

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 1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)	
1月1日	元旦														
三															
1月2日	糙米飯	茄汁年糕	什錦炒菇	產履蔬菜	薑絲海結湯			4.8	1.3		2	2.8		645	
四	糙米, 白米	韓國年糕, 高麗菜	杏鮑菇, 青花菜, 豆干	季節蔬菜	海帶結, 薑										
1月3日	糙米飯	香菇蒸蛋	家常豆腐	有機青油菜	臘八粥	水果		5	1.1	1	2	2.8		714	
五	糙米, 白米	生香菇, 雞蛋	豆腐, 黑木耳, 玉米筍	青油菜, 薑	紅豆, 圓糯米, 薏仁										
1月6日	糙米飯	醬燒蘭花干	菇香冬瓜	有機味美菜	肉骨茶湯		三	4.5	1.7		2.2	3		658	
一	糙米, 白米	蘭花干, 素XO醬	冬瓜, 鴻喜菇	味美菜, 薑	白蘿蔔, 香菇, 肉骨茶包		黃豆								
1月7日	紫米飯	麻油素腰花	毛豆玉米	有機黑葉白菜	高纖芥菜湯	水果	一+幼	4.7	1.4	1	2	3		709	
二	紫米, 白米	高麗菜, 素腰花, 薑	豆干, 毛豆, 玉米	黑葉白菜, 薑	芥菜仁, 金針菇		黃豆								
1月8日		玉米雜糧粥	滷豆包	炒酸菜	刈包(加菜)	鮮奶		5.5	0.5		1.5	2.8	1	717	
三		雞蛋, 玉米粒, 小米	炸豆包*1	酸菜, 辣椒	刈包, 花生粉										
1月9日	五穀糙米飯	塔香豆干	芝麻海根	產履蔬菜	芹香結頭菜湯		五	4.5	1.5		2	3		638	
四	五穀, 糙米, 白米	九層塔, 豆干	海帶根, 白芝麻	季節蔬菜	大頭菜, 芹菜		黃豆								
1月10日	糙米飯	蔬菜炒蛋	白菜滷	有機青江菜	銀耳雪蓮湯	水果		5	1.1	1	1.8	2.8		699	
五	糙米, 白米	胡蘿蔔, 雞蛋	豆皮捲, 紅蘿蔔, 大白菜	青江菜, 薑	白木耳, 雪蓮子										
1月13日	糙米飯	四喜烤麩	懷舊滷味	有機小白菜	味噌蛋花湯		四	4.5	1		2	3		625	
一	糙米, 白米	香菇, 烤麩	白蘿蔔, 油豆腐丁	小白菜, 薑	雞蛋, 海帶芽		黃豆								
1月14日	糙米飯	瓜子素肉燥	紅燒海茸	有機小松菜	枸杞蓮藕湯	水果	二+特	4.8	1.6	1	2.2	2.8		727	
二	糙米, 白米	花瓜, 豆干	胡蘿蔔, 海茸	小松菜, 薑	枸杞, 蓮藕		黃豆								
1月15日		麻油菇菇飯	腐竹長年菜		山藥蔬菜湯	減糖優酪乳		4.8	1		1	3	1	657	
三		猴頭菇, 香菇, 高麗菜	腐竹, 大芥菜, 胡蘿蔔		山藥, 玉米段										
1月16日	糙米飯	彩椒炒干片	奶油杏鮑菇	產履蔬菜	蘿蔔湯		六	4.7	1.7		2	2.9		652	
四	糙米, 白米	豆干, 彩椒	杏鮑菇, 玉米	季節蔬菜	蘿蔔, 芹菜		黃豆								
1月17日	糙米飯	豆腐蒸蛋	韓式雜菜煲	有機青油菜	芋頭西米露	水果		5	1.2	1	1.8	2.8		701	
五	糙米, 白米	雞蛋, 玉米粒, 豆腐	冬粉, 菠菜, 黑木耳	青油菜, 薑	芋頭, 椰奶, 西谷米										
1月20日	糙米飯	金莎豆腐	青花炒腐竹	有機味美菜	玉米濃湯			4.7	1.5		2	3		652	
一	糙米, 白米	鹹蛋, 豆腐	青花菜, 胡蘿蔔, 腐竹	味美菜, 薑	馬鈴薯, 雞蛋, 玉米										

營養師:

學務主任:

校長:



資料來源: 行政院農業委員會



◎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。