

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		蘿蔔茼蒿湯	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, 茼蒿絲	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	紅燒海茸	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, 海茸	有機蔬菜	時蔬, 腐竹	水果								
9月10日		茄汁義大利麵	三色蛋		馬鈴薯菇菇濃湯	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	螞蟥上樹	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	金沙豆腐	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。