

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	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	筍白筍炒蛋	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	筍白筍, 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	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, 西芹	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	烏蛋, 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。