

| 桃園市忠貞國小 113學年度下學期 5 月 學童午餐菜單（素食） |             |              |               |             |             |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
|----------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------|-----|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|--------------|
|                                  | 主食          | 主菜           | 副菜            | 青菜          | 湯           | 水果    | 豆漿  | 主食<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果<br>(份) | 豆蛋<br>魚肉 | 油脂<br>與堅 | 乳品<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
| 5月1日                             | 五穀糙米飯       | 咖哩時蔬         | 回鍋干片          | 產履蔬菜        | 芹菜黃瓜湯       |       |     | 4.5       | 1.6       |           | 0.8      | 3        |           | 550          |
| 四                                | 五穀, 糙米, 白米  | 馬鈴薯, 青花菜     | 高麗菜, 豆干, 黑豆豉  | 季節蔬菜        | 黃瓜, 芹菜      |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月2日                             | 糙米飯         | 鴿蛋素肉燥        | 塔香杏鮑菇         | 有機青江菜       | 綠豆湯         | 水果    |     | 5         | 1.1       | 1         | 2        | 2.5      |           | 700          |
| 五                                | 糙米, 白米      | 烏蛋, 豆干       | 九層塔, 杏鮑菇      | 青江菜, 薑      | 綠豆, 二砂      | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月3日                             | 親職教育日/西點麵包  |              |               |             |             |       |     |           |           |           |          |          |           | 0            |
| 六                                |             |              |               |             |             |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月5日                             | 親職教育日補假     |              |               |             |             |       |     |           |           |           |          |          |           | 0            |
| 一                                |             |              |               |             |             |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月6日                             | 糙米飯         | 茄汁豆包         | 田園四色          | 有機小松菜       | 竹筍湯         | 水果    |     | 4.7       | 1.4       | 1         | 2        | 3        |           | 709          |
| 二                                | 糙米, 白米      | 炸豆包, 彩椒      | 玉米, 紅蘿蔔, 木耳   | 小松菜, 薑      | 麻竹筍         | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月7日                             |             | 古早味炒米粉       | 蛋酥絲瓜          |             | 莧菜豆腐羹       | 鮮奶    |     | 4.5       | 1.1       |           | 1.9      | 3        | 1         | 701          |
| 三                                |             | 米粉, 綠豆芽, 油豆片 | 雞蛋, 絲瓜        |             | 白莧菜, 豆腐, 枸杞 | 牛奶    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月8日                             | 芝麻糙米飯       | 鹽酥素雞丁        | 泡菜炒年糕         | 產履蔬菜        | 青菜蛋花湯       |       |     | 5         | 1.2       |           | 2.4      | 3        |           | 695          |
| 四                                | 黑芝麻, 糙米, 白米 | 素雞丁          | 泡菜、年糕         | 季節蔬菜        | 小白菜, 雞蛋     |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月9日                             | 糙米飯         | 醬淋嫩腐丁        | 起司菇菇炒蛋        | 有機青油菜       | 地瓜甜湯圓       | 水果    |     | 6         | 0.8       | 1         | 3        | 2.5      |           | 838          |
| 五                                | 糙米, 白米      | 嫩豆腐          | 乳酪, 白精靈菇, 雞蛋  | 青油菜, 薑      | 地瓜, 小湯圓     | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月12日                            | 糙米飯         | 鹹蛋燴豆腐        | 玉米海茸          | 有機味美菜       | 枸杞山藥湯       |       |     | 4.9       | 1.4       |           | 2        | 2.5      |           | 641          |
| 一                                | 糙米, 白米      | 鹹蛋, 雞蛋豆腐     | 玉米, 海茸        | 味美菜, 薑      | 枸杞, 山藥      |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月13日                            | 地瓜糙米飯       | 桂筍滷豆干        | 拌炒小黃瓜         | 有機黑葉白菜      | 蔬菜菇菇湯       | 水果    |     | 4.5       | 1.6       | 1         | 2        | 2.5      |           | 678          |
| 二                                | 地瓜, 糙米, 白米  | 桂竹筍, 黑豆干     | 小黃瓜, 黑木耳, 紅蘿蔔 | 黑葉白菜, 薑     | 金針菇, 時蔬     | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月14日                            |             | 紅燒什錦麵        | 筍白筍炒蛋         | 素燥拌空心       |             | 優酪乳   |     | 4.5       | 0.8       |           | 1        | 2.5      | 1         | 609          |
