

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 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	豆蛋 魚肉	油脂 與堅	乳品 (份)	熱量 (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	鳥蛋.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	起司蘑菇炒蛋	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	蔬菜蘑菇湯	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	蘑菇炒花椰菜		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.蘑菇		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。