

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 5 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)	
5月1日	五穀糙米飯	咖哩雞	回鍋干片	產履蔬菜	芹菜黃瓜湯			4.8	1.5		3	3		734	
四	五穀, 糙米, 白米	馬鈴薯, 雞肉, 洋蔥	高麗菜, 豆干, 黑豆豉	季節蔬菜	黃瓜, 芹菜										
5月2日	糙米飯	鵝蛋素肉燥	塔香杏鮑菇	有機青江菜	綠豆湯	水果		5	1.1	1	2.2	2.5		715	
五	糙米, 白米	烏蛋, 豆干, 豬肉	九層塔, 杏鮑菇, 洋蔥	青江菜, 蒜頭	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	茄汁豬柳	田園四色	有機小松菜	竹筍肉片湯	水果		4.7	1.4	1	2.3	3		732	
二	糙米, 白米	洋蔥, 豬肉, 彩椒	玉米, 紅蘿蔔, 木耳	小松菜, 蒜頭	麻竹筍, 豬肉	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, 韭菜, 豬肉	雞蛋, 絲瓜		白莧菜, 豆腐, 枸杞	牛奶									
5月8日	芝麻糙米飯	鹽酥雞	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	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		5	0.8	1	3	2.5		768	
五	糙米, 白米	嫩豆腐	乳酪, 白精靈菇, 雞蛋	青油菜, 蒜頭	地瓜, 小湯圓	水果									
5月12日	糙米飯	時蔬清蒸鱸魚	玉米海茸	有機味美菜	參耆雞湯			4.9	1.4		2.3	2.5		663	
一	糙米, 白米	鱸魚丁, 蒲瓜	玉米, 海茸	味美菜, 蒜頭	鬚參, 黃耆, 雞肉										
5月13日	地瓜糙米飯	桂筍滷肉	小瓜甜不辣	有機黑葉白菜	蔬菜菇菇湯	水果		4.9	1.6	1	2.5	2.5		743	
二	地瓜, 糙米, 白米	桂竹筍, 豬肉	小黃瓜, 甜不辣條, 紅蘿蔔	黑葉白菜, 薑	金針菇, 時蔬	水果									
5月14日		紅燒豬肉麵	蔥油雞	蒜香空心菜		優酪乳		4.5	0.8		1.8	2.5	1	669	
三		白蘿蔔, 豬肉片	青蔥, 雞肉	空心菜, 蒜頭		牛奶									
5月15日	小米糙米飯	起司雞丁	螞蟻上樹	產履蔬菜	味噌小魚湯			4.8	1.1		2.4	3		679	
四	小米, 糙米, 白米	乳酪粉, 雞肉	高麗菜, 冬粉, 黑芝麻	季節蔬菜	乾海帶芽、丁香魚										
5月16日	糙米飯	番茄蝦仁炒蛋	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, 蝦仁, 蔥, 雞蛋	酸菜心, 豆干, 時蔬	青江菜, 蒜頭	綠豆, 小米, 西谷米	水果									
5月19日	糙米飯	青醬魚丁	銀芽拌雞絲	有機小白菜	鳳梨苦瓜雞湯		黃豆奶	4.5	1.5		2.7	3		690	
一	糙米, 白米	九層塔, 洋蔥, 鬼頭刀	綠豆芽, 胡蘿蔔, 雞肉	小白菜, 薑	醬鳳梨, 苦瓜, 雞肉		黃豆								
5月20日	香鬆糙米飯	龍鬚蒼蠅頭	醬燒杏鮑菇	有機小松菜	田園蔬菜湯	水果		4.8	1.8	1	2.2	2.5		719	
二	香鬆, 糙米, 白米	龍鬚菜, 韭菜, 豬肉	杏鮑菇, 豬血糕	小松菜, 蒜頭	番茄, 金針菇, 豬大骨	水果									
5月21日		筍香鹹粥	香酥雞腿	花椰炒肉片		鮮奶		4.7	0.8		2.5	2.5	1	730	
三		玉米, 豬絞肉, 竹筍	雞腿*1	花菜, 豬肉, 胡蘿蔔		牛奶									
5月22日	燕麥糙米飯	安東燉雞	枸杞絲瓜	產履蔬菜	紫菜魚丸湯			4.8	1.3		2.4	2.5		661	
四	燕麥, 糙米, 白米	馬鈴薯, 雞肉, 胡蘿蔔	枸杞, 薑絲, 絲瓜	季節蔬菜	紫菜, 虱目魚丸										
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, 蒜頭	檸檬, 愛玉, 椰果	水果									
5月26日	糙米飯	普羅旺斯燉魚	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	鮭魚丁, 彩椒, 番茄	小黃瓜, 黑木耳, 雞蛋	味美菜, 蒜頭	榨菜, 冬粉										
5月27日	黑米飯	鳳梨燒肉	什錦炒豆包	有機黑葉白菜	竹筍湯	水果		4.5	1.5	1	3.2	2.5		765	
二	黑米, 白米	新鮮鳳梨, 豬肉	芹菜, 生豆包, 高麗菜	黑葉白菜, 薑	竹筍, 豬大骨	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		肉絲, 豆干	金針菇, 水蓮		扁蒲, 雞蛋	牛奶									
5月29日	糙米飯	味噌雞丁	魚香香茄	產履蔬菜	冬瓜薏仁湯			4.5	1.6		2.4	3		670	
四	糙米, 白米	白蘿蔔, 雞肉	茄子, 豬絞肉, 蔥	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。