

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 4 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)
4月1日	燕麥糙米飯	滷豬排	鐵板銀芽	有機黑葉白菜	韓式年糕湯	水果		5	1.5	1	2.3	2.5		733
二	燕麥, 糙米, 白米	豬大排*1	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	韓式炸雞丁	玉米炒高麗菜		減糖優酪乳		5.2	1		2.1	3	1	768
三		烏龍麵, 年糕, 金針菇, 乳酪絲	雞丁	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													
4月5日	清明連假													
4月7日	糙米飯	奶香鯛魚	香菇麵筋	有機小白菜	金針豆腐湯		三	4.5	1.1		3.2	3		718
一	糙米, 白米	鯛魚丁, 甜椒, 洋蔥	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	山藥燒肉	拌炒海帶絲	有機小松菜	福菜筍片湯	水果	一+幼	4.8	1.5	1	2.2	2.5		711
二	五穀, 糙米, 白米	山藥, 胡蘿蔔, 豬肉	海帶絲, 黃豆芽, 芹菜	小松菜, 蒜頭	福菜, 筍片	水果	黃豆							
4月9日		松子雞肉炒飯	桂筍炒肉絲		酸辣湯	鮮奶		4.7	1		1.1	3	1	653
三		松子, 雞肉, 洋蔥	桂竹筍, 豬肉		豆腐, 黑木耳, 肉絲	牛奶								
4月10日	麥片糙米飯	核桃雞丁	黃瓜鵪鶉	產履蔬菜	玉米排骨湯		五	4.8	1.1		2.5	2.8		677
四	麥片, 糙米, 白米	核桃, 雞肉, 枸杞	大黃瓜, 烏蛋, 胡蘿蔔	季節蔬菜	玉米段, 排骨		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, 蒜頭	紅豆, 粉粿	水果								
4月14日	糙米飯	海鮮豆腐煲	螞蟻上樹	有機味美菜	味噌蛋花湯		四	5.3	1.6		2.5	2.5		711
一	糙米, 白米	白蝦仁, 豆腐, 南瓜	高麗菜, 冬粉, 芝麻	味美菜, 蒜頭	雞蛋, 蔥, 小白菜		黃豆							
4月15日	蕎麥糙米飯	蒜泥肉片	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	2.2	2.5		711
二	蕎麥, 糙米, 白米	肉片, 洋蔥	馬鈴薯, 玉米, 胡蘿蔔	黑葉白菜, 薑	海帶結, 豬大骨	水果	黃豆							
4月16日		肉羹麵線	鹹水雞	蛋酥高麗菜		優酪乳		4.5	1		1	3	1	636
三		麵線, 肉羹, 黑木耳	雞肉, 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	照燒雞排	日式佃煮金針菇	產履蔬菜	蘿蔔排骨湯		六	4.5	1.5		2.2	2.5		630
四	黑芝麻, 糙米, 白米	白芝麻, 雞排*1	金針菇, 洋蔥, 蔥	季節蔬菜	排骨, 白蘿蔔		黃豆							
4月18日	糙米飯	肉燥蒸蛋	番茄豆腐	有機青江菜	綠豆薏仁湯	水果		6	1	1	2.1	2.5		775
五	糙米, 白米	豬肉, 雞蛋	牛番茄, 豆腐	青江菜, 蒜頭	綠豆, 小薏仁	水果								
4月21日	糙米飯	虱目魚排	開陽蒲瓜	有機小白菜	蓮子雞湯			4.8	1.3		2.4	2.5		661
一	糙米, 白米	虱目魚排*1	蝦米, 胡蘿蔔, 扁蒲	小白菜, 薑	山藥, 蓮子, 雞丁									
4月22日	紫米飯	起司茄汁肉醬	海根炒肉絲	有機小松菜	蔬菜腐竹湯	水果		4.5	1.5	1	2.4	3	0.1	743
二	紫米, 白米	乳酪, 番茄, 豬肉	海帶根, 豬肉	小松菜, 蒜頭	時蔬, 腐竹	水果								
4月23日		五目炊飯	肉燥青菜		黃瓜貢丸湯	鮮奶		4.5	1.1		1.3	2.5	1	634
三		香菇, 雞肉, 胡蘿蔔	豬肉, 青菜		大黃瓜, 小貢丸	牛奶								
4月24日	玉米糙米飯	蔥燒雞腿丁	紅燒杏鮑菇	產履蔬菜	田園蔬菜湯			4.7	1.5		2.2	2.5		644
四	玉米, 糙米, 白米	蔥, 雞肉	杏鮑菇, 栗子	季節蔬菜	黃豆芽, 金針菇, 豬大骨									
4月25日	糙米飯	小瓜拌素雞	洋蔥炒蛋	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	洋蔥, 胡蘿蔔, 雞蛋	青油菜, 蒜頭	決明子, 山粉圓, 麥茶	水果								
4月28日	糙米飯	鳳梨糖醋魚	花椰菜炒豆包	有機味美菜	海芽蛋花湯			4.5	1.4		2.6	3		680
一	糙米, 白米	鳳梨, 青椒, 鱈魚丁	青花菜, 胡蘿蔔, 生豆包	味美菜, 蒜頭	海帶芽, 雞蛋									
4月29日	紅藜糙米飯	花生滷豬腳	魚香茄子	有機黑葉白菜	絲瓜豆腐湯	水果		4.5	1.5	1	2.5	2.5		713
二	紅藜, 糙米, 白米	花生, 豬腳, 肉丁	九層塔, 茄子, 豬肉	黑葉白菜, 薑	絲瓜, 豆腐	水果								
4月30日		什錦炒麵	紅燒獅子頭		肉骨茶湯	減糖優酪乳		4.5	1		1.6	3	1	676
三		豬肉, 胡蘿蔔, 高麗菜	青江菜, 獅子頭, 胡蘿蔔		白蘿蔔, 排骨	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。