

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 11 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)
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, 豬肉	生香菇, 雞蛋	青江菜, 蒜頭	綠豆, 黑粉圓	水果								
11月4日	糙米飯	茄汁魚柳	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	虱目魚柳, 洋葱	杏鮑菇, 豬血糕, 貢丸	小白菜, 薑	牛蒡, 枸杞									
11月5日	紅藜糙米飯	薑汁燒肉	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, 豬肉片	乳酪, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	小松菜, 蒜頭	白蘿蔔, 玉米, 排骨	水果								
11月6日		培根蛋炒飯	蝦仁絲瓜		紫菜魚丸湯	鮮奶		4.5	1.2		2	3	1	716
三		培根, 雞蛋, 豬肉	白蝦仁, 絲瓜, 胡蘿蔔		紫菜, 虱目魚丸, 蔥	牛奶								
11月7日	紫米飯	薑母鴨	塔香海草	產履蔬菜	何首烏雞湯		立冬	4.5	1.4		2.5	3		673
四	紫米, 白米	薑, 鴨肉, 白蘿蔔	九層塔, 豬肉, 海草	季節蔬菜	何首烏, 雞肉, 枸杞									
11月8日	糙米飯	砂鍋凍豆腐	筴白筍炒蛋	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	筴白筍, 雞蛋, 蔥	青油菜, 蒜頭	山藥, 小米, 圓糯米	水果								
11月11日	糙米飯	香酥魚片	醬燒杏鮑菇	有機味美菜	肉羹湯		三	4.5	1.3		2.5	3		670
一	糙米, 白米	旗魚片*1	杏鮑菇, 雞肉, 白芝麻	味美菜, 蒜頭	肉羹, 筍絲, 黑木耳		黃豆							
11月12日	五穀糙米飯	豉汁排骨	青花炒肉片	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	洋葱, 豬肉, 排骨	青花菜, 紅蘿蔔, 豬肉	黑葉白菜, 薑	海帶芽, 雞蛋	水果	黃豆							
11月13日		日式炒烏龍	花枝丸章魚燒		味噌魚湯	減糖優酪乳		4.5	1		2	2.8	1	697
三		烏龍麵, 豬肉, 小白菜	花枝丸, 海苔, 柴魚片		黃豆, 鱈魚, 時蔬	牛奶								
11月14日	燕麥糙米飯	蠔油雞丁	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	洋葱, 雞肉	芋頭, 胡蘿蔔, 毛豆	季節蔬菜	蘿蔔, 芹菜		黃豆							
11月15日	糙米飯	起司洋葱蛋	豆干肉醬	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, 洋葱, 雞蛋	豆干, 豬肉, 洋葱	青江菜, 蒜頭	紅豆	水果								
11月18日	糙米飯	沙茶炒魷魚	金茸冬瓜	有機小白菜	海結排骨湯		四	4.5	1.4		2.3	2.9		653
一	糙米, 白米	魷魚, 洋葱, 高麗菜	金針菇, 冬瓜, 薑	小白菜, 薑	海帶結, 排骨丁		黃豆							
11月19日	麥片糙米飯	咖哩肉燥	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	豬肉, 洋葱	黑木耳, 生豆包, 豬肉	小松菜, 蒜頭	番茄, 金針菇, 豬大骨	水果	黃豆							
11月20日		紅燒豬肉麵	玉米菠菜	酸菜炒肉絲		鮮奶		4.5	1.2		2.3	3	1	739
三		白蘿蔔, 豬肉片	玉米, 菠菜, 蒜頭	長酸菜, 豬肉, 紅辣椒		牛奶								
11月21日	玉米糙米飯	腐乳雞丁	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	玉米, 糙米, 白米	豆腐乳, 雞肉	玉米筍, 青花菜, 黑木耳	季節蔬菜	黃瓜, 芹菜		黃豆							
11月22日	糙米飯	肉燥蒸蛋	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	豬肉, 雞蛋	豬肉, 大白菜, 胡蘿蔔	青油菜, 蒜頭	地瓜, 薑	水果								
11月25日	糙米飯	義式水煮魚	客家小炒	有機味美菜	香菇雞湯			4.6	1.2		2.5	3		675
一	糙米, 白米	魚丁, 彩椒	豆干, 豬肉, 蒜苗	味美菜, 蒜頭	香菇, 山藥, 雞肉, 薑									
11月26日	紅薏仁糙米飯	蜜汁肋排	海根炒肉絲	有機黑葉白菜	菇菇蛋花湯	水果		4.5	1.3	1	3	2.9		763
二	紅薏仁, 糙米, 白米	豬腱骨, 芝麻	海帶根, 豬肉	黑葉白菜, 薑	蔥, 金針菇, 雞蛋	水果								
11月27日		客家鹹粥	味噌肉片		水餃	優酪乳		5	1.2		2	2.9	1	742
三		玉米, 豬絞肉, 香菇	洋葱, 豬肉, 胡蘿蔔		水餃*5	牛奶								
11月28日	蕎麥糙米飯	糖醋雞丁	黃瓜鵪蛋	產履蔬菜	榨菜肉絲湯			4.5	1.3		2.3	3		655
四	蕎麥, 糙米, 白米	番茄, 雞肉, 洋葱	大黃瓜, 鳥蛋, 木耳	季節蔬菜	榨菜, 豬肉									
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, 蒜頭	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。