

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 2 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)
2月11日	糙米飯	高昇排骨	芋香白菜	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯	水果		4.8	1.2	1	2.3	3		734
二	糙米, 白米	豬肉	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	味噌燒肉		韓式馬鈴薯排骨湯	鮮奶		4.8	1		1.8	3	1	717
三		玉米, 雞蛋, 豬肉	高麗菜, 豬肉, 味噌		馬鈴薯, 排骨, 香菇									
2月13日	糙米飯	黑胡椒雞丁	田園四色	產履蔬菜	紫菜金菇湯			4.7	1.4		2.2	2.7		651
四	糙米, 白米	雞肉, 洋蔥	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	韭香蛋	有機蔬菜	地瓜薑湯	水果		5	1.2	1	2.1	3		733
五	糙米, 白米	豬肉, 豆腐, 蔥	韭菜, 雞蛋	有機蔬菜	地瓜, 薑									
2月17日	糙米飯	豆酥魚片	蔬菜咖哩	有機蔬菜	蒜頭雞湯			4.8	1.3		2.3	3		676
一	糙米, 白米	旗魚, 豆酥	豬肉, 青花菜, 南瓜	有機蔬菜	蒜仁, 玉米段, 雞丁									
2月18日	紅藜地瓜飯	豆干燒肉	菇燒冬瓜	有機蔬菜	養生牛蒡湯	水果		4.5	1.8	1	2.4	2.8		726
二	地瓜, 紅藜, 白米	豆干, 豬肉, 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	菠菜炒肉片		肉羹湯	減糖優酪乳		4.5	1		1.5	3	1	669
三		米粉, 綠豆芽, 韭菜, 豬肉	菠菜, 豬肉		肉羹, 筍絲, 香菇, 大白菜									
2月20日	五穀糙米飯	醬燒翅小腿	拌炒海帶絲	產履蔬菜	四神湯			4.8	1.4		3	2.8		722
四	五穀, 糙米, 白米	翅小腿*2	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	鯛魚豆腐燒	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽蛋花湯			4.8	1.2		2.3	2.8		665
一	糙米, 白米	鯛魚丁, 豆腐	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	甘藷甜燒豬柳	塔香杏鮑菇	有機蔬菜	結頭菜丸子湯	水果		4.7	1.7	1	2.2	2.8		723
二	燕麥, 糙米, 白米	地瓜, 豬肉, 洋蔥, 香菇	九層塔, 杏鮑菇	有機蔬菜	結頭菜, 魚丸									
2月26日		什錦炒麵	蛋酥白菜		山藥排骨湯	鮮奶		4.7	1		1.5	3	1	688
三		豬肉, 胡蘿蔔, 高麗菜	雞蛋, 大白菜, 胡蘿蔔		山藥, 排骨									
2月27日	糙米飯	韓式炸雞丁	雙花炒肉片	產履蔬菜	冬瓜蛤蜊湯		黃豆奶	4.5	1.4		2.5	3		673
四	糙米, 白米	雞腿丁	青花菜, 白花菜, 豬肉	季節蔬菜	冬瓜, 蛤蜊, 薑		黃豆							
2月28日	228紀念日													0
五														

營養師：

學務主任：

校長：



Christina 楊婷怡 營養師

湯圓 vs. 元宵

不是有無包餡這麼簡單

冬至吃



湯圓

糯米粉加水製成糰
再用手包餡搓成圓形

餡料	外觀
甜鹹餡皆有 亦可無餡	形狀較圓 煮時水較清澈

口感
含水量較高，質感細且黏口

元宵節吃



元宵

將餡料沾水後放至充滿
糯米粉的竹篩上搖成形

餡料	外觀
以甜餡為主	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



Anna 李宜樺 營養師

湯圓你好哪一味？

小心一碗下肚熱量爆表！

湯圓熱量圖鑑

熱量皆以 20克/顆估算

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
花生湯	280 kcal	紅豆湯	200 kcal
酒釀	140 kcal	薑汁	50 kcal

7顆小湯圓 47 kcal

配湯熱量

* 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。