

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 3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)
3月3日	糙米飯	醬鳳梨燒豆包	炒寧波年糕	有機味美菜	養生牛蒡湯			4.9	1.4		1.8	3		648
一	糙米, 白米	醬鳳梨, 生豆包, 九層塔	大白菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	牛蒡, 枸杞									
3月4日	黑米飯	咖哩素肉燥	紅燒海草	有機黑葉白菜	高纖蔬菜湯	水果		4.8	1.6	1	2	3		721
二	黑米, 白米	豆干, 馬鈴薯	胡蘿蔔, 海草	黑葉白菜, 薑	高麗菜, 黃豆芽, 牛蒡	水果								
3月5日		燕菁鹹粥	紅燒豆干	玉米菠菜		減糖優酪乳		4.7	1.4		2	2.8	1	726
三		結頭菜, 胡蘿蔔, 毛豆	豆干	玉米粒, 菠菜, 白精靈		牛奶								
3月6日	小米糙米飯	麻油凍豆腐	銀芽炒菇	產履蔬菜	涼薯湯			4.7	1.5		1.8	3		637
四	小米, 糙米, 白米	山藥, 凍豆腐	綠豆芽, 金針菇, 黑木耳	季節蔬菜	涼薯									
3月7日	糙米飯	堅果干丁	蔬菜菜脯蛋	有機青江菜	紅豆薏仁湯	水果		5	1.3	1	2	3		728
五	糙米, 白米	堅果, 豆干, 蔓越莓乾	碎脯, 高麗菜, 雞蛋	青油菜, 薑	紅豆, 小薏仁	水果								
3月10日	糙米飯	香菇燒冬瓜	泡菜豆腐	有機小白菜	番茄蛋花湯		三	4.5	1.5		2	2.8		629
一	糙米, 白米	冬瓜, 香菇	素泡菜, 豆腐	小白菜, 薑	番茄, 雞蛋		黃豆							
3月11日	燕麥糙米飯	回鍋干片	燻南瓜	有機小松菜	韓式海芽湯	水果	一+幼	4.9	1.2	1	2	2.8		709
二	燕麥, 糙米, 白米	高麗菜, 豆干, 胡蘿蔔	枸杞, 南瓜, 薑	小松菜, 薑	海帶芽, 白芝麻	水果	黃豆							
3月12日		鐵板蘑菇拌麵	義式拌雙花		小米濃湯	鮮奶		5	1		1.8	3	1	726
三		豆干, 蘑菇, 紅蘿蔔	青花菜, 水煮蛋, 白花菜		小米, 玉米, 馬鈴薯	牛奶								
3月13日	五穀糙米飯	沙茶豆干	芹炒鮮菇	產履蔬菜	結頭菜湯		五	4.8	1.3		2	3		654
四	五穀, 糙米, 白米	青椒, 豆干	芹菜, 黑美人菇, 胡蘿蔔	季節蔬菜	結頭菜		黃豆							
3月14日	糙米飯	枸杞香菇蒸蛋	鐵板豆腐	有機青油菜	銀耳雪蓮湯	水果		4.8	1.3	1	2	2.7		700
五	糙米, 白米	枸杞, 生香菇, 雞蛋	油豆腐, 筍片, 胡蘿蔔	青油菜, 薑	白木耳, 雪蓮子	水果								
3月17日	糙米飯	味噌燒皮絲	麵筋燒白菜	有機味美菜	香菇山藥湯		四	4.5	1.4		1.8	2.8		611
一	糙米, 白米	白蘿蔔, 皮絲, 味噌	油麵筋泡, 大白菜, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	香菇, 山藥, 薑		黃豆							
3月18日	蕎麥糙米飯	塔香豆腸	醬燒杏鮑菇	有機黑葉白菜	酸菜筍片湯	水果	二+特	4.9	1.5	1	2	2.9		721
二	蕎麥, 糙米, 白米	九層塔, 豆腸	杏鮑菇, 紫米糕	黑葉白菜, 薑	酸菜, 筍片	水果	黃豆							
3月19日		高麗菜炊飯	蜜汁腰果豆干		芹香蘿蔔湯	優酪乳		5	1.2		2	2.8	1	742
三		高麗菜, 胡蘿蔔, 豆包	腰果, 黑豆干, 白芝麻		芹菜, 白蘿蔔	牛奶								
3月20日	芝麻糙米飯	海結滷蘭花干	醬炒大黃瓜	產履蔬菜	青菜豆腐湯		六	4.5	1.6		2	2.8		631
四	芝麻, 糙米, 白米	海帶結, 蘭花干	大黃瓜, 胡蘿蔔, 黑木耳	季節蔬菜	時蔬, 豆腐		黃豆							
3月21日	糙米飯	番茄炒蛋	滷豆干麵輪	有機青江菜	紅豆湯圓	水果		5	1.2	1	2.1	2.7		719
五	糙米, 白米	番茄, 雞蛋	豆干, 麵輪	青江菜, 薑	紅豆, 湯圓	水果								
3月24日	糙米飯	金喜香脆皮豆腐	客家油燻筍	有機小白菜	薑香冬瓜湯			4.6	1.6		2.3	3		670
一	糙米, 白米	小米, 豆腐	福菜, 桂竹筍	小白菜, 薑	冬瓜, 薑									
3月25日	香鬆糙米飯	樹子蒸豆包	菇拌小黃瓜	有機小松菜	玉米蛋花湯	水果		4.5	1.4	1	2	2.9		691
二	香鬆, 糙米, 白米	破布子, 生豆包	白精靈, 小黃瓜, 黑木耳	小松菜, 薑	玉米粒, 雞蛋	水果								
3月26日		蔬菜湯拉麵	素肉燥時蔬	滷蛋+海帶捲		鮮奶		5	1		1.8	2.8	1	717
三		白蘿蔔, 菇, 油豆腐	胡蘿蔔, 季節時蔬	雞蛋*1海帶捲*1		牛奶								
3月27日	麥片糙米飯	金沙杏鮑菇	香菇麵筋	產履蔬菜	紫菜腐竹湯			4.5	1.5		2.3	3		660
四	麥片, 糙米, 白米	鹹蛋, 杏鮑菇	香菇, 油麵筋泡	季節蔬菜	紫菜, 腐竹									
3月28日	糙米飯	豆腐蒸蛋	起司焗白菜	有機青油菜	地瓜芋圓湯	水果		5	1.3	1	2	2.8		719
五	糙米, 白米	雞蛋, 豆腐	乳酪, 大白菜, 胡蘿蔔	青油菜, 薑	地瓜, 芋圓, 薑	水果								
3月31日	糙米飯	什錦炒菇	豆干素醬	有機味美菜	蘿蔔玉米湯			4.5	1.2		2.2	3		645
一	糙米, 白米	時蔬, 鴻喜菇	豆干, 三色粒	味美菜, 薑	玉米段, 白蘿蔔									

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。