

| 桃園市忠貞國小 113學年度上學期 12 月 學童午餐菜單 (葷食) |            |                 |                |         |                 |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
|------------------------------------|------------|-----------------|----------------|---------|-----------------|-------|-----|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|--------------|
|                                    | 主食         | 主菜              | 副菜             | 青菜      | 湯               | 水果    | 豆漿  | 主食<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉 | 油脂<br>與堅 | 乳品<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
| 12月2日                              | 糙米飯        | 破布子蒸魚           | 培根洋芋           | 有機小白菜   | 黃瓜貢丸湯           |       |     | 5.1       | 1         |           | 2.1      | 2.9      |           | 670          |
| 一                                  | 糙米, 白米     | 鱸魚片*1, 破布子      | 培根, 毛豆, 馬鈴薯    | 小白菜, 薑  | 大黃瓜, 小貢丸        |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月3日                              | 黑米飯        | 紅燒肉             | 鐵板銀芽           | 有機小松菜   | 玉米蛋花湯           | 水果    |     | 4.7       | 1.5       | 1         | 2.7      | 2.5      |           | 742          |
| 二                                  | 黑米, 白米     | 白蘿蔔, 豬肉, 胡蘿蔔    | 綠豆芽, 萵菜        | 小松菜, 蒜頭 | 玉米粒, 雞蛋         | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月4日                              |            | 木須炒麵            | 菠菜炒肉片          |         | 健康酸辣湯           | 鮮奶    |     | 4.8       | 1.1       |           | 1.5      | 3        | 1         | 697          |
| 三                                  |            | 黑木耳, 高麗菜, 豬肉    | 菠菜, 豬肉         |         | 胡蘿蔔, 紅豆, 豬肉, 筍絲 | 牛奶    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月5日                              | 小米糙米飯      | 蔥油雞丁            | 紅燒海草           | 產履蔬菜    | 芹菜蘿蔔湯           |       |     | 4.5       | 1.7       |           | 1.9      | 2.5      |           | 613          |
| 四                                  | 小米, 糙米, 白米 | 雞肉, 杏鮑菇         | 蔥, 豬肉, 海草      | 季節蔬菜    | 蘿蔔, 芹菜          |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月6日                              | 糙米飯        | 腰果炒蛋            | 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, 洋蔥      | 小魚乾, 豆干        | 青油菜, 蒜頭 | 綠豆, 黑粉圓         | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月9日                              | 糙米飯        | 海鮮豆腐煲           | 炒寧波年糕          | 有機味美菜   | 冬瓜排骨湯           |       | 三   | 4.9       | 1.9       |           | 2.4      | 2.5      |           | 683          |
| 一                                  | 糙米, 白米     | 白蝦仁, 豆腐, 南瓜     | 高麗菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔 | 味美菜, 蒜頭 | 冬瓜, 排骨          |       | 黃豆  |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月10日                             | 燕麥糙米飯      | 香滷排骨            | 黃瓜什錦           | 有機黑葉白菜  | 玉米段湯            | 水果    | 一+幼 | 4.8       | 1.5       | 1         | 2        | 2.5      |           | 696          |
| 二                                  | 燕麥, 糙米, 白米 | 帶骨排骨*1          | 大黃瓜, 杏鮑菇, 木耳   | 黑葉白菜, 薑 | 玉米, 大骨          | 水果    | 黃豆  |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月11日                             |            | 鴨肉羹麵            | 什錦炒青花          | 滷海帶+滷蛋  |                 | 減糖優酪乳 |     | 4.5       | 1.3       |           | 2.2      | 2.5      | 1         | 706          |
| 三                                  |            | 鴨肉, 筍絲, 洋蔥      | 青花菜, 菇, 豬肉     | 雞蛋, 海帶片 |                 | 牛奶    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月12日                             | 五穀糙米飯      | 麻油雞             | 開陽蘿蔔絲          | 產履蔬菜    | 紫菜豆腐湯           |       | 五   | 4.5       | 1.5       |           | 1.9      | 3        |           | 630          |
| 四                                  | 五穀, 糙米, 白米 | 雞肉, 薑           | 白蘿蔔, 乾蝦仁       | 季節蔬菜    | 紫菜, 豆腐          |       | 黃豆  |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月13日                             | 糙米飯        | 魚香蒸蛋            | 客家小炒           | 有機青江菜   | 燒仙草             | 水果    |     | 5.5       | 0.7       | 1         | 2.2      | 2.5      |           | 740          |
