

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 3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)
3月3日	糙米飯	醬鳳梨魚丁	炒寧波年糕	有機味美菜	和風牛蒡雞湯			4.9	1.4		2.5	3		701
一	糙米, 白米	醬鳳梨, 洋葱, 鬼頭刀	大白菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔	味美菜, 蒜頭	牛蒡, 雞肉									
3月4日	黑米飯	咖哩肉燥	紅燒海草	有機黑葉白菜	高纖蔬菜湯	水果		4.8	1.6	1	2.3	3		744
二	黑米, 白米	豬肉, 洋葱, 馬鈴薯	胡蘿蔔, 蔥, 海草	黑葉白菜, 薑	高麗菜, 黄豆芽, 牛蒡絲	水果								
3月5日		燕菁鹹粥	白玉燒肉	玉米菠菜		減糖優酪乳		4.7	1.4		1.8	2.8	1	711
三		結頭菜, 胡蘿蔔, 豬絞肉	白蘿蔔, 豬肉	玉米粒, 菠菜, 白精靈		牛奶								
3月6日	小米糙米飯	麻油雞	銀芽炒菇	產履蔬菜	涼薯排骨湯			4.7	1.5		2.2	3		667
四	小米, 糙米, 白米	雞肉, 山藥, 薑	綠豆芽, 金針菇, 黑木耳	季節蔬菜	涼薯, 排骨									
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	青江菜, 蒜頭	紅豆, 小薏仁	水果								
3月10日	糙米飯	冬瓜蒸魚	泡菜豆腐	有機小白菜	番茄蛋花湯		三	4.5	1.5		2.5	2.8		666
一	糙米, 白米	冬瓜, 鯛魚丁	泡菜, 豆腐	小白菜, 薑	番茄, 蔥, 雞蛋		黃豆							
3月11日	燕麥糙米飯	回鍋肉片	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, 豬肉, 胡蘿蔔	枸杞, 南瓜, 薑	小松菜, 蒜頭	海帶芽, 豬肉絲, 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		洋葱, 豬肉, 蘑菇, 紅蘿蔔	青花菜, 甜椒, 白花菜		小米, 玉米, 馬鈴薯	牛奶								
3月13日	五穀糙米飯	沙茶雞丁	芹炒甜不辣	產履蔬菜	結頭菜排骨湯		五	4.8	1.3		2.4	3		684
四	五穀, 糙米, 白米	青椒, 雞肉	芹菜, 甜不辣, 胡蘿蔔	季節蔬菜	結頭菜, 排骨		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, 蒜頭	白木耳, 雪蓮子	水果								
3月17日	糙米飯	味噌燒魚	麵筋燒白菜	有機味美菜	香菇雞湯		四	4.5	1.4		2.5	2.8		664
一	糙米, 白米	白蘿蔔, 旗魚, 味噌	油麵筋泡, 大白菜, 胡蘿蔔	味美菜, 蒜頭	香菇, 山藥, 雞肉, 薑		黃豆							
3月18日	蕎麥糙米飯	洋葱豬柳	醬燒杏鮑菇	有機黑葉白菜	酸菜鴨	水果	二+特	4.9	1.5	1	2.3	2.9		744
二	蕎麥, 糙米, 白米	洋葱, 豬肉, 胡蘿蔔	杏鮑菇, 豬血糕	黑葉白菜, 薑	酸菜, 鴨肉	水果	黃豆							
3月19日		高麗菜炊飯	蜜汁腰果雞丁		芹香蘿蔔湯	優酪乳		5	1.2		1.8	2.8	1	727
三		高麗菜, 培根, 豬肉	腰果, 雞肉, 白芝麻		芹菜, 白蘿蔔	牛奶								
3月20日	芝麻糙米飯	海結燒雞	醬炒大黃瓜	產履蔬菜	青菜豆腐湯		六	4.5	1.6		2.2	2.8		646
四	芝麻, 糙米, 白米	海帶結, 雞丁	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, 蔥, 雞蛋	豆干, 麵輪	青江菜, 蒜頭	紅豆, 湯圓	水果								
3月24日	糙米飯	金喜喜脆皮魚丁	客家油燻筍	有機小白菜	冬瓜肉片湯			4.6	1.6		2.3	3		670
一	糙米, 白米	小米, 旗魚	福菜, 桂竹筍	小白菜, 薑	冬瓜, 豬肉, 薑									
3月25日	香鬆糙米飯	梅干燒肉	菇拌小黃瓜	有機小松菜	玉米蛋花湯	水果		4.5	1.4	1	2.1	2.9		698
二	香鬆, 糙米, 白米	梅乾菜, 豬肉	白精靈, 小黃瓜, 黑木耳	小松菜, 蒜頭	玉米粒, 雞蛋, 蔥	水果								
3月26日		豚骨湯拉麵	肉燥時蔬	滷蛋+海帶捲		鮮奶		5	1		1.9	2.8	1	725
三		白蘿蔔, 菇, 豬肉	豬肉, 季節時蔬	雞蛋*1海帶捲*1		牛奶								
3月27日	麥片糙米飯	金沙鮮菇雞丁	青花炒肉片	產履蔬菜	紫菜魚丸湯			4.5	1.5		2.3	3		660
四	麥片, 糙米, 白米	鹹蛋, 杏鮑菇, 雞肉	青花菜, 紅蘿蔔, 豬肉	季節蔬菜	紫菜, 虱目魚丸									
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	蔥, 雞蛋, 豆腐	乳酪, 大白菜, 胡蘿蔔	青油菜, 蒜頭	地瓜, 芋圓, 薑	水果								
3月31日	糙米飯	黑胡椒魚丁	豆干肉醬	有機味美菜	蘿蔔玉米湯			4.5	1.2		2.4	3		660
一	糙米, 白米	洋葱, 鱈魚	豆干, 豬絞肉, 洋葱	味美菜, 蒜頭	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。