

**桃園市忠貞國小 113學年度上學期 10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)	
10月1日	五穀糙米飯	泰式打拋豬	蝦醬炒高麗	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	豬肉, 小番茄, 九層塔	高麗菜, 蝦米	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	薑汁燒肉		昆布排骨湯	減糖優酪乳	日	5	1		2	2.9	1	742	
三		高麗菜, 豬肉, 紅蘿蔔	洋蔥, 白芝麻, 豬肉		日本海帶, 排骨	牛奶									
10月3日	紅蔥仁糙米飯	義式獵人雞	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	紅蔥仁, 糙米, 白米	雞肉, 洋蔥, 彩椒	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	塔香米血豆干	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, 蔥	九層塔, 豆干, 豬血糕	青江菜, 蒜頭	綠豆, 小米	水果									
10月7日	糙米飯	避風塘魚丁	燒賣*2	有機小白菜	洋蔥雞湯		香港	4.5	1.2		2.5	2.9		663	
一	糙米, 白米	鬼頭刀魚丁, 杏鮑菇, 豆酥	港式燒賣	小白菜, 薑	洋蔥, 雞肉										
10月8日	南瓜糙米飯	滷豬排	海根炒肉絲	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	豬大排*1	海帶根, 豬肉	小松菜, 蒜頭	黃瓜, 芹菜	水果									
10月9日		什錦炒飯	栗子燒雞		竹筍湯	鮮奶		4.8	1.2		2	3	1	732	
三		玉米粒, 豬肉, 雞蛋	乾栗子, 雞肉, 胡蘿蔔		麻竹筍, 豬大骨	牛奶									
10月10日	國慶日														0
10月11日	糙米飯	堅果干丁	洋蔥炒蛋	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	洋蔥, 胡蘿蔔, 雞蛋	青油菜, 蒜頭	熟白花生, 小薏仁, 湯圓	水果									
10月14日	糙米飯	清蒸鱸魚	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	鱸魚丁, 時蔬	絲瓜, 白麵線	味美菜, 蒜頭	紫菜, 豆腐										
10月15日	黑米飯	豆干燒肉	鐵板銀芽	有機黑葉白菜	蓮藕排骨湯	水果		4.6	1.3	1	2.2	2.8		706	
二	黑米, 白米	豆干, 豬肉, 胡蘿蔔	韭菜, 綠豆芽, 黑木耳	黑葉白菜, 薑	蓮藕, 排骨	水果									
10月16日		豚骨湯拉麵	小瓜甜不辣	懷舊滷味		優酪乳		5	1.3		2	3	1	754	
三		白蘿蔔, 菇, 豬肉	甜不辣, 小黃瓜	海帶結, 白蘿蔔, 酸菜心		牛奶									
10月17日	燕麥糙米飯	醬燒翅小腿	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	翅小腿*2	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	蛤蜊蒸蛋	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	蛤蜊, 雞蛋	青江菜, 蒜頭	綠豆, 西谷米	水果									
10月19日		韓式拌飯	起司雞丁		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, 豬肉	乳酪粉, 雞肉		寧波年糕, 金針菇, 大白菜	黃豆									
10月21日	運動會補假														0
10月22日	糙米飯	黑胡椒豬柳	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	洋蔥, 豬肉, 胡蘿蔔	涼薯, 紅蘿蔔, 肉絲	小松菜, 蒜頭	時蔬, 腐竹	水果									
10月23日		古早味米粉	肉燥時蔬		酸辣湯	鮮奶		4.5	1.2		2	2.8	1	702	
三		米粉, 香菇, 洋蔥, 豬肉	豬肉, 時蔬		胡蘿蔔, 豆腐, 豬肉, 筍絲	牛奶									
10月24日	蕎麥糙米飯	海結燒雞	珠貝白花椰	產履蔬菜	蘿蔔貢丸湯			4.5	1.4		2.2	2.8		641	
四	蕎麥, 糙米, 白米	海帶結, 雞肉	珠貝, 白花菜, 胡蘿蔔	季節蔬菜	白蘿蔔, 小貢丸										
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, 蒜頭	地瓜, 芋圓	水果									
10月28日	糙米飯	虱目魚排	金草冬瓜	有機味美菜	番茄蛋花湯			4.5	1.4		2.5	3		673	
一	糙米, 白米	虱目魚排*1	金針菇, 冬瓜, 薑	味美菜, 蒜頭	番茄, 雞蛋, 蔥										
10月29日	芝麻糙米飯	四神燉豬腳	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	薏仁, 豬腳丁, 蓮子	海帶絲, 黃豆芽, 芹菜	黑葉白菜, 薑	枸杞, 牛蒡	水果									
10月30日		肉羹麵線	青花炒肉片	蒸地瓜		減糖優酪乳		5	1		2	2.7	1	728	
三		麵線, 肉羹, 黑木耳	青花菜, 胡蘿蔔, 豬肉	地瓜*1		牛奶									
10月31日	洋蔥糙米飯	蔥燒雞腿丁	客家油燻筍	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	蔥, 雞肉	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。