

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 4 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)
4月1日	燕麥糙米飯	四季豆炒蛋	鐵板銀芽	有機黑葉白菜	韓式年糕湯	水果		5	1.6	1	1.2	2.5		653
二	燕麥, 糙米, 白米	四季豆, 雞蛋	綠豆芽, 胡蘿蔔, 芹菜	黑葉白菜, 薑	年糕, 大白菜	水果								
4月2日	兒童節	起司部隊鍋	韓式炸嫩膚	玉米炒高麗菜		減糖優酪乳		5.2	1		1	3	1	685
三		烏龍麵, 年糕, 金針菇, 乳酪絲	嫩豆腐丁	玉米, 胡蘿蔔, 高麗菜		牛奶								
4月3日	清明連假													
四	清明連假													
4月4日	清明連假													
五	清明連假													
4月7日	糙米飯	什錦炒菇	香菇麵筋	有機小白菜	金針豆腐湯		三	4.5	1.3		1.2	3		573
一	糙米, 白米	鴻喜菇, 彩椒	香菇, 油麵筋泡	小白菜, 薑	豆腐, 金針菇		黃豆							
4月8日	五穀糙米飯	脆炒山藥	拌炒海帶絲	有機小松菜	福菜筍片湯	水果	一+幼	4.8	1.5	1	1.2	2.5		636
二	五穀, 糙米, 白米	山藥, 胡蘿蔔	海帶絲, 黃豆芽, 芹菜	小松菜, 薑	福菜, 筍片	水果	黃豆							
4月9日		堅果炒飯	豆瓣桂竹筍		酸辣湯	鮮奶		4.7	1		1	3	1	645
三		松子, 腰果, 毛豆	桂竹筍, 豆包		豆腐, 黑木耳	牛奶								
4月10日	麥片糙米飯	核桃干丁	黃瓜鵝蛋	產履蔬菜	玉米段湯		五	4.8	1.1		1.3	2.8		587
四	麥片, 糙米, 白米	核桃, 豆干, 枸杞	大黃瓜, 烏蛋, 胡蘿蔔	季節蔬菜	玉米段		黃豆							
4月11日	糙米飯	沙茶豆干	絲瓜滑蛋	有機青油菜	紅豆粉粿湯	水果		6	1.2	1	2	2.5		773
五	糙米, 白米	黑豆干, 青椒	絲瓜, 雞蛋	青油菜, 薑	紅豆, 粉粿	水果								
4月14日	糙米飯	南瓜豆腐煲	螞蟻上樹	有機味美菜	味噌蛋花湯		四	5.3	1.6		2	2.5		674
一	糙米, 白米	豆腐, 南瓜	高麗菜, 冬粉, 芝麻	味美菜, 薑	雞蛋, 小白菜		黃豆							
4月15日	蕎麥糙米飯	芹菜炒豆干	黑胡椒洋芋	有機黑葉白菜	薑絲海結湯	水果	二+特	4.9	1.2	1	1.2	2.5		636
二	蕎麥, 糙米, 白米	芹菜, 豆干片	馬鈴薯, 玉米, 胡蘿蔔	黑葉白菜, 薑	海帶結, 薑絲	水果	黃豆							
4月16日		白菜麵線羹	鹹水蔬菜	蛋酥高麗菜		優酪乳		4.5	1		0.5	3	1	599
三		麵線, 金針菇, 大白菜	玉米筍, 百頁豆腐, 筍片	雞蛋, 高麗菜, 胡蘿蔔		牛奶								
4月17日	芝麻糙米飯	蔬菜烤麩	椒鹽金針菇	產履蔬菜	蘿蔔筍湯		六	4.6	1.5		1.8	2.5		607
四	黑芝麻, 糙米, 白米	時蔬, 烤麩	金針菇	季節蔬菜	筍捲, 白蘿蔔		黃豆							
4月18日	糙米飯	玉米蔬菜蒸蛋	番茄豆腐	有機青江菜	綠豆薏仁湯	水果		6.2	1	1	2	2.5		782
五	糙米, 白米	玉米, 時蔬, 雞蛋	牛番茄, 豆腐	青江菜, 薑	綠豆, 小薏仁	水果								
4月21日	糙米飯	香酥豆腸	開陽蒲瓜	有機小白菜	紅棗山藥湯			4.8	1.3		1	2.5		556
一	糙米, 白米	豆腸	胡蘿蔔, 扁蒲	小白菜, 薑	紅棗, 山藥									
4月22日	紫米飯	起司茄汁素醬	芝麻海根	有機小松菜	蔬菜腐竹湯	水果		4.5	1.5	1	1.1	3	0.1	645
二	紫米, 白米	乳酪, 番茄, 豆干	海帶根, 白芝麻	小松菜, 薑	時蔬, 腐竹	水果								
4月23日		五目炊飯	素燥青菜		芹菜黃瓜湯	鮮奶		4.5	1.1		1	2.5	1	611
三		香菇, 生豆包, 胡蘿蔔	素肉燥, 青菜		芹菜, 大黃瓜	牛奶								
4月24日	玉米糙米飯	五香毛豆莢	紅燒杏鮑菇	產履蔬菜	田園蔬菜湯			4.7	1.5		1	2.5		554
四	玉米, 糙米, 白米	毛豆莢	杏鮑菇, 栗子	季節蔬菜	黃豆芽, 金針菇									
4月25日	糙米飯	小瓜拌素雞	紅蘿蔔炒蛋	有機青油菜	決明子麥茶	水果		5.5	1.1	1	2	2.5		735
五	糙米, 白米	小黃瓜, 素雞	胡蘿蔔, 雞蛋	青油菜, 薑	決明子, 山粉圓, 麥茶	水果								
4月28日	糙米飯	鳳梨糖醋洋芋	花椰菜炒豆包	有機味美菜	海芽蛋花湯			4.8	1.4		1.6	3		626
一	糙米, 白米	鳳梨, 青椒, 馬鈴薯	青花菜, 胡蘿蔔, 生豆包	味美菜, 薑	海帶芽, 雞蛋									
4月29日	紅藜糙米飯	美人腿炒干片	塔香茄子	有機黑葉白菜	絲瓜豆腐湯	水果		4.5	1.5	1	1.5	2.5		638
二	紅藜, 糙米, 白米	豆干, 筍白筍	九層塔, 茄子	黑葉白菜, 薑	絲瓜, 豆腐	水果								
4月30日		什錦炒麵	三色蛋		肉骨茶湯	減糖優酪乳		4.5	1		1.7	3	1	684
三		油豆片, 胡蘿蔔, 高麗菜	皮蛋, 鹹蛋, 雞蛋		白蘿蔔, 豆皮卷	牛奶								

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。