

桃園市忠貞國小 114學年度上學期 10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)
10月1日		日式炒烏龍	關東煮		味噌蔬菜湯	鮮奶		4.5	1.2		2	3	1	711
三		烏龍麵、胡蘿蔔、小白菜	杏鮑菇、白蘿蔔、油豆腐		黃豆、牛蒡、時蔬	牛奶								
10月2日	玉米糙米飯	鹹水什錦	素炒白花椰	產履蔬菜	昆布湯			4.5	1.7		2.1	2.7		637
四	玉米、糙米、白米	黑豆干、時蔬、筍片	白花菜、胡蘿蔔	季節蔬菜	日本海帶、薑									
10月3日	糙米飯	筺白筍炒蛋	絲瓜燒豆腐	有機荷白菜	桂花釀銀耳	水果		4.5	1.4	1	2.1	2.8		694
五	糙米、白米	筺白筍、雞蛋	豆腐、枸杞、絲瓜	荷白菜、薑	白木耳、紅棗、桂花蜜	水果								
10月6日	中秋節													
一														
10月7日	糙米飯	紅燒豆干	菇燒扁蒲	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	水果		4.8	1.4	1	2.3	2.7		725
二	糙米、白米	豆干、胡蘿蔔	鴻喜菇、扁蒲	黑葉白菜、薑	玉米粒、雞蛋	水果								
10月8日		炸醬麵	鹹蛋炒鮮筍		冬瓜薏仁湯	優酪乳		4.7	1.1		1.5	2.7	1	672
三		小黃瓜、豆乾丁	鹹蛋、麻竹筍		冬瓜、薏仁、薑	牛奶								
10月9日	紅薏仁糙米飯	雙菇炒蛋	芝麻海根	產履蔬菜	紫菜豆腐湯			4.5	1.3		2	2.8		624
四	紅薏仁、糙米、白米	金針菇、鴻喜菇、雞蛋	海帶根、白芝麻	季節蔬菜	紫菜、豆腐									
10月10日	國慶日													
五														
10月13日	糙米飯	香酥素雞丁	素醬炒杏鮑菇	有機小白菜	枸杞山藥湯			4.8	1.3		2.5	3		691
一	糙米、白米	素雞丁	杏鮑菇	小白菜、薑	紅棗、山藥、枸杞									
10月14日	小米糙米飯	什錦炒干片	堅果玉米	有機小松菜	黃瓜湯	水果		5	1.2	1	2	2.8		716
二	小米、糙米、白米	時蔬、胡蘿蔔、豆干片	堅果、玉米	小松菜、薑	黃瓜、芹菜	水果								
10月15日		麵線糊	青花炒豆包	蒸地瓜		鮮奶		5.5	1		1.5	2.7	1	730
三		麵線、大白菜、黑木耳	青花菜、胡蘿蔔、生豆包	地瓜*1		牛奶								
10月16日	紫米飯	乾煸四季豆	芹菜炒豆干	產履蔬菜	竹筍湯			4.5	2.2		2	3		655
四	紫米、糙米、白米	四季豆	芹菜、豆干、胡蘿蔔	季節蔬菜	麻竹筍									
10月17日	糙米飯	番茄燒豆包	小瓜木耳炒蛋	有機荷白菜	綠豆西米露	水果		5	1.4	1	2	2.9		726
五	糙米、白米	番茄、豆包	小黃瓜、木耳、雞蛋	荷白菜、薑	綠豆、西谷米	水果								
10月18日	運動會	玉米蛋炒飯	南瓜咖哩豆腐	什錦花椰菜	蘿蔔湯		黃豆奶	4.8	1.6		2	3		661
六		玉米、雞蛋、毛豆	南瓜、豆腐、彩椒	青花菜、白花菜、木耳	白蘿蔔、薑	黃豆								
10月20日	運動會補假													
一														
10月21日	糙米飯	醬淋嫩豆腐	鐵板銀芽	有機黑葉白菜	絲瓜蛋花湯	水果		4.5	1.6	1	1.9	2.7		679
二	糙米、白米	嫩豆腐丁	胡蘿蔔、綠豆芽、黑木耳	黑葉白菜、薑	絲瓜、雞蛋	水果								
10月22日		蔬菜湯拉麵	拌炒素雞	素燥時蔬		減糖優酪乳		4.5	1.4		2	2.8	1	707
三		白蘿蔔、菇	素雞	胡蘿蔔、時蔬		牛奶								
10月23日	芝麻糙米飯	栗子燒豆干	奶油白菜	產履蔬菜	蔬菜菇菇湯			4.8	1.6		2	2.8		652
四	芝麻、糙米、白米	乾栗子、豆干、胡蘿蔔	大白菜、胡蘿蔔	季節蔬菜	金針菇、時蔬									
10月24日	光復節補假													
五														
10月27日	糙米飯	鮮菇炒水蓮	豆干素醬	有機小白菜	玉米段湯			4.8	1.1		2	2.7		635
一	糙米、白米	金針菇、水蓮	豆干、胡蘿蔔、毛豆	小白菜、薑	玉米									
10月28日	地瓜糙米飯	塔香豆腸	木耳炒高麗	有機小松菜	肉骨茶湯	水果		4.5	1.7	1	2	2.9		698
二	地瓜、糙米、白米	豆腸、九層塔	高麗菜、黑木耳	小松菜、薑	白蘿蔔、香菇、肉骨茶包	水果								
10月29日		西班牙大鍋飯	馬鈴薯蒸蛋		鄉村蔬菜湯	鮮奶		4.8	1		1.8	2.7	1	699
三		四季豆、炸豆包、杏鮑菇	馬鈴薯、雞蛋		西芹、番茄、腐竹	牛奶								
10月30日	五穀糙米飯	義式燒豆腐	義式拌蔬菜	產履蔬菜	南瓜濃湯			4.8	1.8		2	2.8		657
四	五穀米、糙米、白米	豆腐、彩椒	青花菜、番茄、茄子、玉米筍	季節蔬菜	南瓜、大白菜、洋蔥									
10月31日	糙米飯	黃瓜鵝蛋	拌炒干絲	有機荷白菜	花生薏仁小湯圓	水果		5	1.1	1	2.6	2.8		759
五	糙米、白米	大黃瓜、烏蛋	海帶絲、白干絲、芹菜	荷白菜、薑	熟白花生、小薏仁、湯圓	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。