

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 4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)
4月1日	兒童餐	薑黃雞肉飯	泡菜炒年糕		仙草鮮奶茶	優格		高鈣餐	4.8	1.1		2	2.8	1	721
三		洋葱, 雞肉, 青花菜	泡菜, 豬肉, 年糕, 高麗菜		仙草凍, 鮮奶	牛奶									
4月2日	芝麻糙米飯	蔥燒雞腿丁	花椰菜炒豆干	產履蔬菜	脆筍排骨湯			高鈣餐	4.5	1.4		2.4	3		665
四	黑芝麻, 糙米, 白米	蔥, 雞肉	青花菜, 胡蘿蔔, 豆干片	季節蔬菜, 蝦皮	筍片, 排骨丁										
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	起司茄汁肉醬	蔥燒海草	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果	一+幼	高鈣餐	4.6	1.5	1	2.1	3	0.3	757
二	糙米, 白米	起司, 豬肉, 番茄	青蔥, 海草	黑葉白菜, 蝦皮	冬瓜, 小薏仁, 薑	水果	黃豆								
4月8日		什錦炒麵	鹹水雞		玉米排骨湯	或勝優酪乳			4.7	1		2.3	2.8	1	734
三		豬肉, 胡蘿蔔, 高麗菜	雞肉, 油豆腐, 筍片		玉米段, 排骨	牛奶									
4月9日	小米糙米飯	鹽酥雞	黃瓜燴肉羹	產履蔬菜	白菜粉絲湯		五		4.6	1.2		2.3	3.1		664
四	小米, 糙米, 白米	雞丁	大黃瓜, 肉羹, 胡蘿蔔	季節蔬菜	大白菜, 冬粉		黃豆								
4月10日	糙米飯	豆豉丁香炒豆干	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, 丁香, 香蔥, 豆干片	四季豆, 胡蘿蔔, 雞蛋	白松菜, 蒜頭	黑芝麻, 燕麥, 奶粉	水果									
4月13日	糙米飯	青醬魚丁	絲瓜麵線	有機小白菜	金菇蛋花湯		四		4.7	1.4		2.2	2.8		655
一	糙米, 白米	九層塔, 洋葱, 魚頭刀	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	山藥燒肉	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	2.8		711
二	紅藜, 糙米, 白米	山藥, 胡蘿蔔, 豬肉	海帶絲, 黃豆芽, 芹菜	小松菜, 薑	牛蒡, 枸杞	水果	黃豆								
4月15日		櫻花蝦油飯	芥藍炒肉絲		蘿蔔丸子湯	鮮切(大)		高鈣餐	5	1.2		2	3	1	751
三		櫻花蝦, 豆干, 肉絲	芥藍菜, 豬肉		白蘿蔔, 虱目魚丸	牛奶									
4月16日	五穀糙米飯	香滷雞排	鐵板銀芽	產履蔬菜	青木瓜排骨湯		六		4.5	1.3		2.8	2.8		684
四	五穀, 糙米, 白米	白芝麻, 雞排*1	綠豆芽, 胡蘿蔔, 芹菜	季節蔬菜	青木瓜, 排骨丁		黃豆								
4月17日	糙米飯	豆干肉醬	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, 豬絞肉, 洋葱	高麗菜, 木耳, 雞蛋	青油菜, 蝦米	綠豆, 粉圓	水果									
4月20日	糙米飯	時蔬清蒸鱸魚	桂筍炒肉絲	有機味美菜	番茄蛋花湯		三		4.5	1.4		2.3	2.8		649
一	糙米, 白米	鱸魚丁, 蒲瓜	桂竹筍, 豬肉	味美菜, 薑	番茄, 蔥, 雞蛋		黃豆								
4月21日	玉米糙米飯	蒜泥肉片	培根小黃瓜	有機黑葉白菜	金針排骨湯	水果			4.5	1.4	1	2.2	2.9		706
二	玉米, 糙米, 白米	肉片, 洋葱	培根, 小黃瓜, 胡蘿蔔	黑葉白菜, 薑	金針, 排骨丁	水果									
4月22日		五日炊飯	起司醬佐花椰		味噌小魚湯	或勝優酪乳		高鈣餐	5	1.2		2	3	1.3	770
三		香菇, 豆干, 豬肉, 胡蘿蔔	乳酪, 青花菜, 白花菜		丁香魚, 海帶芽, 黃豆	牛奶									
4月23日	燕麥糙米飯	義式獵人雞	雞塊地瓜條	產履蔬菜	田園蔬菜湯				5	1		2.5	3.2		707
四	燕麥, 糙米, 白米	雞肉, 洋葱, 彩椒	雞塊, 地瓜條	季節蔬菜, 蒜頭	黃豆芽, 金針菇, 豬大骨										
4月24日	糙米飯	肉燥蒸蛋	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	豬肉, 雞蛋	海帶根, 豆干片, 豬肉	白松菜, 蝦米	紅豆, 包心粉圓	水果									
4月27日	糙米飯	蒲燒魚	黑胡椒洋芋	有機小白菜	芹菜黃瓜湯				4.7	1.2		2.2	2.8		650
一	糙米, 白米	蒲燒魚片*1, 時蔬	馬鈴薯, 玉米, 胡蘿蔔	小白菜, 蝦皮	大黃瓜, 芹菜										
4月28日	紫米飯	花生滷豬腳	魚香茄子	有機小松菜	薑絲海結湯	水果			4.5	1.4	1	2.5	2.8		724
二	紫米, 白米	花生, 豬腳, 肉丁	九層塔, 茄子, 豬肉	小松菜, 薑	海帶結, 豬大骨	水果									
4月29日		紅燒豬肉麵	彩椒肉絲	肉燥時蔬		鮮奶		高鈣餐	5	1.2		2.2	2.8	1	752
三		白蘿蔔, 豬肉	彩椒, 白干絲, 豬肉	豬肉, 小白菜		牛奶									
4月30日	糙米飯	蔥油雞	起司菇菇炒蛋	產履蔬菜	冬瓜山粉圓			高鈣餐	4.5	1.2		2.5	3		668
四	糙米, 白米	青蔥, 油豆腐, 雞肉	乳酪, 金針菇, 雞蛋	季節蔬菜	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。

◎菜單含甲殼類、花生、奶類、蛋類、豆製品、海鮮類、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