

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 5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)	
5月1日	勞動節															0
五																
5月4日	糙米飯	味噌鮮蔬炒豆腸	素香白花菜	有機味美菜	玉米蛋花湯				4.7	1.3		2	2.7		633	
一	糙米, 白米	時蔬, 豆腸, 味噌	白花菜, 素腰花, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	玉米, 雞蛋											
5月5日	香鬆糙米飯	薑汁燒皮絲	奶油杏鮑菇	有機黑葉白菜	竹筍湯	水果			4.5	1.5	1	2	3		698	
二	香鬆, 糙米, 白米	白芝麻, 皮絲, 秀珍菇	杏鮑菇	黑葉白菜, 薑	竹筍	水果										
5月6日		古早味炒米粉	素蒼蠅頭		莧菜豆腐羹	優酪乳	高鈣餐		4	1		2	2.8	1	662	
三		米粉, 綠豆芽, 素火腿	四季豆, 黑豆豉, 豆干		白莧菜, 豆腐, 枸杞	牛奶										
5月7日	蕎麥糙米飯	雪蓮麵筋	拌炒小黃瓜	產履蔬菜	馬鈴薯菇湯				4.8	1.3		1.8	3		639	
四	蕎麥, 糙米, 白米	雪蓮子, 油麵筋泡	小黃瓜, 黑木耳, 紅蘿蔔	季節蔬菜	馬鈴薯, 金針菇											
5月8日	糙米飯	回鍋干片	海芽滑蛋	有機白松菜	綠豆湯	水果	高鈣餐		5	1.3	1	2	3		728	
五	糙米, 白米	高麗菜, 豆干	海帶芽, 雞蛋	白松菜, 薑	綠豆, 二砂	水果										
5月9日	親職教育日/西點麵包															0
六																
5月11日	親職日補假															0
一																
5月12日	糙米飯	鳳梨糖醋洋芋	什錦炒豆包	有機小松菜	芹香黃瓜湯	水果			4.6	1.2	1	2.1	2.7		691	
二	糙米, 白米	鳳梨, 青椒, 馬鈴薯	芹菜, 生豆包, 高麗菜	小松菜, 薑	大黃瓜, 芹菜	水果										
5月13日		日式炒烏龍	筍白筍炒蛋		番茄豆腐湯	鮮奶			4	1		2	2.7	1	663	
三		生香菇, 油豆腐, 小白菜	筍白筍, 紅蘿蔔, 雞蛋		番茄, 豆腐, 牛奶											
5月14日	芝麻糙米飯	什錦炒干片	玉米海茸	產履蔬菜	桂竹筍湯		高鈣餐		4.7	1.5		2.3	2.7		661	
四	黑芝麻, 糙米, 白米	甜椒, 豆干	玉米, 海茸	季節蔬菜, 薑	桂竹筍											
5月15日	糙米飯	日式炸豆腐	絲瓜木耳炒蛋	有機青油菜	地瓜芋圓湯	水果	高鈣餐		5	1.2	1	2	3		725	
五	糙米, 白米	板豆腐	絲瓜, 黑木耳, 雞蛋	青油菜, 薑	地瓜, 芋圓, 薑	水果										
5月18日	糙米飯	塔香豆包	螞蟻上樹	有機味美菜	鳳梨苦瓜湯		黃豆奶		4.8	1.2		2.3	2.7		660	
一	糙米, 白米	九層塔, 豆包	高麗菜, 冬粉, 芝麻	味美菜, 薑	醬鳳梨, 苦瓜		黃豆									
5月19日	五穀糙米飯	蜜汁黑豆干	日式佃煮金針菇	有機黑葉白菜	蘿蔔豆捲湯	水果			4.5	1.5	1	2.3	2.8		711	
二	五穀, 糙米, 白米	白芝麻, 黑豆干	金針菇, 紅蘿蔔	黑葉白菜, 薑	白蘿蔔, 豆皮捲	水果										
5月20日		水餃	蔬菜千張捲	什錦炒雙花	酸辣湯	減糖優酪乳			5	1.3		2	2.7	1	735	
三		水餃*10	起司, 胡蘿蔔, 千張	青花菜, 胡蘿蔔	筍絲, 豆腐, 木耳	牛奶										
5月21日	紅藜毛豆飯	鹹蛋炒四季豆	銀芽拌干絲	產履蔬菜	紫菜腐竹湯		高鈣餐		4.6	1.6		2.1	2.8		646	
四	紅藜, 毛豆, 白米	鹹蛋, 四季豆	綠豆芽, 白干絲, 黑木耳	季節蔬菜, 薑	紫菜, 腐竹											
5月22日	糙米飯	玉米炒蛋	麻婆豆腐	有機白松菜	綠豆粉角湯	水果	高鈣餐		5	1	1	2	2.8		711	
五	糙米, 白米	時蔬, 玉米, 雞蛋	豆腐, 素絞肉	白松菜, 蝦皮	綠豆, 粉角	水果										
5月25日	糙米飯	塔香豆包	開陽冬瓜	有機小白菜	猴頭菇湯				4.5	1.4		2.3	2.9		653	
一	糙米, 白米	生豆包, 九層塔	冬瓜, 薑	小白菜, 薑	紅棗, 猴頭菇, 黃耆											
5月26日	麥片糙米飯	豆腐蒸蛋	時蔬炒雙耳	有機小松菜	番茄蔬菜湯	水果			4.5	1.3	1	2.5	2.7		717	
二	麥片, 糙米, 白米	豆腐, 雞蛋	黑木耳, 白木耳, 高麗菜	小松菜, 薑	時蔬, 番茄	水果										
5月27日		散壽司	鳳梨溫沙拉		油腐什錦湯	鮮奶(大)	高鈣餐		4.5	1	0.1	2	2.7	1	768	
三		海苔片, 玉米, 小黃瓜	起司粉, 鳳梨, 雞蛋		油豆腐, 海芽, 時蔬	牛奶										
5月28日	黑米飯	照燒馬鈴薯	玉米毛豆	產履蔬菜	榨菜粉絲湯				4.6	1.2		2.2	2.7		639	
四	黑米, 白米	白芝麻, 馬鈴薯	豆干丁, 玉米, 毛豆	季節蔬菜	榨菜, 冬粉											
5月29日	糙米飯	蒲瓜炒蛋	滷豆干海結	有機青油菜	百香雙響砲	水果	高鈣餐		5	1.2	1	2	2.8		716	
四	糙米, 白米	蒲瓜, 雞蛋	黑豆干, 海帶結	青油菜, 薑	百香果, 珍珠, 椰果	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。

◎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, 則自行評估。