

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	筊白筍炒蛋	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	筊白筍, 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	黃瓜鵪鶉蛋	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。