

桃園市忠貞國小 114學年度上學期 11 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)
11月3日	糙米飯	麻婆豆腐	關東煮	有機味美菜	福菜筍片湯			4.2	1.4		2.2	2.8		620
一	糙米, 白米	豆腐, 毛豆	蓮藕, 白蘿蔔,	味美菜, 薑	福菜, 脆筍片									
11月4日	紅藜糙米飯	泡菜炒豆干	枸杞絲瓜	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果		4.2	1.3	1	2.1	2.8		670
二	紅藜, 糙米, 白米	素泡菜, 豆干片	枸杞, 絲瓜, 胡蘿蔔	黑葉白菜, 薑	紫菜, 雞蛋	水果								
11月5日		什錦炒麵	蛋酥滷高麗菜		和風牛蒡湯	減糖優酪乳		4.2	1		2.3	3	1	708
三		黑木耳, 小白菜, 豆包	雞蛋, 高麗菜		牛蒡	牛奶								
11月6日	燕麥糙米飯	美人腿燒油豆腐	青花炒菇	產履蔬菜	味噌湯			4.5	1.2		2.2	3		645
四	燕麥, 糙米, 白米	筍白筍, 油豆腐	青花菜, 胡蘿蔔, 菇	季節蔬菜	海帶芽, 豆腐									
11月7日	糙米飯	彩椒炒腰花	蜜汁杏菇豆干	有機白松菜	桂圓紅豆湯	水果	立冬特餐	4.5	1.2	1	2.3	3		713
五	糙米, 白米	彩椒, 素腰花	杏鮑菇, 白芝麻, 豆干	白松菜, 薑	龍眼, 紅豆	水果								
11月10日	糙米飯	素滷烤魷	素薯餅, 地瓜條	有機小白菜	蔬菜蛋花湯		三	4.5	1		2.2	3		640
一	糙米, 白米	木耳, 烤魷, 胡蘿蔔	素薯餅, 地瓜條	小白菜, 薑	時蔬, 雞蛋		黃豆							
11月11日	黑米飯	糖醋豆干	紅燒海茸	有機小松菜	芹菜蘿蔔湯	水果	一+幼	4.2	1.3	1	2.2	2.8		678
二	黑米, 白米	豆干, 紫山藥	胡蘿蔔, 海茸	小松菜, 薑	蘿蔔, 芹菜	水果	黃豆							
11月12日		醬香炒飯	腐竹燒白菜		香菇, 冬瓜湯	鮮奶		4.5	1.1		2	2.8	1	700
三		毛豆, 豆干, 玉米	大白菜, 紅蘿蔔, 腐竹		冬瓜, 香菇	牛奶								
11月13日	香鬆糙米飯	宮保麵腸	素XO醬炒大黃瓜	產履蔬菜	田園蔬菜湯		五	4	1.3		2.5	2.8		626
四	香鬆, 糙米, 白米	麵腸, 花生, 高麗菜	大黃瓜, 黑木耳	季節蔬菜	番茄, 金針菇		黃豆							
11月14日	糙米飯	起司滑蛋	鐵板豆腐	有機青油菜	地瓜芋圓湯	水果		4.5	1.1	1	2.2	2.8		694
五	糙米, 白米	乳酪, 馬鈴薯, 雞蛋	油豆腐, 筍片, 胡蘿蔔	青油菜, 薑	地瓜, 芋圓	水果								
11月17日	糙米飯	芹菜拌干絲	咖哩時蔬	有機味美菜	紅棗蘿蔔湯		四	4.3	1.3		2.1	3		626
一	糙米, 白米	芹菜, 白干絲	青花菜, 南瓜, 洋蔥, 杏鮑菇	味美菜, 薑	紅棗, 白蘿蔔, 薑		黃豆							
11月18日	五穀糙米飯	起司茄汁素肉醬	銀芽炒菇	有機黑葉白菜	四神湯	水果	二+特	4.3	1.4	1	2.3	2.9		699
二	五穀米, 糙米, 白米	起司, 毛豆, 豆干	綠豆芽, 金針菇, 黑木耳	黑葉白菜, 薑	四神, 小薏仁	水果	黃豆							
11月19日		素紅燒湯麵	滷蛋+滷海帶捲	玉米菠菜		優酪乳		4.5	1		2	2.8	1	702
三		白蘿蔔, 番茄, 豆皮	cas白煮蛋, 海帶捲	玉米, 菠菜		牛奶								
11月20日	燕麥糙米飯	三杯豆腸	涼薯什錦	產履蔬菜	酸菜豆腐湯		六	4.5	1.3		2.2	2.8		639
四	燕麥, 糙米, 白米	九層塔, 豆腸	涼薯, 紅蘿蔔,	季節蔬菜	酸菜, 豆腐		黃豆							
11月21日	糙米飯	古早味蒸蛋	時蔬炒豆包	有機白松菜	紅豆紫米露	水果		4.5	1.2	1	2	2.8		681
五	糙米, 白米	豆腐, 雞蛋	高麗菜, 生豆包, 胡蘿蔔	白松菜, 薑	紅豆, 紫米, 麥片	水果								
11月24日	糙米飯	破布子蒸豆包	黑胡椒洋芋	有機小白菜	番茄蛋花湯			4.5	1.2		2.1	2.7		624
一	糙米, 白米	破布子, 生豆包	玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	番茄, 雞蛋									
11月25日	南瓜糙米飯	杏菇滷蘭花干	韓式拌海芽	有機小松菜	高纖芥菜湯	水果		4.2	1.3	1	2.2	2.8		678
二	南瓜, 糙米, 白米	杏鮑菇, 蘭花干	海帶芽, 胡蘿蔔, 白芝麻	小松菜, 薑	芥菜仁, 金針菇	水果								
11月26日		素鹹粥	味噌皮絲		醬淋素蘿蔔糕	鮮奶		4.8	1		2	2.5	1	705
三		玉米, 芋頭, 香菇	皮絲, 胡蘿蔔		素蘿蔔糕	牛奶								
11月27日	蕎麥糙米飯	海結燒百頁	什錦炒青花	產履蔬菜	結頭菜湯			4.2	1.4		2.3	2.8		628
四	蕎麥, 糙米, 白米	海帶結, 百頁豆腐	青花菜, 菇	季節蔬菜	大頭菜									
11月28日	糙米飯	砂鍋凍豆腐	麻油菇炒蛋	有機青油菜	山藥小米粥	水果		4.5	1.2	1	2	2.9		686
五	糙米, 白米	大白菜, 凍豆腐	金針菇, 香菇, 雞蛋	青油菜, 薑	山藥, 小米, 圓糯米	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

