

桃園市忠貞國小 113學年度上學期 1 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)
1月1日	元旦													0
三														
1月2日	糙米飯	香滷雞腿	什錦炒菇	產履蔬菜	海結排骨湯			4.5	1.3		3	2.8		699
四	糙米, 白米	雞腿*1	杏鮑菇, 青花菜, 豬肉	季節蔬菜	海帶結, 排骨, 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, 蒜頭	紅豆, 圓糯米, 薏仁									
1月6日	糙米飯	醬燒魚丁	開陽冬瓜	有機味美菜	肉骨茶湯		三	4.5	1.7		2.2	3		658
一	糙米, 白米	鮭魚, XO醬	冬瓜, 蝦米, 蔥	味美菜, 蒜頭	白蘿蔔, 香菇, 肉骨茶包		黃豆							
1月7日	紫米飯	麻油肉片	蝦仁炒毛豆玉米	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, 豬肉, 薑	白蝦仁, 毛豆, 玉米	黑葉白菜, 薑	芥菜仁, 金針菇, 洋蔥		黃豆							
1月8日		虱目魚粥	滷肉排	酸菜炒肉片	刈包(加菜)	鮮奶		5.5	0.5		2.7	2.8	1	807
三		魚柳, 雞蛋, 玉米粒, 蝦米	豬肉	酸菜, 豬肉, 辣椒	刈包, 花生粉									
1月9日	五穀糙米飯	青醬雞丁	海根炒肉絲	產履蔬菜	芹香結頭菜湯		五	4.5	1.5		2.3	3		660
四	五穀, 糙米, 白米	九層塔, 雞肉	海帶根, 豬肉	季節蔬菜	大頭菜, 芹菜		黃豆							
1月10日	糙米飯	蔥花蛋	宜蘭西魯肉	有機青江菜	銀耳雪蓮湯	水果		5	1.1	1	2	2.8		714
五	糙米, 白米	青蔥, 吻仔魚, 雞蛋	紅蘿蔔, 大白菜, 豬肉	青江菜, 蒜頭	白木耳, 雪蓮子									
1月13日	糙米飯	海苔魚丁	懷舊滷味	有機小白菜	味噌貢丸蛋花湯		四	4.5	1		2.6	3		670
一	糙米, 白米	海苔粉, 魚丁	白蘿蔔, 油豆腐丁, 豬肉	小白菜, 薑	貢丸, 雞蛋, 蔥		黃豆							
1月14日	糙米飯	古早味肉燥	蔥燒海茸	有機小松菜	枸杞蓮藕湯	水果	二+特	4.8	1.6	1	2.3	2.8		735
二	糙米, 白米	洋蔥, 豬肉	蔥, 胡蘿蔔, 海茸	小松菜, 蒜頭	枸杞, 蓮藕		黃豆							
1月15日		麻油雞飯	珠貝長年菜		剝皮辣椒雞湯	減糖優酪乳		4.8	1		1	3	1	657
三		雞肉, 香菇, 高麗菜	樂魚, 珠貝, 大芥菜, 胡蘿蔔		剝皮辣椒, 山藥, 雞肉									
1月16日	糙米飯	義式獵人雞	奶油杏鮑菇	產履蔬菜	蘿蔔肉片湯		六	4.7	1.7		2.1	2.9		660
四	糙米, 白米	雞肉, 洋蔥, 彩椒	杏鮑菇, 洋蔥, 玉米	季節蔬菜	蘿蔔, 豬肉, 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	2	2.8		716
五	糙米, 白米	雞蛋, 玉米粒, 豆腐	冬粉, 菠菜, 黑木耳	青油菜, 蒜頭	芋頭, 椰奶, 西谷米									
1月20日	糙米飯	筍香滷豬腳	青花炒甜條	有機味美菜	玉米濃湯			4.8	1.5		2.5	3		696
一	糙米, 白米	筍乾, 豬腳丁, 肉丁	青花菜, 胡蘿蔔, 甜不辣	味美菜, 蒜頭	馬鈴薯, 雞蛋, 玉米									

營養師：

學務主任：

校長：

在地食材
當季吃

每月 15
食物日

原型食物
真好吃

三要一不要

揪人共食
快樂吃

不要浪費食物
適量吃

食當季・吃在地 x 原型食物真好吃

小寒、大寒

1月

15日 食物日



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。