

桃園市忠貞國小 114學年度上學期 12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)
12月1日	糙米飯	金沙豆腐	腐竹燒白菜	有機味美菜	玉米蛋花湯			4.7	1.5	2	2.8		643	
一	糙米、白米	鹹蛋、南瓜、豆腐	大白菜、紅蘿蔔、腐竹	味美菜、薑	玉米、雞蛋									
12月2日	黑米飯	豆香素燥	雙花什錦	有機黑葉白菜	藥膳蘿蔔湯	水果		4.5	1.4	1	2	3		695
二	黑米、白米	黃豆、素絞肉	青花菜、白花菜、玉米筍	黑葉白菜、薑	藥膳、白蘿蔔	水果								
12月3日	雜糧週	醬香蛋炒飯	豆干燒麵輪		山藥蔬菜湯	減糖優酪乳		4.5	1	2.1	3	1	714	
三		毛豆、雞蛋、鴻喜菇	豆干、麵輪、胡蘿蔔		山藥、玉米段	牛奶								
12月4日	芝麻糙米飯	茄汁馬鈴薯燉油腐	芝麻海根	產履蔬菜	養生牛蒡湯			4.7	1.4	2.2	2.8		655	
四	芝麻、糙米、白米	馬鈴薯、油豆腐	海帶根、白芝麻	季節蔬菜	牛蒡、枸杞									
12月5日	糙米飯	三色蛋	回鍋干片	有機白松菜	芋見泥真好	水果		4.8	1.2	1	2.2	2.8		717
五	糙米、白米	皮蛋、鹹蛋、雞蛋	胡蘿蔔、高麗菜、豆干	白松菜、薑	芋頭、珍珠、紅豆	水果								
12月8日	糙米飯	素燒蘭花干	什錦炒菇	有機小白菜	薑絲海結湯		三	4.5	1.3	2.1	2.8		631	
一	糙米、白米	蘭花干、時蔬	杏鮑菇、大白菜、胡蘿蔔	小白菜、薑	海帶結、薑		黃豆							
12月9日	小米糙米飯	蠔油豆包	客家油燜筍	有機小松菜	枸杞蓮藕湯	水果	一+幼	4.5	1.4	1	2	2.9		691
二	小米、糙米、白米	豆包、時蔬	竹筍、福菜	小松菜、薑	枸杞、蓮藕	水果	黃豆							
12月10日		肉骨茶湯麵	味噌燒皮絲	黑胡椒銀芽		鮮奶		4.5	1	1.8	2.8	1	705	
三		白蘿蔔、菇、豆皮	皮絲、胡蘿蔔	綠豆芽、黑胡椒、金針菇		牛奶								
12月11日	燕麥糙米飯	麻油猴頭菇	素香蘿蔔絲	產履蔬菜	金針木耳湯		五	4.9	1.4	1.8	3		648	
四	燕麥、糙米、白米	猴頭菇、凍豆腐	白蘿蔔、胡蘿蔔	季節蔬菜	台灣金針、黑木耳		黃豆							
12月12日	糙米飯	日式炸豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機青油菜	燒仙草	水果		5	1.3	1	2.1	3		735
五	糙米、白米	板豆腐	胡蘿蔔、雞蛋	青油菜、薑	粉圓、八寶豆	水果								
12月15日	糙米飯	砂鍋凍豆腐	素魚香燒洋芋	有機味美菜	波菜蛋花湯		四	4.8	1.2	2.1	2.9		654	
一	糙米、白米	凍豆腐、大白菜	胡蘿蔔、馬鈴薯	味美菜、薑	波菜、雞蛋		黃豆							
12月16日	五穀糙米飯	蕪菁滷豆干	拌炒海帶絲	有機黑葉白菜	蔬菜姑姑湯	水果	二+特	4.5	1.4	1	2.2	3		710
二	五穀米、糙米、白米	結頭菜、豆干	海帶絲、芹菜	黑葉白菜、薑	金針菇、時蔬	水果	黃豆							
12月17日		香菇炊飯	腐竹長年菜		紫菜蒟蒻湯	味全優酪乳		5	1.1	1.5	2.8	1	702	
三		香菇、高麗菜	腐竹、大芥菜、胡蘿蔔		紫菜、蒟蒻	牛奶								
12月18日	紫米飯	番茄炒蛋	家常燒豆腐	產履蔬菜	香菇冬瓜湯		六	4.5	1.3	2.4	2.9		658	
四	紫米、糙米、白米	番茄、雞蛋	豆腐、時蔬	季節蔬菜	香菇、冬瓜、薑片		黃豆							
12月19日	糙米飯	滷鳥蛋	素 XO 醬炒豆干	有機白松菜	冬至芝麻湯圓	水果		5.2	1.2	1	2	3		739
五	糙米、白米	鳥蛋	時蔬、豆干	白松菜、薑	紅豆、芝麻小湯圓	水果								
12月22日	糙米飯	海芽炒蛋	炒寧波年糕	有機小白菜	金菇豆腐湯			4.8	1.4	1.8	2.8		632	
一	糙米、白米	海帶芽、雞蛋	高麗菜、寧波年糕、胡蘿蔔	小白菜、薑	金針菇、豆腐									
12月23日	蕎麥糙米飯	芥蘭干片	堅果田園四色	有機小松菜	芹菜蘿蔔湯	水果		4.8	1.5	1	2	3		719
二	蕎麥、糙米、白米	芥蘭菜、豆干片、紅蘿蔔	松子、玉米	小松菜、薑	蘿蔔、芹菜	水果								
12月24日	聖誕餐	什錦炒泡麵	唐揚什錦雞(素)		玉米濃湯	鮮奶		4.5	1	2	3	1	706	
三		蒸煮麵、胡蘿蔔、金針菇	素雞丁、地瓜、杏鮑菇		玉米、雞蛋、胡蘿蔔	牛奶								
12月25日		行憲紀念日放假一日											0	
四														
12月26日	糙米飯	枸杞香菇蒸蛋	三杯豆干	有機青油菜	地瓜薑湯	水果		4.8	1	1	2	2.8		697
五	糙米、白米	枸杞、生香菇、雞蛋	豆干、九層塔	青油菜、薑	地瓜、薑片	水果								
12月29日	糙米飯	五香毛豆莢	奶油杏鮑菇	有機小白菜	香菇冬瓜湯			4.5	1.4	1.8	3		620	
一	糙米、白米	毛豆莢	杏鮑菇、洋蔥、玉米	小白菜、薑	冬瓜、香菇									
12月30日	糙米飯	香菇麵筋	什錦豆包絲	有機小松菜	結頭菜湯	水果		4.5	1.3	1	2	2.8		684
二	糙米、白米	香菇、麵筋泡	金針菇、炸豆包、胡蘿蔔	小松菜、薑	大頭菜、芹菜	水果								
12月31日		古早味油飯	白菜滷		蘿蔔湯	減糖優酪乳		5	1.2	1.5	3		628	
三		香菇、碎脯、豆干	豆皮捲、紅蘿蔔、大白菜		白蘿蔔	牛奶								

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，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。請學生如遇有疑似您的過敏原，則自行評估。