

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 8.9月 學童午餐菜單 (葷食)

	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	咖哩雞	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, 雞肉, 洋葱	青花菜, 紅蘿蔔, 豬肉	高麗菜, 蒜頭	海帶芽, 雞蛋									
9月2日	糙米飯	鯛魚豆腐燒	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	鯛魚丁, 豆腐	杏鮑菇, 黑木耳, 黑胡椒	味美菜, 蒜頭	玉米, 豬大骨									
9月3日	五穀糙米飯	香菇肉燥	蔥燒海茸	有機黑葉白菜	四神排骨湯	水果		4.6	1.3	1	2.3	3		722
二	五穀, 糙米, 白米	豬肉, 香菇, 洋葱	蔥, 海茸	黑葉白菜, 薑	四神, 排骨丁	水果								
9月4日		玉米蛋炒飯	關東煮		味噌貢丸蛋花湯	鮮奶		5	1		2	2.9	1	742
三		玉米, 雞蛋, 豬肉	紅蘿蔔, 油豆腐, 香菇, 筍絲		貢丸, 雞蛋, 蔥	牛奶								
9月5日	紅藜糙米飯	鹹水雞	竹筍炒肉絲	產履蔬菜	薑香冬瓜湯	水果		4.5	1.4	1	2.2	2.8		701
四	紅藜, 糙米, 白米	雞肉, 百頁豆腐, 筍片	竹筍, 胡蘿蔔, 豬肉	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	糙米, 白米	腰果, 豆干	絲瓜, 雞蛋	青江菜, 蒜頭	綠豆	水果								
9月9日	糙米飯	蒲燒魚	螞蟻上樹	有機小白菜	金菇豆腐湯		黃豆奶	4.8	1.2		2.3	2.8		665
一	糙米, 白米	蒲燒魚片*1	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	山藥燒肉	銀芽炒菇	有機小松菜	芹菜黃瓜湯	水果		5	1.4	1	2.2	3		745
二	黑米, 白米	山藥, 豬肉	綠豆芽, 金針菇, 黑木耳	小松菜, 蒜頭	黃瓜, 芹菜	水果								
9月11日		茄汁肉醬義大利麵	蔬菜香草雞丁		玉米濃湯	優酪乳		5	1		2.3	3	1	764
三		豬肉, 三色丁, 番茄	甜椒, 雞肉, 迷迭香		馬鈴薯, 雞蛋, 玉米	牛奶								
9月12日	香鬆糙米飯	滷雞腿	開陽扁蒲	產履蔬菜	金針排骨湯			4.5	1.2		3	2.8		696
四	香鬆, 糙米, 白米	雞腿*1	蝦米, 扁蒲, 胡蘿蔔	季節蔬菜	金針, 排骨丁									
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, 蒜頭	蓮子, 白木耳, 紅棗	水果								
9月16日	糙米飯	香酥鬼頭刀	回鍋肉片	有機味美菜	芹菜蘿蔔湯			4.5	1.2		2.5	3.2		677
一	糙米, 白米	鬼頭刀	高麗菜, 肉片, 黑豆豉	味美菜, 蒜頭	白蘿蔔, 豬大骨									
9月17日		中秋節												0
二														
9月18日		筍香炒飯	沙茶炒空心		蓮藕雞湯	鮮奶		5	1.3		2	3	1	754
三		竹筍, 香菇, 豬肉	空心菜, 豬肉		蓮藕, 雞肉	牛奶								
9月19日	燕麥糙米飯	青醬雞丁	醬炒大黃瓜	產履蔬菜	馬鈴薯菇湯			4.6	1.2		2.2	3		652
四	燕麥, 糙米, 白米	杏鮑菇, 雞丁	大黃瓜, 胡蘿蔔	季節蔬菜	馬鈴薯, 金針菇									
9月20日	糙米飯	番茄蝦仁炒蛋	花椰炒豆腸	有機青江菜	綠豆薏仁湯	水果		5	1.4	1	2	3		730
五	糙米, 白米	番茄, 蝦仁, 雞蛋	青花菜, 白花菜, 豆腸	青江菜, 蒜頭	綠豆, 小薏仁	水果								
9月23日	糙米飯	味噌燒魚	韭菜甜不辣	有機小白菜	紫菜丸子湯			4.5	1.3		2.1	3		640
一	糙米, 白米	味噌, 旗魚丁	韭菜, 甜不辣, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	紫菜, 小貢丸									
9月24日	南瓜糙米飯	泡菜燒肉	拌炒三絲	有機小松菜	枸杞絲瓜湯	水果		4.8	1.2	1	2.3	2.9		729
二	南瓜, 糙米, 白米	泡菜, 高麗菜, 豬肉片	芹菜, 海帶絲, 白干絲	小松菜, 蒜頭	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, 豬肉	鹹蛋, 麻竹筍		莧菜, 豆腐	牛奶								
9月26日	蕎麥糙米飯	照燒雞丁	培根洋芋	產履蔬菜	田園蔬菜湯			4.8	1.3		2.2	3		669
四	蕎麥, 糙米, 白米	雞肉, 洋葱, 胡蘿蔔	馬鈴薯, 培根, 毛豆	季節蔬菜	黃豆芽, 金針菇, 豬大骨									
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, 蒜頭	百香果, 愛玉	水果								
9月30日	糙米飯	冬瓜燒魚	炒寧波年糕	有機味美菜	扁蒲蛋花湯			4.7	1.4		2.2	2.8		655
一	糙米, 白米	冬瓜, 魚丁	高麗菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔	味美菜, 蒜頭	扁蒲, 雞蛋, 蔥									

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。