬鈴薯, 油豆腐	青花菜, 紅蘿蔔	高麗菜, 薑	海帶芽, 雞蛋									
9月2日	糙米飯	豆腐蒸蛋	奶油杏鮑菇	有機味美菜	玉米段湯			4.7	1.2		2.3	2.8	1	739
一	糙米, 白米	板豆腐, 雞蛋	杏鮑菇, 黑木耳, 黑胡椒	味美菜, 薑	玉米									
9月3日	五穀糙米飯	香菇素肉燥	紅燒海茸	有機黑葉白菜	四神湯	水果		4.6	1.3	1	2.3	3		722
二	五穀, 糙米, 白米	豆乾丁, 香菇	胡蘿蔔, 海茸	黑葉白菜, 薑	四神	水果								
9月4日		玉米蛋炒飯	關東煮		味噌蛋花湯	鮮奶		5	1		2	2.7	1	733
三		玉米, 雞蛋, 毛豆	紅蘿蔔, 油豆腐, 香菇, 筍		豆腐, 雞蛋	牛奶								
9月5日	紅藜糙米飯	鹹水蔬菜	豆醬竹筍	產履蔬菜	薑香冬瓜湯	水果		4.5	1.4	1	2	2.8		686
四	紅藜, 糙米, 白米	玉米筍, 百頁豆腐, 筍片	竹筍, 胡蘿蔔	季節蔬菜	薑, 冬瓜	水果								
9月6日	糙米飯	蜜汁腰果豆干	絲瓜炒蛋	有機青江菜	綠豆湯	水果		5	1.3	1	2	3		728
五	戴建銘	腰果, 豆干	絲瓜, 雞蛋	青江菜, 薑	綠豆	水果								
9月9日	糙米飯	雪蓮麵筋	螞蟻上樹	有機小白菜	金菇豆腐湯		黃豆奶	4.8	1.2		1.8	3		636
一	糙米, 白米	雪蓮子, 油麵筋泡	高麗菜, 冬粉, 黑芝麻	小白菜, 薑	金針菇, 板豆腐		黃豆							
9月10日	黑米飯	山藥滷油腐	銀芽炒菇	有機小松菜	芹菜黃瓜湯	水果		5	1.4	1	2.1	2.8		729
二	黑米, 白米	山藥, 油豆腐	綠豆芽, 金針菇, 黑木耳	小松菜, 薑	黃瓜, 芹菜	水果								
9月11日		茄汁義大利麵	義式拌蔬菜		玉米濃湯	優酪乳		5	1.3		2	3	1	749
三		豆干, 三色丁, 番茄	甜椒, 櫛瓜, 杏鮑菇		馬鈴薯, 雞蛋, 玉米	牛奶								
9月12日	香鬆糙米飯	紅燒豆包	菇香扁蒲	產履蔬菜	金針木耳湯			4.5	1.2		1.8	2.8		606
四	香鬆, 糙米, 白米	豆包, 1	美白菇, 扁蒲, 胡蘿蔔	季節蔬菜	金針, 黑木耳									
9月13日	糙米飯	鐵板豆腐	香菇蒸蛋	有機青油菜	紅棗銀耳甜湯	水果		4.6	1.3	1	2	2.8		691
五	糙米, 白米	油豆腐, 筍片, 胡蘿蔔	香菇, 雞蛋	青油菜, 薑	蓮子, 白木耳, 紅棗	水果								
9月16日	糙米飯	雙菇炒蛋	回鍋干片	有機味美菜	芹菜蘿蔔湯			4.5	1.4		2.2	3		650
一	糙米, 白米	金針菇, 鴻喜菇, 雞蛋	高麗菜, 豆干, 黑豆豉	味美菜, 薑	白蘿蔔									
9月17日		中秋節												0
二														
9月18日		筍香炒飯	香椿炒空心		枸杞蓮藕湯	鮮奶		5	1.3		1.8	3	1	739
三		竹筍, 香菇	空心菜, 豆干		蓮藕, 枸杞	牛奶								
9月19日	燕麥糙米飯	宮保麵腸	醬炒大黃瓜	產履蔬菜	馬鈴薯菇湯			4.6	1.4		2.2	2.8		648
四	燕麥, 糙米, 白米	杏鮑菇, 麵腸	大黃瓜, 胡蘿蔔	季節蔬菜	馬鈴薯, 金針菇									
9月20日	糙米飯	番茄炒蛋	花椰炒豆腸	有機青江菜	綠豆薏仁湯	水果		5	1.4	1	2	2.8		721
五	糙米, 白米	番茄, 雞蛋	青花菜, 白花菜, 豆腸	青江菜, 薑	綠豆, 小薏仁	水果								
9月23日	糙米飯	五香毛豆莢	塔香茄子	有機小白菜	紫菜蛋花湯			4.5	1.5		2.1	3		645
一	糙米, 白米	毛豆莢	茄子, 九層塔	小白菜, 薑	紫菜, 雞蛋									
9月24日	南瓜糙米飯	奶油金針菇	拌炒三絲	有機小松菜	枸杞絲瓜湯	水果		4.8	1.4	1	1.8	2.8		692
二	南瓜, 糙米, 白米	金針菇, 高麗菜	芹菜, 海帶絲, 白干絲	小松菜, 薑	絲瓜, 枸杞	水果								
9月25日		炸醬麵	鹹蛋炒鮮筍		莧菜豆腐湯	減糖優酪乳		5	1.4		2	3	1	751
三		小黃瓜, 豆乾丁	鹹蛋, 麻竹筍		莧菜, 豆腐	牛奶								
9月26日	蕎麥糙米飯	照燒豆干	黑胡椒洋芋	產履蔬菜	田園蔬菜湯			4.8	1.3		2	3		654
四	蕎麥, 糙米, 白米	豆干, 白芝麻	馬鈴薯, 玉米, 毛豆	季節蔬菜	黃豆芽, 金針菇									
9月27日	糙米飯	拌炒素雞	星星蒸蛋	有機青油菜	百香愛玉	水果		4.6	1.3	1	2	2.8		691
五	糙米, 白米	小黃瓜, 素雞	秋葵, 雞蛋	青油菜, 薑	百香果, 愛玉	水果								
9月30日	糙米飯	美人腿炒干片	炒寧波年糕	有機味美菜	扁蒲蛋花湯			4.7	1.4		2	2.5		627
一	糙米, 白米	豆干, 筍白筍	高麗菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	扁蒲, 雞蛋									

營養師：

學務主任：

校長：

◎因菜單於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應，若當月菜單有異動時，會公告於午餐網頁上，不另行做紙本通知，如若因菜單異動，造成您的不便，尚請見諒。

◎上述粗字體為可能過敏原，請學生如遇有疑似您的過敏原，則自行評估。