

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 4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)
4月1日	兒童餐	薑黃豆包飯	泡菜炒年糕		仙草鮮奶茶	優格		高鈣餐	4.8	1.1		1.8	2.8	1	706
三		毛豆、豆包、青花菜	素泡菜、年糕、高麗菜		仙草凍、鮮奶	牛奶									
4月2日	芝麻糙米飯	榴瓜炒蛋	花椰菜炒豆干	產履蔬菜	香菇筍片湯			高鈣餐	4.5	1.4		2.1	3		643
四	黑芝麻、糙米、白米	榴瓜、胡蘿蔔、雞蛋	青花菜、胡蘿蔔、豆干片	季節蔬菜、薑	筍片、香菇										
4月3日	清明連假														
五	清明連假														
4月6日	清明連假														
一	清明連假														
4月7日	糙米飯	起司茄汁素肉醬	紅燒海草	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果	一+幼	高鈣餐	4.6	1.5	1	2	3	0.3	750
二	糙米、白米	起司、豆干、番茄	胡蘿蔔、海草	黑葉白菜、薑	冬瓜、小薏仁、薑	水果	黃豆								
4月8日		什錦炒麵	鹹水豆腐		玉米段湯	減糖優酪乳			4.7	1		1.8	2.8	1	696
三		油豆片、胡蘿蔔、高麗菜	蔬菜、油豆腐、筍片		玉米段	牛奶									
4月9日	小米糙米飯	鹽酥素雞丁	黃瓜什錦	產履蔬菜	白菜粉絲湯		五		4.6	1.2		2.5	3.1		679
四	小米、糙米、白米	素雞丁	大黃瓜、胡蘿蔔	季節蔬菜、薑	大白菜、冬粉		黃豆								
4月10日	糙米飯	豆豉炒豆干	四季豆炒蛋	有機白松菜	芝麻燕麥奶	水果		高鈣餐	4.7	1.2	1	2.3	3		727
五	糙米、白米	黑豆豉、豆干片	四季豆、胡蘿蔔、雞蛋	白松菜、薑	黑芝麻、燕麥、奶粉	水果									
4月13日	糙米飯	薑絲炒麵腸	絲瓜麵線	有機小白菜	金菇蛋花湯		四		4.7	1.4		2	2.8		640
一	糙米、白米	高麗菜、麵腸	絲瓜、白麵線、枸杞	小白菜、薑	金針菇、雞蛋		黃豆								
4月14日	紅藜糙米飯	山藥滑蛋	拌炒海帶絲	有機小松菜	養生牛蒡湯	水果	二+特		4.6	1.5	1	2	2.8		696
二	紅藜、糙米、白米	山藥、雞蛋	海帶絲、黃豆芽、芹菜	小松菜、薑	牛蒡、枸杞	水果	黃豆								
4月15日		古早味油飯	紅燒豆包		蘿蔔湯	鮮奶(大)		高鈣餐	5	1.2		1.8	3	1	736
三		香菇、花生	時蔬、生豆包		白蘿蔔、薑片	牛奶									
4月16日	五穀糙米飯	五香毛豆莢	鐵板銀芽	產履蔬菜	青木瓜湯		六		4.5	1.3		2	2.8		624
四	五穀、糙米、白米	毛豆莢	綠豆芽、胡蘿蔔、芹菜	季節蔬菜、薑	青木瓜、枸杞		黃豆								
4月17日	糙米飯	豆干素醬	蔬菜炒蛋	有機青油菜	綠豆粉圓湯	水果		高鈣餐	4.8	1.2	1	2.1	3		719
五	糙米、白米	豆干、胡蘿蔔	高麗菜、木耳、雞蛋	青油菜、薑	綠豆、粉圓	水果									
4月20日	糙米飯	滷豆干麵輪	豆瓣桂竹筍	有機味美菜	番茄蛋花湯		三		4.5	1.4		2	2.8		626
一	糙米、白米	豆干、麵輪	桂竹筍	味美菜、薑	番茄、雞蛋		黃豆								
4月21日	玉米糙米飯	絲瓜豆腐	素炒小黃瓜	有機黑葉白菜	金針湯	水果			4.5	1.4	1	2	2.9		691
二	玉米、糙米、白米	絲瓜、豆腐、枸杞	小黃瓜、胡蘿蔔	黑葉白菜、薑	金針、薑	水果									
4月22日		五目炊飯	起司醬佐花椰		味噌海芽湯	減糖優酪乳		高鈣餐	5	1.2		2	3	1.3	770
三		香菇、豆干、胡蘿蔔	乳酪、青花菜、白花菜		海帶芽、黃豆	牛奶									
4月23日	燕麥糙米飯	奶香美人腿	鹽酥雙拼	產履蔬菜	田園蔬菜湯				5	1		2.5	3.2		707
四	燕麥、糙米、白米	筍白筍、鴻喜菇	百頁豆腐、地瓜條	季節蔬菜、薑	黃豆芽、金針菇										
4月24日	糙米飯	玉米蒸蛋	海根炒干片	有機白松菜	紅豆包心圓	水果		高鈣餐	4.8	1.2	1	2.2	2.8		717
五	糙米、白米	玉米、雞蛋	海帶根、豆干片	白松菜、薑	紅豆、包心粉圓	水果									
4月27日	糙米飯	核桃干丁	黑胡椒洋芋	有機小白菜	芹菜黃瓜湯				4.7	1.2		2	2.8		635
一	糙米、白米	核桃、豆干、枸杞	馬鈴薯、玉米、胡蘿蔔	小白菜、薑	大黃瓜、芹菜										
4月28日	紫米飯	宮保豆腸	塔香茄子	有機小松菜	薑絲海結湯	水果			4.5	1.4	1	2	2.8		686
二	紫米、白米	花生、豆腸	茄子、九層塔	小松菜、薑	海帶結、薑	水果									
4月29日		紅燒什錦麵	彩椒拌干絲	素燥時蔬		鮮奶		高鈣餐	5	1.2		1.8	2.8	1	722
三		白蘿蔔、生香菇	彩椒、白干絲	胡蘿蔔、季節時蔬		牛奶									
4月30日	糙米飯	醬燒皮絲	起司菇菇炒蛋	產履蔬菜	冬瓜山粉圓			高鈣餐	4.5	1.2		2	3		630
四	糙米、白米	時蔬、皮絲	乳酪、金針菇、雞蛋	季節蔬菜、薑	山粉圓、冬瓜磚										

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。

◎菜單含花生、奶類、蛋類、豆製品、芝麻及堅果類等食材。上述粗字體為可能過敏原，請學生如遇疑似您的過敏原，則自行評估。