

桃園市忠貞國小 114學年度上學期 1.2 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)
1月1日	元旦放假一日													
四														
1月2日	糙米飯	海芽蒸蛋	沙茶炒豆干	有機白松菜	紅豆薏仁湯	水果		5	1.3	1	2	2.8		719
五	糙米, 白米	海帶芽, 雞蛋	豆干, 高麗菜, 胡蘿蔔	白松菜, 薑	紅豆, 小薏仁	水果								
1月5日	糙米飯	香菇麵筋	香滷冬瓜	有機小白菜	味噌蛋花湯		三	4.5	1.4		2.3	2.8		649
一	糙米, 白米	香菇, 麵筋泡	麵輪, 冬瓜, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	菇, 雞蛋		黃豆							
1月6日	紫米飯	麻油炒蛋	涼薯什錦	有機小松菜	海結湯	水果	一+幼	4.7	1.4	1	2.3	3		732
二	紫米, 糙米, 白米	雞蛋, 時蔬	涼薯, 胡蘿蔔, 芹菜	小松菜, 薑	海帶結, 薑片	水果	黃豆							
1月7日		野菇義大利麵	義式凍豆腐		羅宋蔬菜湯	鮮奶(大)		4.8	1		1.6	3	1	697
三		時蔬, 鮮菇	胡蘿蔔, 彩椒, 凍豆腐		大白菜, 馬鈴薯, 時蔬	牛奶								
1月8日	燕麥糙米飯	鹽酥素雞丁	泡菜燒豆腐	產履蔬菜	枸杞蓮藕湯		五	4.7	1.2		2.3	3		667
四	燕麥, 糙米, 白米	素雞丁	泡菜, 時蔬, 豆腐	季節蔬菜	枸杞, 蓮藕		黃豆							
1月9日	糙米飯	懷舊滷味	櫛瓜炒蛋	有機青油菜	紅棗銀耳湯	水果		4.8	1.5	1	2.1	2.8		717
五	糙米, 白米	白蘿蔔, 油豆腐丁	櫛瓜, 雞蛋	青油菜, 薑	白木耳, 紅棗	水果								
1月12日	糙米飯	豆瓣炒桂竹筍	豆干素醬	有機味美菜	素蘿蔔糕湯		四	4.9	1		2.5	3		691
一	糙米, 白米	桂竹筍, 紅辣椒	豆干, 毛豆, 胡蘿蔔	味美菜, 蒜頭	蘿蔔糕, 香菇		黃豆							
1月13日	紅藜糙米飯	宮保麵腸	玉米海茸	有機黑葉白菜	冬瓜香菇湯	水果	二+特	4.7	1.6	1	2.2	2.7		716
二	紅藜, 糙米, 白米	高麗菜, 麵腸	玉米, 海茸	黑葉白菜, 薑	冬瓜, 香菇, 薑	水果	黃豆							
1月14日		什錦炒麵	豆腐滑蛋		酸辣湯	減糖優酪乳		4.5	1		2	2.8	1	702
三		黑木耳, 小白菜, 油豆片	豆腐, 雞蛋		胡蘿蔔, 筍絲	牛奶								
1月15日	香鬆糙米飯	芹菜拌干絲	什錦炒菇	產履蔬菜	蘿蔔湯		六	4.5	1.8		2.3	2.7		654
四	香鬆, 糙米, 白米	芹菜, 白干絲	杏鮑菇, 大白菜	季節蔬菜	蘿蔔		黃豆							
1月16日	糙米飯	時蔬蒸蛋	鹽酥雙拼	有機白松菜	珍珠鮮奶茶	水果		4.9	1	1	2	2.7		700
五	糙米, 白米	菇, 雞蛋	百頁豆腐, 地瓜條	白松菜, 薑	黑粉圓, 鮮奶, 紅茶	水果								
1月19日	糙米飯	麻油高麗菜	糖醋豆包	有機小白菜	高纖刈菜湯			4.5	1.3		2.5	2.5		648
一	糙米, 白米	高麗菜, 枸杞	豆包, 毛豆	小白菜, 薑	刈菜, 紅蘿蔔									
1月20日	糙米飯	金沙豆腐	照燒馬鈴薯	有機小松菜	海芽蛋花湯	水果		4.8	1.3	1	3	2.7		775
二	糙米, 白米	鹹蛋, 豆腐	白芝麻, 鮮菇, 馬鈴薯	小松菜, 薑	海帶芽, 雞蛋	水果								
1月21日		高麗菜鹹粥	滷黑豆干	香炒酸菜	刈包(加菜)	鮮奶		5	1		2.3	2.5	1	741
三		高麗菜, 玉米粒, 香菇	黑豆干	酸菜, 辣椒	刈包, 花生粉	牛奶								
1月22日	糙米飯	茄汁年糕	花椰炒豆腸	產履蔬菜	田園蔬菜湯			4.5	1.6		2.4	2.7		657
四	糙米, 白米	韓國年糕, 高麗菜	青花菜, 白花菜, 豆腸	季節蔬菜	黃豆芽, 金針菇									
1月23日	糙米飯	香菇燒豆干	韓式雜菜煲	有機青油菜	紅豆芋圓湯	大蘋果		5	1.1	1	2.2	2.7		724
五	糙米, 白米	豆干, 香菇, 胡蘿蔔	冬粉, 菠菜, 黑木耳	青油菜, 薑	紅豆, 芋圓	水果								
1/24-2/22 寒假														
2月23日	糙米飯	麻婆豆腐	四季豆炒蛋	有機蔬菜	香菇山藥湯			4.6	1.2		3	2.9		708
一	糙米, 白米	豆腐, 三色粒	四季豆, 雞蛋	有機蔬菜	香菇, 山藥, 薑									
2月24日	糙米飯	香滷素肉燥	五彩銀芽	有機蔬菜	玉米段湯	水果		4.7	1.6	1	2.4	2.8		735
二	糙米, 白米	豆干, 毛豆	綠豆芽, 金針菇, 胡蘿蔔	有機蔬菜	玉米段	水果								
2月25日		什錦炒飯	奶油炒菇		雞蛋豆腐羹	鮮奶		4.5	1		2.3	3	1	798
三		豆干, 胡蘿蔔, 高麗菜	無鹽奶油, 金針菇		豆腐, 木耳, 雞蛋	牛奶								
2月26日	糙米飯	四喜烤麩	腐竹燒白菜	產履蔬菜	紫菜冬瓜湯			4.5	1.2		3	2.8		696
四	糙米, 白米	香菇, 烤麩	大白菜, 紅蘿蔔, 腐竹	季節蔬菜	紫菜, 冬瓜									
2月27日														
五														

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。