

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	菠菜蛋花湯		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	菠菜, 雞蛋		黃豆								
12月16日	五穀糙米飯	燕菁滷豆干	拌炒海帶絲	有機黑葉白菜	蔬菜菇菇湯	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	滷烏蛋	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	烏蛋	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。