| 三                                |             | 白蘿蔔, 生香菇     | 筍白筍, 紅蘿蔔, 雞蛋  | 空心菜, 薑絲     |             | 牛奶    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月15日                            | 小米糙米飯       | 芹菜拌干絲        | 螞蟻上樹          | 產履蔬菜        | 味噌湯         |       |     | 4.8       | 1.1       |           | 2.3      | 3        |           | 671          |
| 四                                | 小米, 糙米, 白米  | 芹菜, 白干絲      | 高麗菜, 冬粉, 黑芝麻  | 季節蔬菜        | 乾海帶芽、豆腐     |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月16日                            | 糙米飯         | 番茄炒蛋         | 懷舊滷味          | 有機青江菜       | 綠豆蒜         | 水果    |     | 5         | 1.1       | 1         | 2.5      | 3        |           | 760          |
| 五                                | 糙米, 白米      | 番茄, 雞蛋       | 酸菜心, 豆干, 時蔬   | 青江菜, 薑      | 綠豆, 小米, 西谷米 | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月19日                            | 糙米飯         | 青醬炒豆包        | 銀芽拌寬粉         | 有機小白菜       | 鳳梨苦瓜湯       |       | 黃豆奶 | 5         | 1.5       |           | 2        | 3        |           | 673          |
| 一                                | 糙米, 白米      | 九層塔, 生豆包     | 綠豆芽, 胡蘿蔔, 寬冬粉 | 小白菜, 薑      | 醬鳳梨, 苦瓜     |       | 黃豆  |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月20日                            | 香鬆糙米飯       | 醬炒龍鬚菜        | 醬燒杏鮑菇         | 有機小松菜       | 田園蔬菜湯       | 水果    |     | 4.5       | 1.8       | 1         | 1        | 2.5      |           | 608          |
| 二                                | 香鬆, 糙米, 白米  | 龍鬚菜, 黃豆醬     | 杏鮑菇, 豆干       | 小松菜, 薑      | 番茄, 金針菇     | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月21日                            |             | 筍香鹹粥         | 山藥蒸蛋          | 磨菇炒花椰菜      |             | 鮮奶    |     | 5         | 1         |           | 1        | 2.5      | 1         | 644          |
| 三                                |             | 玉米, 竹筍, 香菇   | 山藥, 雞蛋        | 花菜, 胡蘿蔔, 磨菇 |             | 牛奶    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月22日                            | 燕麥糙米飯       | 薑絲炒麵腸        | 枸杞絲瓜          | 產履蔬菜        | 紫菜豆腐湯       |       |     | 4.5       | 1.3       |           | 2.3      | 2.5      |           | 633          |
| 四                                | 燕麥, 糙米, 白米  | 高麗菜, 麵腸      | 枸杞, 薑絲, 絲瓜    | 季節蔬菜        | 紫菜, 豆腐      |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月23日                            | 糙米飯         | 三色蛋          | 滷豆干海結         | 有機青油菜       | 檸檬愛玉        | 水果    |     | 5         | 1         | 1         | 1.5      | 2.5      |           | 660          |
| 五                                | 糙米, 白米      | 皮蛋, 鹹蛋, 雞蛋   | 豆干, 海帶結       | 青油菜, 薑      | 檸檬, 愛玉, 椰果  | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月26日                            | 糙米飯         | 彩椒炒豆干        | 小瓜木耳炒蛋        | 有機味美菜       | 榨菜粉絲湯       |       |     | 4.9       | 1.5       |           | 3.2      | 2.5      |           | 733          |
| 一                                | 糙米, 白米      | 青椒, 甜椒, 豆干   | 小黃瓜, 黑木耳, 雞蛋  | 味美菜, 薑      | 榨菜, 冬粉      |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月27日                            | 黑米飯         | 乾煸四季豆        | 什錦炒豆包         | 有機黑葉白菜      | 竹筍湯         | 水果    |     | 4.5       | 1.5       | 1         | 3        | 2.5      |           | 750          |
| 二                                | 黑米, 白米      | 四季豆          | 芹菜, 生豆包, 高麗菜  | 黑葉白菜, 薑     | 竹筍          | 水果    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月28日                            |             | 端午油飯         | 鮮菇炒水蓮         |             | 扁蒲蛋花湯       | 減糖優酪乳 |     | 4.5       | 1         |           | 1.3      | 3        | 1         | 654          |
| 三                                |             | 碎脯, 豆干       | 金針菇, 水蓮       |             | 扁蒲, 雞蛋      | 牛奶    |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月29日                            | 糙米飯         | 味噌油豆腐        | 塔香茄子          | 產履蔬菜        | 冬瓜薏仁湯       |       |     | 4.5       | 1.6       |           | 2        | 3        |           | 640          |
| 四                                | 糙米, 白米      | 白蘿蔔, 油豆腐     | 茄子, 九層塔       | 季節蔬菜        | 冬瓜, 薏仁, 薑   |       |     |           |           |           |          |          |           |              |
| 5月30日                            | 端午連假        |              |               |             |             |       |     |           |           |           |          |          |           | 0            |
| 五                                |             |              |               |             |             |       |     |           |           |           |          |          |           |              |

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。