

桃園市忠貞國小 113學年度下學期 6 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)
6月2日	糙米飯	香酥魚丁	絲瓜麵線	有機小白菜	韓式馬鈴薯排骨湯(603)			4.9	1.4		2.5	3		701
一	糙米、白米	鬼頭刀魚丁	絲瓜、白麵線	小白菜、薑	馬鈴薯、排骨、香菇									
6月3日	紫米飯	泰式打拋豬(607、611)	四季豆炒甜不辣	有機小松菜	蘿蔔玉米排骨湯	水果		4.8	1.2	1	2.2	3		726
二	紫米、白米	豬肉、九層塔、小番茄	四季豆、甜不辣	小松菜、蒜頭	白蘿蔔、玉米段、排骨	水果								
6月4日		櫻花蝦炒飯	起司焗花椰(610)		玉米濃湯	鮮奶	高鈣餐	4.8	1.2		2	3	1	737
三		櫻花蝦、豬肉、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	義式香雞翅	黃瓜鵪蛋	產履蔬菜	元氣蔬菜湯			4.5	1.5		3	3		713
四	五穀、糙米、白米	雞翅*1	大黃瓜、鳥蛋、胡蘿蔔	季節蔬菜	番茄、金針菇、豬大骨									
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、白干絲、芹菜	青油菜、蒜頭	地瓜、西米露、椰奶	水果								
6月9日	糙米飯	蒲燒魚	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	蒲燒魚片*1	紅蘿蔔、油豆腐、香菇、筍筍	味美菜、蒜頭	海帶芽、雞蛋		黃豆							
6月10日	麥片糙米飯	蒜泥肉片	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	肉片、洋蔥、蔥	杏鮑菇、豬肉	黑葉白菜、薑	竹筍、豬大骨	水果								
6月11日		玉米瘦肉粥	小瓜雞丁	水餃		優酪乳		5.5	1		2	2.7	1	763
三		玉米、豬肉、小米	小黃瓜、雞肉、胡蘿蔔	水餃*5		牛奶								
6月12日	紅藜糙米飯	馬鈴薯燒雞	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、雞肉	培根、高麗菜	季節蔬菜	金針菇、豆腐、蔥									
6月13日	糙米飯	豆干肉醬	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、豬絞肉、洋蔥	扁蒲、雞蛋、蔥	青江菜、蒜頭	綠豆、長粉圓	水果								
6月16日	糙米飯	炒三鮮	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	小卷、魷魚、白蝦仁、蔥	蘋果、洋蔥、胡蘿蔔	小白菜、薑	絲瓜、紫菜									
6月17日	燕麥糙米飯	薑汁燒肉	堅果玉米肉茸	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、豬肉、洋蔥	堅果、玉米、豬肉	小松菜、蒜頭	時蔬、蔥、雞蛋	水果								
6月18日		炸醬麵	莧菜小魚乾		香菇山藥雞湯	鮮奶		4.7	1		2	3	1	725
三		小黃瓜、豆乾丁、豬肉	莧菜、丁香魚		香菇、山藥、雞肉	牛奶								
6月19日	芝麻糙米飯	莎莎醬嫩雞	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	洋蔥、番茄、雞肉	毛豆莢	季節蔬菜	味噌、金針菇、洋蔥									
6月20日	糙米飯	蔬菜菜脯蛋	雞塊薯條	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	雞塊、地瓜薯條	青油菜、蒜頭	黑珍珠、冬瓜磚、鮮奶	水果								
6月23日	糙米飯	醬鳳梨蒸魚	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	鱸魚丁、醬鳳梨	高麗菜、寧波年糕	味美菜、蒜頭	大黃瓜、芹菜									
6月24日	糙米飯	海結滷肉	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、豬肉	綠豆芽、胡蘿蔔、芹菜	黑葉白菜、薑	牛蒡、枸杞	水果								
6月25日		肉絲蛋炒飯	嫩雞溫沙拉		蘿蔔丸子湯	減糖優酪乳		4.7	1.2		2.1	3	1	733
三		胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	雞肉、果乾、時蔬		白蘿蔔、小貢丸	牛奶								
6月26日	糙米飯	塔香筍白筍雞丁	客家油燜筍	產履蔬菜	青木瓜排骨湯			4.5	1.8		2.4	3		675
四	糙米、白米	九層塔、筍白筍、雞肉	福菜、桂竹筍	季節蔬菜	青木瓜、排骨									
6月27日	糙米飯	蛤蜊蒸蛋	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	蛤蜊、雞蛋	豆腐、豬肉、蔥	青江菜、蒜頭	綠豆、仙草凍	水果								
6月30日	糙米飯	滷豬腱骨	開陽冬瓜	有機空心菜	肉羹湯			4.5	1.5		2.6	3		683
一	糙米、白米	腱子骨*1	蝦米、冬瓜、豬絞肉	空心菜、蒜頭	肉羹、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。