

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 3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)
3月2日	糙米飯	醬鳳梨燒豆包	炒寧波年糕	有機小白菜	養生牛蒡湯			4.7	1.3		2.2	2.8		653
一	糙米, 白米	醬鳳梨, 生豆包, 九層塔	高麗菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	牛蒡, 枸杞									
3月3日	黑米飯	山藥炒蛋	塔香豆干	有機小松菜	高纖蔬菜湯	水果		4.7	1.1	1	2.3	2.8		715
二	黑米, 白米	山藥, 雞蛋, 枸杞	豆干, 九層塔, 紫米糕	小松菜, 薑	高麗菜, 黃豆芽, 牛蒡絲	水果								
3月4日		古早味米粉	什錦炒青花		香菇白菜羹湯	減糖優酪乳		4.5	1		1.5	2.8	1	660
三		米粉, 綠豆芽, 油豆片	青花菜, 紅蘿蔔, 皮絲		筍絲, 香菇, 大白菜	牛奶								
3月5日	小米糙米飯	麻油燒豆腐	銀芽炒菇	產履蔬菜	涼薯湯			4.6	1.4		2	3		642
四	小米, 糙米, 白米	豆腐, 時蔬, 薑	綠豆芽, 金針菇, 黑木耳	季節蔬菜	涼薯, 胡蘿蔔									
3月6日	糙米飯	堅果干丁	胡蘿蔔炒蛋	有機青油菜	紅豆珍珠湯	水果		5	1.1	1	2	2.8		714
五	糙米, 白米	堅果, 豆干, 蔓越莓乾	胡蘿蔔, 雞蛋	青油菜, 薑	紅豆, 黑粉圓	水果								
3月9日	糙米飯	南瓜豆腐煲	螞蟻上樹	有機味美菜	蔬菜蛋花湯		三	4.8	1.2		2	2.9		647
一	糙米, 白米	豆腐, 南瓜	高麗菜, 冬粉, 芝麻	味美菜, 薑	時蔬, 雞蛋		黃豆							
3月10日	燕麥糙米飯	芹菜白干絲	毛豆洋芋	有機黑葉白菜	韓式海芽湯	水果	一+幼	4.8	1.3	1	2.1	2.9		717
二	燕麥, 糙米, 白米	芹菜, 白干絲	毛豆, 馬鈴薯	黑葉白菜, 薑	海帶芽, 白芝麻	水果	黃豆							
3月11日		素麵線糊	蜜汁黑豆干	玉米菠菜		鮮奶		4.5	1		2	2.8	1	697
三		麵線, 黑木耳	黑豆干	玉米, 菠菜		牛奶								
3月12日	五穀糙米飯	沙茶豆腸	芹炒鮮菇	產履蔬菜	結頭菜湯		五	4.5	1.3		2	3		633
四	五穀, 糙米, 白米	青椒, 豆腸	芹菜, 黑美人菇, 胡蘿蔔	季節蔬菜	結頭菜, 薑片		黃豆							
3月13日	糙米飯	枸杞香菇蒸蛋	鐵板豆腐	有機白松菜	芋頭西米露	水果		5	1.2	1	2.1	2.8		724
五	糙米, 白米	枸杞, 生香菇, 雞蛋	油豆腐, 筍片, 胡蘿蔔	白松菜, 薑	芋頭, 西谷米	水果								
3月16日	糙米飯	茄汁豆包	麵筋燒白菜	有機小白菜	香菇山藥湯		四	4.6	1.4		2	2.8		633
一	糙米, 白米	番茄, 生豆包	油麵筋泡, 大白菜, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	香菇, 山藥, 薑		黃豆							
3月17日	蕎麥糙米飯	泡菜豆腐	醬燒杏鮑菇	有機小松菜	酸菜筍片湯	水果	二+特	4.5	1.3	1	2	3		693
二	蕎麥, 糙米, 白米	素泡菜, 豆腐	杏鮑菇, 白芝麻	小松菜, 薑	酸菜, 筍片	水果	黃豆							
3月18日		高麗菜炊飯	蜜汁腰果豆干		芹香蘿蔔湯	優酪乳		4.5	1		1.5	2.8	1	665
三		高麗菜, 香菇, 胡蘿蔔	腰果, 黑豆干, 白芝麻		芹菜, 白蘿蔔	牛奶								
3月19日	芝麻糙米飯	海結滷蘭花干	醬炒大黃瓜	產履蔬菜	青菜豆腐湯		六	4.5	1.3		1.8	2.8		609
四	芝麻, 糙米, 白米	海帶結, 蘭花干	大黃瓜, 胡蘿蔔, 黑木耳	季節蔬菜	時蔬, 豆腐		黃豆							
3月20日	糙米飯	番茄炒蛋	滷豆干麵輪	有機青油菜	紅豆湯圓	水果		5	1.2	1	2.1	3		733
五	糙米, 白米	番茄, 雞蛋	豆干, 麵輪	青油菜, 薑	紅豆, 湯圓	水果								
3月23日	糙米飯	醬燒麵腸	蔬菜咖哩	有機味美菜	薑香冬瓜湯			4.7	1.2		2	2.8		635
一	糙米, 白米	高麗菜, 麵腸	時蔬, 青花菜, 南瓜	味美菜, 薑	冬瓜, 薑									
3月24日	香鬆糙米飯	香菇麵筋	菇拌小黃瓜	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果		4.5	1.4	1	1.8	2.8		671
二	香鬆, 糙米, 白米	香菇, 油麵筋泡	白精靈, 小黃瓜, 黑木耳	黑葉白菜, 薑	海帶芽, 雞蛋, 蔥	水果								
3月25日		蔬菜湯拉麵	素燥時蔬	滷蛋+海帶捲		鮮奶		4.5	1.1		1.8	2.8	1	685
三		白蘿蔔, 菇, 油豆腐	胡蘿蔔, 季節時蔬	雞蛋+海帶捲		牛奶								
3月26日	麥片糙米飯	金沙杏鮑菇	田園四色	產履蔬菜	四神湯			4.7	1.2		2	3		644
四	麥片, 糙米, 白米	鹹蛋, 杏鮑菇	玉米, 毛豆, 胡蘿蔔, 豆干丁	季節蔬菜	四神, 小薏仁									
3月27日	糙米飯	豆腐蒸蛋	起司焗白菜	有機白松菜	地瓜芋圓湯	水果		5	1.3	1	2	2.9		723
五	糙米, 白米	雞蛋, 豆腐	乳酪, 大白菜, 胡蘿蔔	白松菜, 薑	地瓜, 芋圓, 薑	水果								
3月30日	糙米飯	拌炒素雞	客家油燜筍	有機小白菜	蘿蔔玉米湯			4.6	1.3		2	3		640
一	糙米, 白米	素雞, 時蔬	福菜, 桂竹筍	小白菜, 薑	玉米段, 白蘿蔔									
3月31日	紅薏仁糙米飯	咖哩素肉燥	紅燒海草	有機小松菜	金菇豆腐湯	水果		4.5	1.4	1	2	2.8		686
二	紅薏仁, 糙米, 白米	豆干, 馬鈴薯	胡蘿蔔, 海草	小松菜, 薑	金針菇, 豆腐	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。