

桃園市忠貞國小 114學年度上學期 9 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)
9月1日	糙米飯	咖哩雞	培根花椰菜	有機小白菜	味噌湯			4.8	1.5		2.4	3		689
一	糙米, 白米	馬鈴薯, 雞肉, 洋蔥	青花菜, 白花菜, 培根	有機蔬菜	味噌, 海帶芽, 豆腐, 蔥									
9月2日	糙米飯	香菇肉燥	拌炒三絲	有機小松菜	薑香冬瓜湯	水果		4.5	1.7	1	2.5	2.5		718
二	糙米, 白米	豬肉, 香菇, 洋蔥	芹菜, 海帶絲, 白干絲	有機蔬菜	薑, 冬瓜	水果								
9月3日		玉米蛋炒飯	醬燒杏鮑菇		蘿蔔貢丸湯	鮮奶		4.6	1.8		2.7	3	1	786
三		玉米, 雞蛋, 豬肉	杏鮑菇, 雞肉, 白芝麻		白蘿蔔, 貢丸	牛奶								
9月4日	糙米飯	糖醋雞丁	五彩銀芽	產履蔬菜	蓮藕排骨湯			4.7	1.5	0.1	2.4	3		688
四	糙米, 白米	鳳梨片, 雞肉, 白芝麻	綠豆芽, 胡蘿蔔, 黑木耳	季節蔬菜	蓮藕, 枸杞, 排骨丁									
9月5日	糙米飯	洋蔥蝦仁炒蛋	什錦炒豆包	有機荷白菜	綠豆薏仁湯	水果		6	1.5	1	1.8	2.5		765
五	糙米, 白米	洋蔥, 蝦仁, 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	鯛魚豆腐燒	茄汁甜不辣	有機味美菜	榨菜肉絲湯			5	1.1		2.4	3		693
一	糙米, 白米	鯛魚丁, 豆腐	洋蔥, 甜不辣, 胡蘿蔔	有機蔬菜	榨菜, 豬肉									
9月9日	黑米飯	筍干滷豬腳	紅燒海茸	有機黑葉白菜	蔬菜腐竹湯	水果		4.5	1.7	1	2.4	2.5		710
二	黑米, 白米	筍乾, 豬腳丁	蔥, 胡蘿蔔, 海茸	有機蔬菜	時蔬, 腐竹	水果								
9月10日		茄汁肉醬義大利麵	起司雞丁		馬鈴薯菇菇濃湯	減糖優酪乳		4.8	1.3		2.5	3	1	772
三		豬肉, 三色丁, 洋蔥	乳酪絲, 雞肉, 黑胡椒		馬鈴薯, 金針菇	牛奶								
9月11日	香鬆糙米飯	腐乳雞丁	醬燒金針菇	產履蔬菜	四神排骨湯			5	1.5		2.5	3		710
四	香鬆, 糙米, 白米	豆腐乳, 雞肉	大白菜, 金針菇, 胡蘿蔔	季節蔬菜	四神, 排骨丁									
9月12日	糙米飯	蒜蓉黑豆干	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, 杏鮑菇	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	照燒魚丁	螞蟥上樹	有機小白菜	田園蔬菜湯			5	1.7		2.2	3		693
一	糙米, 白米	白芝麻, 魚丁	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	馬鈴薯燒肉	香滷冬瓜	有機小松菜	養生牛蒡湯	水果		4.7	1.6	1	2.2	2.5		707
二	五穀米, 糙米, 白米	馬鈴薯, 豬肉	冬瓜, 香菇	有機蔬菜	牛蒡, 枸杞	水果								
9月17日		古早味炒米粉	客家小炒		酸辣湯	鮮奶		4.5	1		2.5	3	1	749
三		米粉, 綠豆芽, 韭菜, 豬肉	魷魚絲, 豆干片, 豬肉		筍絲, 豆腐, 木耳	牛奶								
9月18日	燕麥糙米飯	蠔油雞丁	田園四色	產履蔬菜	金針排骨湯		黃豆奶	4.8	1		3.2	2.5		714
四	燕麥, 糙米, 白米	洋蔥, 雞肉	黑木耳, 玉米, 涼薯	季節蔬菜	金針, 排骨丁		黃豆							
9月19日	糙米飯	豆腐蒸蛋	桂筍炒肉絲	有機荷白菜	綠豆粉角湯	水果		6	1.4	1	1.8	2.5		763
五	糙米, 白米	蔥, 雞蛋, 豆腐	桂竹筍, 豬肉	有機蔬菜	綠豆, 粉角	水果								
9月22日	糙米飯	香酥鬼頭刀	奶油杏鮑菇	有機味美菜	海芽蛋花湯			4.5	1.5		2.3	3.3		674
一	糙米, 白米	鬼頭刀	杏鮑菇, 黑木耳, 奶油	有機蔬菜	海帶芽, 雞蛋									
9月23日	南瓜糙米飯	日式薑汁燒肉	蒜香四季豆	有機黑葉白菜	青木瓜排骨湯	水果		4.5	1.7	1	2.2	2.5		695
二	南瓜, 糙米, 白米	白芝麻, 豬肉, 洋蔥	四季豆, 胡蘿蔔	有機蔬菜	青木瓜, 排骨	水果								
9月24日		肉羹麵	五香毛豆莢	花菜炒肉片		減糖優酪乳		4.5	1.5		2.3	3	1	741
三		肉羹, 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	蔥油雞排	魚香燒洋芋	產履蔬菜	白菜豆腐湯			4.8	1		2.2	3		661
四	蕎麥, 糙米, 白米	雞排*1	胡蘿蔔, 馬鈴薯	季節蔬菜	大白菜, 豆腐, 蔥									
9月26日	糙米飯	紹子豆腐	懷舊滷味	有機白松菜	檸檬愛玉	水果		5.5	1.5	1	1.3	2.5		693
五	糙米, 白米	豆腐, 豬絞肉, 蔥	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	沙茶豬肉	什錦炒菇	有機小松菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.7	1.7	1	2.2	3		732
二	糙米, 白米	時蔬, 豬肉	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。