

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 2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)
2月11日	糙米飯	椒鹽時蔬	芋香白菜	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯	水果		4.8	1.2	1	2	3		711
二	糙米, 白米	毛豆, 彩椒, 皮絲, 杏鮑菇	大白菜, 黑木耳, 芋頭	有機蔬菜	蘿蔔, 芹菜									
2月12日		玉米蛋炒飯	時蔬炒豆干		韓式馬鈴薯湯	鮮奶		4.8	1		1.5	3	1	695
三		玉米, 雞蛋	高麗菜, 豆干, 味噌		馬鈴薯, 香菇									
2月13日	糙米飯	黑胡椒油腐	田園四色	產履蔬菜	紫菜金菇湯			4.7	1.4		2	2.7		636
四	糙米, 白米	油豆腐, 彩椒	玉米, 毛豆, 胡蘿蔔, 結頭菜	季節蔬菜	紫菜, 金針菇									
2月14日	糙米飯	麻婆豆腐	四季豆炒蛋	有機蔬菜	地瓜薑湯	水果		5	1.2	1	2.1	3		733
五	糙米, 白米	豆腐, 三色粒	四季豆, 雞蛋	有機蔬菜	地瓜, 薑									
2月17日	糙米飯	宮保麵腸	蔬菜咖哩	有機蔬菜	玉米湯			4.8	1.3		2.1	3		661
一	糙米, 白米	高麗菜, 麵腸	青花菜, 南瓜	有機蔬菜	玉米段									
2月18日	紅藜地瓜飯	豆干燒麵輪	菇燒冬瓜	有機蔬菜	養生牛蒡湯	水果		4.5	1.8	1	2	2.8		696
二	地瓜, 紅藜, 白米	豆干, 麵輪, 胡蘿蔔	冬瓜, 金針菇	有機蔬菜	牛蒡, 枸杞									
2月19日		古早味米粉	芝麻菠菜		蘑菇濃湯	減糖優酪乳		4.5	1		1.5	3	1	669
三		米粉, 豆包絲, 綠豆芽	菠菜, 白芝麻		洋菇, 馬鈴薯, 玉米									
2月20日	五穀糙米飯	麻油猴頭菇	拌炒海帶絲	產履蔬菜	四神湯			4.8	1.4		2	2.8		647
四	五穀, 糙米, 白米	猴頭菇, 凍豆腐	海帶絲, 黃豆芽, 芹菜	季節蔬菜	四神, 小薏仁									
2月21日	糙米飯	茄汁豆包	麻油菇炒蛋	有機蔬菜	紅豆珍珠湯	水果		5	1.2	1	2.2	3		740
五	糙米, 白米	番茄, 豆包, 毛豆	金針菇, 香菇, 雞蛋	有機蔬菜	紅豆, 黑粉圓									
2月24日	糙米飯	豆腐蒸蛋	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽蛋花湯			4.8	1.2		2.1	2.8		650
一	糙米, 白米	豆腐, 雞蛋	高麗菜, 冬粉, 芝麻	有機蔬菜	海帶芽, 雞蛋									
2月25日	燕麥糙米飯	甘藷甜燒千片	塔香杏鮑菇	有機蔬菜	結頭菜湯	水果		4.7	1.7	1	2	2.8		708
二	燕麥, 糙米, 白米	地瓜, 豆干, 香菇	九層塔, 杏鮑菇	有機蔬菜	結頭菜, 芹菜									
2月26日		什錦炒麵	蛋酥白菜		香菇山藥湯	鮮奶		4.7	1		1.5	3	1	688
三		油豆片, 胡蘿蔔, 高麗菜	雞蛋, 大白菜, 胡蘿蔔		香菇, 山藥									
2月27日	糙米飯	韓式炸嫩腐	雙花炒豆干	產履蔬菜	冬瓜蒟蒻湯	黃豆奶		4.5	1.4		2.3	3		658
四	糙米, 白米	嫩豆腐丁	青花菜, 白花菜, 豆干	季節蔬菜	冬瓜, 蒟蒻絲, 薑	黃豆								
2月28日		228紀念日											0	
五														

營養師:

學務主任:

校長:

湯圓 vs. 元宵
不是有無包餡這麼簡單

Christina 楊婷怡 營養師

湯圓
糯米粉加水製成糰
再用手包餡搓成圓形

元宵
將餡料沾水後放至充滿
糯米粉的竹篩上搖成形

餡料
甜鹹皆有
亦可無餡

外觀
形狀較圓
煮時水較清澈

口感
含水量較高, 質感細且黏口

餡料
以甜餡為主

外觀
形狀不規則
煮時水較混濁

口感
口感較有嚼勁Q彈

IG: learneating FB: 好食課 好食課版權所有

湯圓熱量圖鑑

Anna 李宜樺 營養師

芝麻湯圓 78 kcal

花生湯圓 75 kcal

奶茶 71 kcal

抹茶 62 kcal

鮮肉 60 kcal

流沙 59 kcal

小湯圓 47 kcal

花生湯 280 kcal

紅豆湯 200 kcal

酒釀 140 kcal

薑汁 50 kcal

*熱量皆以一小碗(240mL)做計算(不包含湯圓)

IG: learneating FB: 好食課 好食課版權所有

◎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。