

**桃園市忠貞國小 114學年度上學期 12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)
12月1日	糙米飯	海鮮豆腐煲	白菜肉羹	有機味美菜	玉米蛋花湯			4.6	1.5		2.5	2.8		673
一	糙米, 白米	魷魚圈, 魚丁, 豆腐	大白菜, 紅蘿蔔, 肉羹	味美菜, 薑	玉米, 雞蛋									
12月2日	黑米飯	豆香肉燥	雙花什錦	有機黑葉白菜	藥膳排骨湯	水果		4.5	1.4	1	2.2	3		710
二	黑米, 白米	黃豆, 豬肉, 洋蔥	青花菜, 白花菜, 玉米筍	黑葉白菜, 薑	藥膳, 白蘿蔔, 排骨丁	水果								
12月3日	雜糧週	培根蛋炒飯	四神燉豬腳		剝皮辣椒雞湯	減糖優酪乳		4.5	1		2.3	3	1	729
三		培根, 雞蛋, 豬肉	薏仁, 豬腳丁, 蓮子		剝皮辣椒, 山藥, 雞肉	牛奶								
12月4日	芝麻糙米飯	茄汁馬鈴薯燉雞	海根炒肉絲	產履蔬菜	養生牛蒡湯			4.7	1.4		2.1	2.8		648
四	芝麻, 糙米, 白米	馬鈴薯, 雞肉	海帶根, 豬肉	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	2.8		702
五	糙米, 白米	皮蛋, 鹹蛋, 雞蛋	胡蘿蔔, 高麗菜, 豆干	白松菜, 蒜頭	芋頭, 珍珠, 紅豆	水果								
12月8日	糙米飯	醬冬瓜蒸魚	什錦炒菇	有機小白菜	海結排骨湯		三	4.5	1.3		2.7	2.8		676
一	糙米, 白米	冬瓜, 魚丁	杏鮑菇, 大白菜, 豬肉	小白菜, 薑	海帶結, 排骨丁		黃豆							
12月9日	小米糙米飯	蠔油肉片	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	豬肉, 洋蔥	竹筍, 福菜	小松菜, 蒜頭	枸杞, 蓮藕	水果	黃豆							
12月10日		肉骨茶湯麵	味噌燒肉	黑胡椒銀芽		鮮奶		4.5	1		2.2	2.8	1	735
三		白蘿蔔, 菇, 豬肉, 豆皮	洋蔥, 肉丁, 胡蘿蔔	綠豆芽, 黑胡椒, 金針菇		牛奶								
12月11日	燕麥糙米飯	麻油雞	開陽蘿蔔絲	產履蔬菜	金針肉絲湯		五	4.9	1.4		2.2	3		678
四	燕麥, 糙米, 白米	雞肉, 薑	白蘿蔔, 乾蝦仁	季節蔬菜	台灣金針, 豬肉		黃豆							
12月12日	糙米飯	日式炸豆腐	洋蔥炒蛋	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	洋蔥, 胡蘿蔔, 雞蛋	青油菜, 蒜頭	粉圓, 八寶豆	水果								
12月15日	糙米飯	砂鍋魚丁	魚香燒洋芋	有機味美菜	菠菜蛋花湯		四	4.8	1.2		2.5	2.9		684
一	糙米, 白米	烏魚, 大白菜	胡蘿蔔, 馬鈴薯	味美菜, 蒜頭	菠菜, 雞蛋		黃豆							
12月16日	五穀糙米飯	燕菁燒肉	拌炒海帶絲	有機黑葉白菜	蔬菜排骨湯	水果	二+特	4.5	1.4	1	2.1	3		703
二	五穀米, 糙米, 白米	結頭菜, 豬肉	海帶絲, 芹菜	黑葉白菜, 薑	排骨丁, 時蔬	水果	黃豆							
12月17日		香菇雞肉炊飯	珠貝長年菜		紫菜魚丸湯	味全優酪乳		5	1.1		2	2.8	1	740
三		雞肉, 香菇, 高麗菜	紫魚, 珠貝, 大芥菜, 胡蘿蔔		紫菜, 虱目魚丸, 蔥	牛奶								
12月18日	紫米飯	春川起司雞	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	洋蔥, 雞肉, 泡菜, 起司	豆腐, 時蔬	季節蔬菜	香菇, 冬瓜, 薑片		黃豆							
12月19日	糙米飯	鴿蛋肉燥	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	3		762
五	糙米, 白米	鳥蛋, 豬肉, 洋蔥	小魚乾, 豆干	白松菜, 蒜頭	紅豆, 芝麻小湯圓	水果								
12月22日	糙米飯	蒲燒鯛魚	炒寧波年糕	有機小白菜	金菇豆腐湯			4.8	1.4		2	2.8		647
一	糙米, 白米	蒲燒鯛魚*1	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	芥蘭豬柳	堅果田園四色	有機小松菜	芹菜蘿蔔湯	水果		4.8	1.5	1	2.2	3		734
二	蕎麥, 糙米, 白米	芥蘭菜, 豬肉, 紅蘿蔔	松子, 玉米, 豆干丁	小松菜, 蒜頭	蘿蔔, 芹菜	水果								
12月24日	聖誕餐	什錦炒泡麵	唐揚什錦雞		玉米濃湯	鮮奶		4.5	1		2.5	3	1	744
三		蒸蛋, 胡蘿蔔, 金針菇, 豬肉	雞腿丁, 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, 豬血糕, 九層塔	青油菜, 蒜頭	地瓜, 薑片	水果								
12月29日	糙米飯	虱目魚排	奶油杏鮑菇	有機小白菜	冬瓜肉片湯			4.5	1.4		2	3		635
一	糙米, 白米	虱目魚排*1	杏鮑菇, 洋蔥, 玉米	小白菜, 薑	冬瓜, 豬肉									
12月30日	糙米飯	香滷排骨	什錦豆包絲	有機小松菜	結頭菜肉片湯	水果		4.5	1.3	1	2.3	2.8		706
二	糙米, 白米	帶骨排骨*1	金針菇, 炸豆包, 胡蘿蔔	小松菜, 蒜頭	大頭菜, 豬肉	水果								
12月31日		古早味油飯	白菜滷		蘿蔔貢丸湯	減糖優酪乳		5	1.2		1.8	3		650
三		香菇, 肉絲, 豆干	大白菜, 芋頭, 黑木耳		白蘿蔔, 貢丸	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。