

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 11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)
11月1日	糙米飯	香滷黑豆干	香菇蒸蛋	有機青江菜	綠豆珍珠湯	水果		5	1.3	1	2	2.8		719
五	糙米, 白米	黑豆干, 白蘿蔔	生香菇, 雞蛋	青江菜, 薑	綠豆, 黑粉圓	水果								
11月4日	糙米飯	茄汁豆包	關東煮	有機小白菜	養生牛蒡湯			4.7	1.2		2.3	3		667
一	糙米, 白米	炸豆包, 三色丁	蒟蒻, 杏鮑菇, 香菇	小白菜, 薑	牛蒡, 枸杞									
11月5日	紅藜糙米飯	蔬菜炒蛋	起司佐洋芋	有機小松菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.9	1.3	1	2.1	2.8		719
二	紅藜, 糙米, 白米	高麗菜, 雞蛋	乳酪, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	小松菜, 薑	白蘿蔔, 玉米	水果								
11月6日		堅果蛋炒飯	絲瓜燒豆腐		紫菜時蔬湯	鮮奶		4.5	1.2		2	3	1	716
三		綜合堅果, 雞蛋, 豆干	絲瓜, 豆腐, 薑		紫菜, 時蔬	牛奶								
11月7日	紫米飯	毛豆干丁	塔香海草	產履蔬菜	當歸葷菇湯		立冬	4.5	1.4		2.5	3		673
四	紫米, 白米	毛豆, 豆干丁	九層塔, 海草	季節蔬菜	當歸, 菇, 薑									
11月8日	糙米飯	砂鍋凍豆腐	筍白筍炒蛋	有機青油菜	山藥小米粥	水果		5	1.2	1	2	3		725
五	糙米, 白米	大白菜, 凍豆腐	筍白筍, 雞蛋	青油菜, 薑	山藥, 小米, 圓糯米	水果								
11月11日	糙米飯	酸菜炒麵腸	醬燒杏鮑菇	有機味美菜	香菇豆腐羹		三	4.5	1.3		2.5	3		670
一	糙米, 白米	酸菜, 麵腸	杏鮑菇, 白芝麻	味美菜, 薑	豆腐, 筍絲, 黑木耳									
11月12日	五穀糙米飯	豆瓣炒桂竹筍	青花炒皮絲	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果	一+幼	4.5	1.4	1	2.3	2.8		709
二	五穀, 糙米, 白米	桂竹筍, 紅辣椒	青花菜, 紅蘿蔔, 皮絲	黑葉白菜, 薑	海帶芽, 雞蛋	水果								
11月13日		日式炒烏龍	玉米炒蛋		味噌蔬菜湯	減糖優酪乳		4.5	1		2	2.8	1	697
三		烏龍麵, 油豆片, 小白菜	玉米粒, 雞蛋		黃豆, 時蔬	牛奶								
11月14日	燕麥糙米飯	蠔油燒油豆腐	芋香四色	產履蔬菜	芹菜蘿蔔湯		五	4.7	1.1		2.2	2.9		652
四	燕麥, 糙米, 白米	油豆腐丁	芋頭, 胡蘿蔔, 毛豆	季節蔬菜	蘿蔔, 芹菜									
11月15日	糙米飯	起司洋芋蛋	豆干素肉醬	有機青江菜	暖心紅豆湯	水果		5	1.2	1	2	3		725
五	糙米, 白米	乳酪, 馬鈴薯, 雞蛋	豆干, 香菇	青江菜, 薑	紅豆	水果								
11月18日	糙米飯	沙茶炒豆干	金茸冬瓜	有機小白菜	薑香海結湯		四	4.5	1.4		2.3	2.9		653
一	糙米, 白米	豆干片, 高麗菜	金針菇, 冬瓜, 薑	小白菜, 薑	海帶結, 薑									
11月19日	麥片糙米飯	咖哩時蔬	什錦炒豆包	有機小松菜	田園蔬菜湯	水果	二+特	4.5	1.3	1	2.5	2.9		726
二	麥片, 糙米, 白米	馬鈴薯, 彩椒, 南瓜	黑木耳, 生豆包	小松菜, 薑	番茄, 金針菇	水果								
11月20日		紅燒鮮菇麵	玉米菠菜	炒酸菜		鮮奶		4.5	1.2		2.3	3	1	739
三		白蘿蔔, 香菇	玉米, 菠菜	長酸菜, 紅辣椒		牛奶								
11月21日	玉米糙米飯	腐乳豆包	玉筍拌花椰	產履蔬菜	芹菜黃瓜湯		六	4.5	1.4		2.3	2.8		649
四		豆腐乳, 生豆包	玉米筍, 青花菜, 黑木耳	季節蔬菜	黃瓜, 芹菜									
11月22日	糙米飯	古早味蒸蛋	奶油白菜	有機青油菜	地瓜薑湯	水果		5	1.3	1	2	2.9		723
五	糙米, 白米	雞蛋	大白菜, 胡蘿蔔	青油菜, 薑	地瓜, 薑	水果								
11月25日	糙米飯	醬汁嫩腐丁	客家小炒	有機味美菜	香菇山藥湯			4.6	1.2		2.5	3		675
一	糙米, 白米	嫩豆腐	豆干, 芹菜	味美菜, 薑	香菇, 山藥, 薑									
11月26日	紅藜仁糙米飯	手工豆包捲	芝麻海根	有機黑葉白菜	菇菇蛋花湯	水果		4.5	1.3	1	3	2.9		763
二	紅藜仁, 糙米, 白米	豆包, 小黃瓜, 綠豆芽	海帶根, 白芝麻	黑葉白菜, 薑	金針菇, 雞蛋	水果								
11月27日		客家鹹粥	味噌皮絲		素蘿蔔糕	優酪乳		5	1.2		2	2.9	1	742
三		玉米, 豆包, 香菇	皮絲, 胡蘿蔔		素蘿蔔糕*1	牛奶								
11月28日	蕎麥糙米飯	糖醋豆干	黃瓜鵪鶉蛋	產履蔬菜	榨菜粉絲湯			4.5	1.3		2.3	3		655
四	蕎麥, 糙米, 白米	番茄, 豆干	大黃瓜, 烏蛋, 木耳	季節蔬菜	榨菜, 粉絲									
11月29日	糙米飯	日式炸豆腐	麻油菇炒蛋	有機青江菜	紅豆紫米露	水果		5	1.2	1	2.1	3		733
五	糙米, 白米	板豆腐	金針菇, 香菇, 雞蛋	青江菜, 薑	紅豆, 紫米, 麥片	水果								

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。