

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 6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)
6月2日	糙米飯	香酥素雞丁	絲瓜麵線	有機小白菜	韓式馬鈴薯湯(603)			4.9	1.4		2.5	3		701
一	糙米,白米	素雞丁	絲瓜,白麵線	小白菜,薑	馬鈴薯,香菇									
6月3日	紫米飯	泰式打拋茄子(607,611)	四季豆炒豆干	有機小松菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.8	1.2	1	2.2	3		726
二	紫米,白米	茄子,九層塔,小番茄	四季豆,豆干	小松菜,薑	白蘿蔔,玉米段	水果								
6月4日		堅果炒飯	起司焗花椰(610)		玉米濃湯	鮮奶	高鈣餐	4.8	1.2		2	3	1	737
三		綜合堅果,豆干,高麗菜	乳酪絲,青花菜		玉米,雞蛋,胡蘿蔔	牛奶								
6月5日	五穀糙米飯	義式燒豆腐	黃瓜鵪鶉	產履蔬菜	元氣蔬菜湯			4.5	1.5		3	3		713
四	五穀,糙米,白米	豆腐,彩椒	大黃瓜,鳥蛋,胡蘿蔔	季節蔬菜	番茄,金針菇									
6月6日	糙米飯	香鬆蒸蛋	拌炒干絲	有機青油菜	摩摩喳喳(606)	水果		5	1.1	1	2	2.8		714
五	糙米,白米	海苔香鬆,雞蛋	海帶絲,白子,芹菜	青油菜,薑	地瓜,西米露,椰奶	水果								
6月9日	糙米飯	宮保豆腐	關東煮	有機味美菜	海芽蛋花湯		黃豆奶	4.5	1.2		3	2.8		696
一	糙米,白米	油豆腐,時蔬,花生	紅蘿蔔,香菇,茼蒿	味美菜,薑	海帶芽,雞蛋		黃豆							
6月10日	麥片糙米飯	黃瓜鑲豆腐	XO醬炒杏鮑菇	有機黑葉白菜	竹筍湯	水果		4.5	1.5	1	2.4	2.5		705
二	麥片,糙米,白米	大黃瓜,豆腐	杏鮑菇	黑葉白菜,薑	竹筍	水果								
6月11日		玉米蔬菜粥	拌炒素雞	冰烤地瓜		優酪乳		5.5	1		2	2.7	1	763
三		玉米,時蔬,小米	素雞片,胡蘿蔔	地瓜*1		牛奶								
6月12日	紅藜糙米飯	紅燒馬鈴薯	培根高麗菜	產履蔬菜	金菇豆腐湯			4.8	1.4		2.3	3		679
四	紅藜,糙米,白米	馬鈴薯,黑豆干	素培根,高麗菜	季節蔬菜	金針菇,豆腐									
6月13日	糙米飯	豆干素醬	蒲瓜炒蛋	有機青江菜	綠豆粉圓湯	水果		4.8	1.3	1	2.2	2.8		720
五	糙米,白米	豆干,三色丁	扁蒲,雞蛋	青江菜,薑	綠豆,長粉圓	水果								
6月16日	糙米飯	芹炒豆腸	果香咖哩	有機小白菜	紫菜絲瓜湯			4.5	1.4	0.1	2.5	3		679
一	糙米,白米	芹菜,豆腸	蘋果,胡蘿蔔	小白菜,薑	絲瓜,紫菜									
6月17日	燕麥糙米飯	薑汁燒皮絲	堅果玉米	有機小松菜	蔬菜蛋花湯	水果		4.7	1.1	1	2.6	2.8		738
二	燕麥,糙米,白米	白芝麻,皮絲,秀珍菇	堅果,玉米	小松菜,薑	時蔬,雞蛋	水果								
6月18日		炸醬麵	四季豆炒蛋		香菇山藥湯	鮮奶		4.7	1		2	3	1	725
三		小黃瓜,豆乾丁	四季豆,雞蛋		香菇,山藥	牛奶								
6月19日	芝麻糙米飯	莎莎醬嫩膚	五香毛豆莢	產履蔬菜	味噌蔬菜湯			4.5	1.1		2.5	3		665
四	黑芝麻,糙米,白米	番茄,嫩豆腐	毛豆莢	季節蔬菜	味噌,金針菇									
6月20日	糙米飯	蔬菜菜脯蛋	玉米餅+薯條	有機青油菜	珍珠冬瓜鮮奶	水果		4.5	1	1	3	3	0.1	775
五	糙米,白米	高麗菜,菜脯,雞蛋	玉米餅,地瓜薯條	青油菜,薑	黑珍珠,冬瓜磚,鮮奶	水果								
6月23日	糙米飯	樹子蒸豆包	炒寧波年糕	有機味美菜	芹菜黃瓜湯			4.8	1.4		2.5	2.8		685
一	糙米,白米	生豆包,破布子	高麗菜,寧波年糕	味美菜,薑	大黃瓜,芹菜									
6月24日	糙米飯	海結滷百頁	鐵板銀芽	有機黑葉白菜	養生牛蒡湯	水果		4.5	1.8	1	2.2	2.8		711
二	糙米,白米	海帶結,百頁豆腐	綠豆芽,胡蘿蔔,芹菜	黑葉白菜,薑	牛蒡,枸杞	水果								
6月25日		醬香蛋炒飯	櫛瓜溫沙拉		蘿蔔茼蒿湯	減糖優酪乳		4.7	1.2		2.1	3	1	733
三		胡蘿蔔,雞蛋	櫛瓜,果乾,時蔬		白蘿蔔,茼蒿絲	牛奶								
6月26日	糙米飯	塔香筍白筍豆干	客家油燜筍	產履蔬菜	青木瓜湯			4.5	1.8		2.4	3		675
四	糙米,白米	九層塔,筍白筍,豆干	福菜,桂竹筍	季節蔬菜	青木瓜,枸杞									
6月27日	糙米飯	香菇蒸蛋	素麻婆豆腐	有機青江菜	綠豆仙草湯	水果		4.8	1.1	1	2.7	2.9		757
五	糙米,白米	香菇,雞蛋	豆腐,毛豆	青江菜,薑	綠豆,仙草凍	水果								
6月30日	糙米飯	什錦炒干片	菇香冬瓜	有機空心菜	白菜筍絲湯			4.5	1.5		2.6	3		683
一	糙米,白米	時蔬,胡蘿蔔,豆干片	金針菇,冬瓜	空心菜,薑	筍絲,香菇,大白菜									

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。