

桃園市忠貞國小 114學年度上學期 9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)	
9月1日	糙米飯	咖哩豆腐	什錦花椰菜	有機小白菜	味噌湯			4.8	1.6		2.2	3		676	
一	糙米.白米	馬鈴薯.嫩豆腐丁	青花菜.白花菜.什錦	有機蔬菜	味噌.海帶芽.雞蛋										
9月2日	糙米飯	香菇素肉燥	拌炒海帶絲	有機小松菜	薑香冬瓜湯	水果		4.5	1.7	1	2	2.5		680	
二	糙米.白米	豆干丁.香菇	芹菜.海帶絲	有機蔬菜	薑.冬瓜	水果									
9月3日		玉米蛋炒飯	醬燒杏鮑菇		蘿蔔蒟蒻湯	鮮奶		5.2	1.8		1	3	1	705	
三		玉米.雞蛋.毛豆	杏鮑菇.紫米糕.白芝麻		白蘿蔔.蒟蒻絲	牛奶									
9月4日	糙米飯	糖醋豆干	五彩銀芽	產履蔬菜	蓮藕湯			4.7	1.5	0.1	2	3		658	
四	糙米.白米	鳳梨片.豆干.白芝麻	綠豆芽.胡蘿蔔.黑木耳	季節蔬菜	蓮藕.枸杞										
9月5日	糙米飯	香菇蒸蛋	什錦炒豆包	有機荷白菜	綠豆薏仁湯	水果		6	1.5	1	1.5	2.5		743	
五	糙米.白米	香菇.雞蛋	芹菜.生豆包.高麗菜	有機蔬菜	綠豆.小薏仁	水果									
9月8日	糙米飯	南瓜豆腐燒	茄汁年糕	有機味美菜	榨菜粉絲湯			5.7	1.4		2	3		719	
一	糙米.白米	南瓜.豆腐	年糕.胡蘿蔔	有機蔬菜	榨菜.冬粉										
9月9日	黑米飯	雪蓮麵筋	紅燒海草	有機黑葉白菜	蔬菜腐竹湯	水果		4.7	1.6	1	2.2	2.5		707	
二	黑米.白米	雪蓮子.油麵筋泡	胡蘿蔔.海草	有機蔬菜	時蔬.腐竹	水果									
9月10日		茄汁義大利麵	三色蛋		馬鈴薯.蘑菇濃湯	減糖優酪乳		4.8	1.1		1.8	3	1	715	
三		豆干.三色丁	皮蛋.鹹蛋.雞蛋		馬鈴薯.金針菇	牛奶									
9月11日	香鬆糙米飯	酸菜炒麵腸	醬燒金針菇	產履蔬菜	四神湯			5	1.6		2	3		675	
四	香鬆.糙米.白米	酸菜.麵腸	大白菜.金針菇.胡蘿蔔	季節蔬菜	四神										
9月12日	糙米飯	香滷黑豆干	毛豆玉米炒蛋	有機白松菜	紅豆包心圓	水果		6.2	1	1	2	2.5		782	
五	糙米.白米	黑豆干	毛豆.玉米.雞蛋	有機蔬菜	紅豆.包心粉圓	水果									
9月15日	糙米飯	照燒豆干	螞蟻上樹	有機小白菜	田園蔬菜湯			5	1.5		2	3		673	
一	糙米.白米	豆干.白芝麻	高麗菜.冬粉.黑芝麻	有機蔬菜	黃豆芽.金針菇										
9月16日	五穀糙米飯	金莎豆腐	香滷冬瓜	有機小松菜	養生牛蒡湯	水果		4.5	1.7	1	2	2.5		680	
二	五穀米.糙米.白米	鹹蛋.豆腐	冬瓜.香菇	有機蔬菜	牛蒡.枸杞	水果									
9月17日		古早味炒米粉	回鍋干片		酸辣湯	鮮奶		4.5	1.6		2.3	3	1	749	
三		米粉.綠豆芽.韭菜	高麗菜.豆干.黑豆豉		筍絲.豆腐.木耳	牛奶									
9月18日	燕麥糙米飯	酸菜炒麵腸	田園四色	產履蔬菜	金針香菇湯			黃豆奶	4.8	1.9		3	2.5		721
四	燕麥.糙米.白米	酸菜.麵腸	黑木耳.玉米.涼薯	季節蔬菜	金針.香菇			黃豆							
9月19日	糙米飯	豆腐蒸蛋	豆瓣炒桂筍	有機荷白菜	綠豆粉角湯	水果		6	1.4	1	1.3	2.5		725	
五	糙米.白米	雞蛋.豆腐	桂竹筍	有機蔬菜	綠豆.粉角	水果									
9月22日	糙米飯	椒鹽豆腸	奶油杏鮑菇	有機味美菜	海芽蛋花湯			4.5	1.5		2.2	3.3		666	
一	糙米.白米	豆腸	杏鮑菇.黑木耳.黑胡椒	有機蔬菜	海帶芽.雞蛋										
9月23日	南瓜糙米飯	薑汁燒皮絲	紅仁四季豆	有機黑葉白菜	青木瓜湯	水果		4.5	1.6	1	2	2.5		678	
二	南瓜.糙米.白米	皮絲.白芝麻	四季豆.胡蘿蔔	有機蔬菜	青木瓜.枸杞	水果									
9月24日		香菇羹麵	五香毛豆莢	花菜炒肉片				減糖優酪乳	4.5	1.6		2	3	1	721
三		筍絲.胡蘿蔔.白麵條	毛豆莢	青白花菜.豬肉				牛奶							
9月25日	蕎麥糙米飯	紅燒豆包	魚香燒洋芋	產履蔬菜	白菜豆腐湯			4.8	1		2.3	3		669	
四	蕎麥.糙米.白米	豆包*1	胡蘿蔔.馬鈴薯	季節蔬菜	大白菜.豆腐										
9月26日	糙米飯	鐵板豆腐	懷舊滷味	有機白松菜	檸檬愛玉	水果		5.5	1.6	1	2	2.5		748	
五	糙米.白米	豆腐.筍片.胡蘿蔔	白蘿蔔.酸菜心.海帶結	有機蔬菜	檸檬.愛玉	水果									
9月29日		教師節補假												0	
一															
9月30日	糙米飯	沙茶豆干	什錦炒菇	有機小松菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.7	1.7	1	2	3		717	
二	糙米.白米	時蔬.豆干	綠豆芽.黑木耳.金針菇	有機蔬菜	玉米.白蘿蔔	水果									

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。