| 五                                  | 糙米, 白米     | 豬肉, 雞蛋          | 魷魚絲, 豆干片, 蒜苗   | 青江菜, 蒜頭 | 粉圓, 八寶豆         | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月16日                             | 糙米飯        | 蒲燒鯛魚            | 奶油杏鮑菇          | 有機小白菜   | 刈菜雞湯            |       | 四   | 4.6       | 1.3       |           | 1.9      | 2.6      |           | 614          |
| 一                                  | 糙米, 白米     | 蒲燒鯛魚*1          | 杏鮑菇, 洋蔥, 玉米    | 小白菜, 薑  | 刈菜, 紅蘿蔔, 雞肉     |       | 黃豆  |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月17日                             | 蕎麥糙米飯      | 芥蘭豬柳            | 枸杞南瓜           | 有機小松菜   | 羅宋豆腐湯           | 水果    | 二+特 | 5.3       | 1.3       | 1         | 2.3      | 2.5      |           | 749          |
| 二                                  | 蕎麥, 糙米, 白米 | 芥蘭菜, 豬肉, 紅蘿蔔    | 枸杞、南瓜、薑        | 小松菜, 蒜頭 | 番茄, 豆腐          | 水果    | 黃豆  |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月18日                             |            | 櫻花蝦炒飯           | 白菜肉羹           |         | 蒜頭蛤蜊雞湯          | 鮮奶(大) |     | 4.7       | 0.8       |           | 1.7      | 3        | 1         | 698          |
| 三                                  |            | 櫻花蝦, 高麗菜, 豬肉    | 大白菜, 紅蘿蔔, 肉羹   |         | 蛤蜊, 山藥, 雞丁      |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月19日                             | 芝麻糙米飯      | 燕菁燒雞            | 三杯米血           | 產履蔬菜    | 養生牛蒡湯           |       | 六   | 4.8       | 1         |           | 1.5      | 2.5      |           | 586          |
| 四                                  | 芝麻, 糙米, 白米 | 結頭菜, 雞肉         | 豬血糕, 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, 蒜頭 | 龍眼乾, 紅豆, 小湯圓    | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月23日                             | 糙米飯        | 砂鍋魚丁            | 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     | 烏魚, 大白菜         | 毛豆, 玉米, 胡蘿蔔    | 味美菜, 蒜頭 | 菠菜, 雞蛋          |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月24日                             | 香鬆糙米飯      | 蒜泥肉片            | 五彩豆包絲          | 有機黑葉白菜  | 藥膳排骨湯           | 水果    |     | 4.5       | 1         | 1         | 2.3      | 2.5      |           | 685          |
| 二                                  | 香鬆, 糙米, 白米 | 肉片, 洋蔥          | 金針菇, 炸豆包, 黑木耳  | 黑葉白菜, 薑 | 燕膳, 白蘿蔔, 排骨丁    | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月25日                             |            | 紅醬起司義大利麵        | 迷迭香腿排          |         | 蔬菜濃湯            | 優格    | 聖誕餐 | 4.7       | 1         |           | 2.3      | 3        | 1         | 743          |
| 三                                  |            | 豬肉, 乳酪絲, 番茄     | 彩椒, 雞腿排        |         | 金針菇, 雞蛋, 馬鈴薯    | 牛奶    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月26日                             | 麥片糙米飯      | 日式唐揚雞           | 拌炒海帶絲          | 產履蔬菜    | 結頭菜肉片湯          |       |     | 4.5       | 1.7       |           | 2        | 2.5      |           | 620          |
| 四                                  | 麥片, 糙米, 白米 | 雞腿丁             | 海帶絲, 芹菜        | 季節蔬菜    | 大頭菜, 豬肉         |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 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, 蒜頭 | 黑粉圓, 鮮奶, 紅茶     | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月30日                             | 糙米飯        | 春川起司魚           | 雞塊地瓜條          | 有機小白菜   | 冬瓜肉片湯           |       |     | 5         | 1.2       |           | 2.7      | 3        |           | 718          |
| 一                                  | 糙米, 白米     | 洋蔥, 鯛魚丁, 泡菜, 起司 | 雞塊, 地瓜條        | 小白菜, 薑  | 冬瓜, 豬肉          |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 12月31日                             | 紅豆飯        | 糖醋排骨            | 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, 豬肉, 鳳梨片    | 大白菜, 腐竹, 香菇    | 小松菜, 蒜頭 | 白蘿蔔, 小貢丸        | 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。