

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 3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)
3月2日	糙米飯	醬鳳梨魚丁	炒寧波年糕	有機小白菜	和風牛蒡雞湯			4.7	1.3		2.5	2.8		675
一	糙米, 白米	醬鳳梨, 洋蔥, 魚丁	高麗菜, 寧波年糕, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	牛蒡, 雞肉									
3月3日	黑米飯	地瓜燒肉	塔香豆干	有機小松菜	高纖蔬菜湯	水果		4.7	1.1	1	2.8	2.8		753
二	黑米, 白米	地瓜, 豬肉	豆干, 九層塔, 豬血糕	小松菜, 薑	高麗菜, 黃豆芽, 牛蒡絲	水果								
3月4日		古早味米粉	青花炒肉片		虱目魚羹湯	減糖優酪乳		4.5	1		2	2.8	1	697
三		米粉, 綠豆芽, 韭菜, 豬肉	青花菜, 紅蘿蔔, 豬肉		魚羹, 筍絲, 香菇, 大白菜	牛奶								
3月5日	小米糙米飯	麻油雞	銀芽炒菇	產履蔬菜	涼薯排骨湯			4.6	1.4		2.2	3		657
四	小米, 糙米, 白米	雞肉, 薑	綠豆芽, 金針菇, 黑木耳	季節蔬菜	涼薯, 排骨									
3月6日	糙米飯	堅果干丁	洋蔥炒蛋	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	洋蔥, 胡蘿蔔, 雞蛋	青油菜, 蒜頭	紅豆, 黑粉圓	水果								
3月9日	糙米飯	海鮮豆腐煲	螞蟻上樹	有機味美菜	蔬菜蛋花湯		三	4.8	1.2		2.5	2.9		684
一	糙米, 白米	白蝦仁, 豆腐, 南瓜	高麗菜, 冬粉, 芝麻	味美菜, 薑	時蔬, 蔥, 雞蛋		黃豆							
3月10日	燕麥糙米飯	蔥爆肉片	培根洋芋	有機黑葉白菜	韓式海芽湯	水果	一+幼	4.8	1.3	1	2.3	2.9		732
二	燕麥, 糙米, 白米	洋蔥, 豬肉, 青蔥	培根, 毛豆, 馬鈴薯	黑葉白菜, 薑	海帶芽, 豬肉絲, 白芝麻	水果	黃豆							
3月11日		肉羹麵線	照燒翅小腿	玉米菠菜		鮮奶		4.5	1		2.3	2.8	1	720
三		麵線, 肉羹, 黑木耳	翅小腿*2	玉米, 菠菜		牛奶								
3月12日	五穀糙米飯	沙茶雞丁	芹炒甜不辣	產履蔬菜	結頭菜排骨湯		五	4.5	1.3		2.4	3		663
四	五穀, 糙米, 白米	青椒, 雞肉	芹菜, 甜不辣, 胡蘿蔔	季節蔬菜	結頭菜, 排骨		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, 蒜頭	芋頭, 西谷米	水果								
3月16日	糙米飯	茄汁魚丁	麵筋燒白菜	有機小白菜	香菇雞湯		四	4.6	1.4		2.5	2.8		671
一	糙米, 白米	番茄, 魚丁	油麵筋泡, 大白菜, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	香菇, 山藥, 雞肉, 薑		黃豆							
3月17日	蕎麥糙米飯	黑胡椒豬柳	醬燒杏鮑菇	有機小松菜	酸菜鴨肉湯	水果	二+特	4.5	1.3	1	2.3	3		715
二	蕎麥, 糙米, 白米	洋蔥, 豬肉, 胡蘿蔔	杏鮑菇, 白芝麻	小松菜, 薑	酸菜, 鴨肉	水果	黃豆							
3月18日		高麗菜炊飯	蜜汁腰果雞丁		芹香蘿蔔湯	優酪乳		4.5	1		2.1	2.8	1	710
三		高麗菜, 培根, 豬肉	腰果, 雞肉, 白芝麻		芹菜, 白蘿蔔	牛奶								
3月19日	芝麻糙米飯	海結燒雞	醬炒大黃瓜	產履蔬菜	青菜豆腐湯		六	4.5	1.3		2.3	2.8		646
四	芝麻, 糙米, 白米	海帶結, 雞丁	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, 蔥, 雞蛋	豆干, 麵輪	青油菜, 蒜頭	紅豆, 湯圓	水果								
3月23日	糙米飯	豆酥魚片	蔬菜咖哩	有機味美菜	冬瓜肉片湯			4.7	1.2		2.5	2.8		673
一	糙米, 白米	旗魚, 豆酥	豬肉, 青花菜, 南瓜	味美菜, 薑	冬瓜, 豬肉, 薑									
3月24日	香鬆糙米飯	梅干燒肉	菇拌小黃瓜	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果		4.5	1.4	1	2.3	2.8		709
二	香鬆, 糙米, 白米	梅乾菜, 豬肉	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		豚骨湯拉麵	肉燥時蔬	滷蛋+海帶捲		鮮奶		4.5	1.1		2	2.8	1	700
三		白蘿蔔, 菇, 豬肉	豬肉, 季節時蔬	雞蛋*1海帶捲*1		牛奶								
3月26日	麥片糙米飯	金沙鮮菇雞丁	田園四色	產履蔬菜	四神湯			4.7	1.2		2.1	3		652
四	麥片, 糙米, 白米	鹹蛋, 杏鮑菇, 雞肉	玉米, 毛豆, 胡蘿蔔, 結頭菜	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	蔥, 雞蛋, 豆腐	乳酪, 大白菜, 胡蘿蔔	白松菜, 蒜頭	地瓜, 芋圓, 薑	水果								
3月30日	糙米飯	香酥魚丁	客家油燜筍	有機小白菜	蘿蔔玉米湯			4.6	1.3		2.5	3		677
一	糙米, 白米	魚丁	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	2.8		701
二	紅薏仁, 糙米, 白米	豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯	胡蘿蔔, 蔥, 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。