

桃園市忠貞國小 114學年度上學期 10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 果種子	乳品 (份)	熱量 (Kcal)
10月1日		日式炒烏龍	關東煮		味噌魚湯	鮮奶		4.5	1.1		1.4	3	1	664
三		烏龍麵.豬肉.小白菜	杏鮑菇.白蘿蔔.貢丸		黃豆.鱸魚.時蔬	牛奶								
10月2日	玉米糙米飯	鹹水雞	珠貝白花椰	產履蔬菜	昆布排骨湯			4.5	1.7		2.4	2.8		664
四	玉米.糙米.白米	雞肉.時蔬.筍片	珠貝.白花菜.胡蘿蔔	季節蔬菜	日本海帶.排骨									
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.蔥	豆腐.枸杞.絲瓜	荷白菜.蒜頭	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	豆干燒肉	開陽扁蒲	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	水果		4.7	1.4	1	2.3	2.7		718
二	糙米.白米	豆干.豬肉.胡蘿蔔	蝦米.扁蒲.胡蘿蔔	黑葉白菜.薑	玉米粒.雞蛋	水果								
10月8日		炸醬麵	鹹蛋炒鮮筍		冬瓜薏仁排骨湯	優酪乳		4.7	1.1		2	3	1	723
三		小黃瓜.豆乾丁.豬肉	鹹蛋.麻竹筍.豬肉		冬瓜.薏仁.排骨.薑	牛奶								
10月9日	紅薏仁糙米飯	蔥燒雞腿丁	海根炒肉絲	產履蔬菜	紫菜豆腐湯			4.5	1.3		2.4	2.7		649
四	紅薏仁.糙米.白米	蔥.雞肉	海帶根.豬肉	季節蔬菜	紫菜.豆腐									
10月10日	國慶日													
五														
10月13日	糙米飯	虱目魚米花	XO醬炒杏鮑菇	有機小白菜	山藥雞湯			4.8	1.3		2.4	3		684
一	糙米.白米	虱目魚	杏鮑菇.豬肉	小白菜.薑	紅棗.山藥.雞肉									
10月14日	小米糙米飯	洋蔥豬柳	堅果玉米肉茸	有機小松菜	黃瓜貢丸湯	水果		5	1.1	1	2.5	2.7		747
二	小米.糙米.白米	洋蔥.豬肉	堅果.玉米.豬肉	小松菜.蒜頭	黃瓜.小貢丸	水果								
10月15日		肉羹麵線	青花炒肉片	蒸地瓜		鮮奶		5.5	1		2	3	1	781
三		麵線.肉羹.黑木耳	青花菜.胡蘿蔔.豬肉	地瓜*1		牛奶								
10月16日	紫米飯	香滷翅小腿	韭菜炒豆干	產履蔬菜	竹筍湯			4.5	1.2		2.9	2.5		675
四	紫米.糙米.白米	翅小腿*2	韭菜.豆干.胡蘿蔔	季節蔬菜	麻竹筍.豬大骨									
10月17日	糙米飯	番茄燒豆包	蔬菜炒蛋	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	高麗菜.木耳.雞蛋	荷白菜.蒜頭	綠豆.西谷米	水果								
10月18日	運動會	玉米蛋炒飯	滷豬排	什錦花椰菜	蘿蔔排骨湯		黃豆奶	4.7	1.2		2.9	3		712
六		玉米.雞蛋.豬肉	豬排*1	青花菜.白花菜.木耳	白蘿蔔.排骨	黃豆								
10月20日	運動會補假													
一														
10月21日	糙米飯	豉汁排骨	鐵板銀芽	有機黑葉白菜	豆腐蛋花湯	水果		4.5	1.5	1	2.2	2.7		699
二	糙米.白米	洋蔥.豬肉.排骨	韭菜.綠豆芽.黑木耳	黑葉白菜.薑	豆腐.雞蛋.蔥	水果								
10月22日		豚骨湯拉麵	蔥鹽醬嫩雞	肉燥時蔬		減糖優酪乳		4.5	1.4		2.2	2.7	1	718
三		白蘿蔔.菇.豬肉	青蔥.雞肉.鮮菇	豬肉.時蔬		牛奶								
10月23日	芝麻糙米飯	栗子燒雞	奶油白菜	產履蔬菜	蔬菜菇菇湯			4.8	1.6		2.2	2.8		667
四	芝麻.糙米.白米	乾栗子.雞肉.胡蘿蔔	豬肉.大白菜.胡蘿蔔	季節蔬菜	金針菇.時蔬									
10月24日	光復節補假							主食 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 與堅 果種子 (份)	乳品 (份)	熱量 (Kcal)
五														
10月27日	糙米飯	時蔬清蒸鱸魚	豆干肉醬	有機小白菜	玉米段湯			4.8	1.1		3	2.7		710
一	糙米.白米	鱸魚丁.蒲瓜	豆干.豬絞肉.洋蔥	小白菜.薑	玉米.豬大骨									
10月28日	地瓜糙米飯	泰式打拋豬	蝦醬炒高麗	有機小松菜	肉骨茶湯	水果	異國	4.5	1.7	1	2	2.8		694
二	地瓜.糙米.白米	豬肉.九層塔	高麗菜.蝦米	小松菜.蒜頭	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		馬賽魚湯	鮮奶	異國	4.8	1		2.1	2.8	1	726
三		時蔬.杏鮑菇.雞肉	馬鈴薯.洋蔥.雞蛋		番茄.胡蘿蔔.鱸魚.西洋	牛奶								
10月30日	五穀糙米飯	義式獵人雞	義式拌蔬菜	產履蔬菜	南瓜濃湯		異國	4.8	1.8		2	2.8		657
四	五穀米.糙米.白米	雞肉.洋蔥.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	鴿蛋肉燥	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	鳥蛋.豬肉.洋蔥	海帶絲.白干絲.芹菜	荷白菜.蒜頭	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。