

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 10 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)
10月1日	五穀糙米飯	泰式打拋干丁	木耳炒高麗	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	水果	泰	4.6	1.3	1	2.3	3		722
二	五穀, 糙米, 白米	豆干, 小番茄, 九層塔	高麗菜, 黑木耳	黑葉白菜, 薑	白蘿蔔, 香菇, 肉骨茶包	水果								
10月2日		日式炒麵麵包	薑汁燒皮絲		昆布湯	減糖優酪乳	日	5	1		2	2.9	1	742
三		高麗菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	皮絲, 白芝麻		日本海帶, 豆腐	牛奶								
10月3日	紅薏仁糙米飯	手工豆包捲	起司佐洋芋	產履蔬菜	鄉村羅宋湯		義大利	4.8	1.2	1	2.2	2.8		717
四	紅薏仁, 糙米, 白米	豆包, 小黃瓜, 綠豆芽	乳酪, 馬鈴薯, 玉米	季節蔬菜	番茄, 高麗菜, 月桂葉									
10月4日	糙米飯	筍白筍炒蛋	塔香紫米糕	有機青江菜	綠豆小米湯	水果		5	1.2	1	2	3		725
五	糙米, 白米	筍白筍, 雞蛋	九層塔, 紫米糕	青江菜, 薑	綠豆, 小米	水果								
10月7日	糙米飯	避風塘豆干	偽燒賣	有機小白菜	時蔬蛋花湯		香港	4.5	1.2		2.5	2.9		663
一	糙米, 白米	豆干, 杏鮑菇, 豆酥	紫糯米丸*2	小白菜, 薑	蔬菜, 雞蛋									
10月8日	南瓜糙米飯	時蔬炒麵腸	香炒海根	有機小松菜	芹菜黃瓜湯	水果		4.5	1.4	1	2.5	2.8		724
二	南瓜, 糙米, 白米	時蔬, 麵腸	海帶根, 紅辣椒	小松菜, 薑	黃瓜, 芹菜	水果								
10月9日		什錦炒飯	栗子燒油腐		竹筍湯	鮮奶		4.8	1.2		2	3	1	732
三		玉米粒, 毛豆, 雞蛋	乾栗子, 油豆腐, 胡蘿蔔		麻竹筍	牛奶								
10月10日	國慶日													0
四														
10月11日	糙米飯	堅果干丁	紅蘿蔔炒蛋	有機青油菜	薏仁小湯圓	水果		4.8	1.3	1	2	2.9		709
五	糙米, 白米	堅果, 豆干, 蔓越莓乾	胡蘿蔔, 雞蛋	青油菜, 薑	熟白花生, 小薏仁	水果								
10月14日	糙米飯	香菇麵筋	絲瓜麵線	有機味美菜	紫菜豆腐湯			4.7	1.4		2.3	2.8		663
一	糙米, 白米	香菇, 麵筋泡	絲瓜, 白麵線	味美菜, 薑	紫菜, 豆腐									
10月15日	黑米飯	紅燒豆干	鐵板銀芽	有機黑葉白菜	蓮藕湯	水果		4.6	1.3	1	2.2	2.8		706
二	黑米, 白米	豆干, 胡蘿蔔	黑胡椒, 綠豆芽, 黑木耳	黑葉白菜, 薑	蓮藕	水果								
10月16日		鮮菇湯拉麵	鮮炒小黃瓜	懷舊滷味		減糖優酪乳		5	1.3		2	3	1	754
三		白蘿蔔, 杏鮑菇, 豆腐	胡蘿蔔, 小黃瓜	海帶結, 白蘿蔔, 酸菜心		牛奶								
10月17日	燕麥糙米飯	五香毛豆莢	雙耳炒時蔬	產履蔬菜	福菜筍片湯			4.5	1.4		3	2.8		701
四	燕麥, 糙米, 白米	毛豆莢	黑木耳, 白木耳, 胡蘿蔔	季節蔬菜	福菜, 脆筍片									
10月18日	糙米飯	番茄燒豆包	香鬆蒸蛋	有機青江菜	綠豆西米露	水果		5	1.2	1	2.2	2.8		731
五	糙米, 白米	番茄, 豆包	香鬆, 雞蛋	青江菜, 薑	綠豆, 西谷米	水果								
10月19日		韓式拌飯	四季豆炒蛋		韓式年糕湯	黃豆奶	韓	4.8	1.2	0.1	2	3		657
六		小黃瓜, 黃豆芽, 泡菜	四季豆, 雞蛋		寧波年糕, 金針菇, 大白菜	黃豆								
10月21日	運動會補假													0
一														
10月22日	糙米飯	黑胡椒干絲	涼薯什錦	有機小松菜	蔬菜腐竹湯	水果		4.7	1.3	1	2.2	3		722
二	糙米, 白米	白干絲, 胡蘿蔔	涼薯, 紅蘿蔔	小松菜, 薑	時蔬, 腐竹	水果								
10月23日		古早味米粉	素肉燥時蔬		酸辣湯	鮮奶		4.5	1.2		2	2.8	1	702
三		米粉, 香菇, 油豆片	素絞肉, 時蔬		胡蘿蔔, 豆腐, 筍絲	牛奶								
10月24日	蕎麥糙米飯	海結燒麵輪	香炒白花椰	產履蔬菜	蘿蔔玉米湯			4.5	1.4		2.2	2.8		641
四	蕎麥, 糙米, 白米	海帶結, 麵輪	鴻喜菇, 白花菜, 胡蘿蔔	季節蔬菜	白蘿蔔, 玉米段									
10月25日	糙米飯	三色蛋	回鍋干片	有機青油菜	地瓜芋圓湯	水果		5	1.4	1	2	2.8		721
五	糙米, 白米	皮蛋, 鹹蛋, 雞蛋	高麗菜, 豆干, 胡蘿蔔	青油菜, 薑	地瓜, 芋圓	水果								
10月28日	糙米飯	金莎豆腐	金茸冬瓜	有機味美菜	番茄蛋花湯			4.5	1.4		2.5	3		673
一	糙米, 白米	鹹蛋, 豆腐	金針菇, 冬瓜, 薑	味美菜, 薑	番茄, 雞蛋									
10月29日	芝麻糙米飯	咖哩素肉燥	拌炒海帶絲	有機黑葉白菜	養生牛蒡湯	水果		4.8	1.3	1	2.3	2.8		727
二	芝麻, 糙米, 白米	豆干, 小薏仁, 杏鮑菇	海帶絲, 黃豆芽, 芹菜	黑葉白菜, 薑	枸杞, 牛蒡	水果								
10月30日		麵線糊	青花炒豆包	蒸地瓜		減糖優酪乳		5	1		2	2.7	1	728
三		麵線, 黑木耳, 金針菇	青花菜, 胡蘿蔔, 豆包	地瓜*1		牛奶								
10月31日	洋蔥糙米飯	蔬菜烤麩	客家油燜筍	產履蔬菜	白菜粉絲湯			4.5	1.4		2.2	2.9		646
四	洋蔥, 糙米, 白米	烤麩, 香菇, 胡蘿蔔	竹筍, 福菜	季節蔬菜	大白菜, 冬粉									

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。