

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 12 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)
12月2日	糙米飯	破布子蒸豆包	總燴洋芋	有機小白菜	黃瓜菇菇湯			5.1	1.2		1.7	2.5		627
一	糙米, 白米	生豆包*1, 破布子	毛豆, 馬鈴薯	小白菜, 薑	大黃瓜, 美白菇									
12月3日	黑米飯	紅燒黑豆干	鐵板銀芽	有機小松菜	玉米蛋花湯	水果		4.7	1.7	1	2.2	2.5		709
二	黑米, 白米	白蘿蔔, 黑豆干, 胡蘿蔔	綠豆芽, 芹菜	小松菜, 薑	玉米粒, 雞蛋	水果								
12月4日		木須炒麵	芝麻菠菜		健康酸辣湯	鮮奶		4.8	1.5		0.8	3	1	655
三		黑木耳, 高麗菜	菠菜, 白芝麻		胡蘿蔔, 紅豆, 豆腐, 筍絲	牛奶								
12月5日	小米糙米飯	五香毛豆莢	紅燒海茸	產履蔬菜	芹菜蘿蔔湯			4.5	1.7		1	2.5		545
四	小米, 糙米, 白米	毛豆莢	胡蘿蔔, 海茸	季節蔬菜	蘿蔔, 芹菜									
12月6日	糙米飯	腰果炒蛋	素XO醬炒豆干	有機青油菜	綠豆珍珠湯	水果		5.8	1	1	2	2.8		767
五	糙米, 白米	腰果, 雞蛋	杏鮑菇, 豆干	青油菜, 薑	綠豆, 黑粉圓	水果								
12月9日	糙米飯	南瓜豆腐煲	炒寧波年糕	有機味美菜	冬瓜香菇湯		三	4.9	2		2.4	2.5		686
一	糙米, 白米	豆腐, 南瓜	高麗菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	冬瓜, 香菇		黃豆							
12月10日	燕麥糙米飯	香菇麵筋	黃瓜什錦	有機黑葉白菜	玉米段湯	水果	一+幼	4.8	1.8	1	1.5	2.5		666
二	燕麥, 糙米, 白米	香菇, 麵筋泡	大黃瓜, 杏鮑菇, 木耳	黑葉白菜, 薑	玉米	水果	黃豆							
12月11日		香菇白菜羹麵	什錦炒青花	滷海帶+滷蛋		減糖優酪乳		4.5	1.5		2	2.5	1	696
三		香菇, 大白菜, 筍絲	青花菜, 菇	雞蛋, 海帶片		牛奶								
12月12日	五穀糙米飯	麻油凍豆腐	客家蘿蔔絲	產履蔬菜	紫菜蛋花湯		五	4.5	1.8		1.5	3		608
四	五穀, 糙米, 白米	凍豆腐, 薑, 猴頭菇	白蘿蔔, 胡蘿蔔	季節蔬菜	紫菜, 雞蛋		黃豆							
12月13日	糙米飯	古早味蒸蛋	客家小炒	有機青江菜	燒仙草	水果		5.5	0.7	1	1.9	2.5		718
五	糙米, 白米	雞蛋	素魷魚, 豆干片	青江菜, 薑	粉圓, 八寶豆	水果								
12月16日	糙米飯	拌炒素雞	奶油杏鮑菇	有機小白菜	芥菜什錦湯		四	4.5	1.6		1.5	2.6		585
一	糙米, 白米	素雞, 時蔬	杏鮑菇, 洋蔥, 玉米	小白菜, 薑	芥菜, 時蔬		黃豆							
12月17日	蕎麥糙米飯	芥蘭炒豆干	枸杞南瓜	有機小松菜	羅宋豆腐湯	水果	二+特	5.3	1.3	1	1	2.5		651
二	蕎麥, 糙米, 白米	芥蘭菜, 豆干, 紅蘿蔔	枸杞、南瓜、薑	小松菜, 薑	番茄, 豆腐	水果	黃豆							
12月18日		什錦炒飯	麵筋燒白菜		馬鈴薯菇菇湯	鮮奶(大)		4.7	1		1.2	3	1	665
三		高麗菜, 雞蛋, 豆干	大白菜, 紅蘿蔔, 麵筋泡		馬鈴薯, 香菇									
12月19日	芝麻糙米飯	燕菁燒油腐	塔香紫米糕	產履蔬菜	養生牛蒡湯		六	4.8	1		0.8	2.5		534
四	芝麻, 糙米, 白米	結頭菜, 油豆腐	紫米糕, 九層塔	季節蔬菜	牛蒡, 枸杞		黃豆							
12月20日	糙米飯	毛豆玉米炒蛋	時蔬炒豆腸	有機青油菜	冬至甜湯圓	水果		5.7	1.4	1	1.7	2.5		734
五	糙米, 白米	毛豆, 玉米, 雞蛋	高麗菜, 豆腸, 胡蘿蔔	青油菜, 薑	龍眼乾, 紅豆, 小湯圓	水果								
12月23日	糙米飯	豆干燒麵輪	田園四色	有機味美菜	菠菜蛋花湯			4.7	1.6		2.1	2.5		639
一	糙米, 白米	豆干, 麵輪	毛豆, 玉米, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	菠菜, 雞蛋									
12月24日	香鬆糙米飯	沙茶蘭花干	五彩豆包絲	有機黑葉白菜	藥膳時蔬湯	水果		4.5	1.2	1	1.4	2.5		623
二	香鬆, 糙米, 白米	蘭花干	金針菇, 炸豆包, 黑木耳	黑葉白菜, 薑	藥膳, 白蘿蔔, 香菇	水果								
12月25日		紅醬起司義大利麵	金黃南瓜蛋		蔬菜濃湯	優格	聖誕餐	5	1		1.8	3	1	726
三		三色丁, 乳酪絲, 番茄	南瓜, 雞蛋, 胡蘿蔔		金針菇, 雞蛋, 馬鈴薯	牛奶								
12月26日	麥片糙米飯	日式唐揚雞(素)	拌炒海帶絲	產履蔬菜	結頭菜湯			4.5	1.7		1.8	2.5		605
四	麥片, 糙米, 白米	素雞丁	海帶絲, 芹菜	季節蔬菜	大頭菜									
12月27日	糙米飯	鐵板豆腐	山藥滑蛋	有機青江菜	珍珠鮮奶茶	水果		5.7	1	1	2	2.5	0.3	792
五	糙米, 白米	油豆腐, 筍片, 胡蘿蔔	山藥, 雞蛋, 枸杞	青江菜, 薑	黑粉圓, 鮮奶, 紅茶	水果								
12月30日	糙米飯	回鍋干片	雞塊地瓜條	有機小白菜	冬瓜菇菇湯			5	1.4		2	3		670
一	糙米, 白米	高麗菜, 豆干, 胡蘿蔔	雞塊, 地瓜條	小白菜, 薑	冬瓜, 金針菇									
12月31日	紅豆飯	糖醋豆腐	腐竹燒白菜	有機小松菜	蘿蔔丸子湯	水果		4.5	1.7	1	2.7	3		755
二	紅豆, 白米	胡蘿蔔, 嫩豆腐, 鳳梨片	大白菜, 腐竹, 香菇	小松菜, 薑	白蘿蔔, 素丸子	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。