

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 5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)
5月1日	勞動節														
五															
5月4日	糙米飯	味噌燒魚	白花菜炒肉片	有機味美菜	玉米蛋花湯				4.7	1.2		2.6	2.7		676
一	糙米, 白米	白蘿蔔, 旗魚, 味噌	白花菜, 豬肉, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	玉米, 蔥, 雞蛋										
5月5日	香鬆糙米飯	薑汁燒肉片	奶油培根杏鮑菇	有機黑葉白菜	竹筍湯	水果			4.5	1.5	1	2.3	2.8		711
二	香鬆, 糙米, 白米	白芝麻, 豬肉, 洋蔥	培根, 杏鮑菇	黑葉白菜, 薑	竹筍, 豬大骨	水果									
5月6日		古早味炒米粉	四季蒼蠅頭		莧菜小魚羹	優酪乳	高鈣餐		4	1		2	2.8	1	662
三		米粉, 綠豆芽, 韭菜, 豬肉	四季豆, 豬肉, 豆干		白芫菜, 吻仔魚, 枸杞	牛奶									
5月7日	蕎麥糙米飯	可樂滷雞翅	小瓜甜不辣	產履蔬菜	馬鈴薯菇湯				4.8	1.3		2.3	2.8		667
四	蕎麥, 糙米, 白米	雞翅*1	小黃瓜, 甜不辣條, 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, 蝦皮	綠豆, 二砂	水果									
5月9日	親職教育日/西點麵包														
六															
5月11日	親職日補假														
一															
5月12日	糙米飯	鳳梨燒肉	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, 豬肉	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	花枝丸章魚燒		番茄豆腐蛋花湯	鮮奶			4	0.8		2	2.7	1	658
三		生香菇, 豬肉, 時蔬	花枝丸, 海苔絲		番茄, 豆腐, 雞蛋	牛奶									
5月14日	芝麻糙米飯	春川起司雞	玉米海草	產履蔬菜	桂竹筍排骨湯		高鈣餐		4.7	1.3		2.3	2.7		656
四	黑芝麻, 糙米, 白米	洋蔥, 雞肉, 泡菜, 起司	蔥, 玉米, 海草	季節蔬菜, 蝦米	桂竹筍, 豬排骨										
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, 蝦皮	地瓜, 芋圓, 薑	水果									
5月18日	糙米飯	奶香鯛魚	螞蟻上樹	有機味美菜	鳳梨苦瓜雞湯	黃豆奶			4.8	1.2		2.5	2.7		675
一	糙米, 白米	鯛魚丁, 甜椒, 洋蔥	高麗菜, 冬粉, 芝麻	味美菜, 薑	醬鳳梨, 苦瓜, 雞肉	黃豆									
5月19日	五穀糙米飯	蜜汁豬肉	日式佃煮金針菇	有機黑葉白菜	柴魚蘿蔔湯	水果			4.5	1.5	1	2	2.8		689
二	五穀, 糙米, 白米	白芝麻, 豬肉	金針菇, 紅蘿蔔, 蔥	黑葉白菜, 薑	柴魚片, 白蘿蔔	水果									
5月20日		水餃	青木瓜燉雞	什錦炒雙花	酸辣湯	減糖優酪乳			5	1.3		1.7	2.7	1	713
三		水餃*10	雞肉, 青木瓜	青白花菜, 胡蘿蔔	筍絲, 豬肉, 木耳	牛奶									
5月21日	紅藜毛豆飯	奧勒岡奶油燉雞	銀芽拌干絲	產履蔬菜	紫菜魚丸湯		高鈣餐		4.6	1.6		2.3	2.8		661
四	紅藜, 毛豆, 白米	奶粉, 雞肉, 甜椒	綠豆芽, 白干絲, 黑木耳	季節蔬菜, 蒜頭	紫菜, 虱目魚丸										
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, 豬肉, 蔥	白松菜, 蝦皮	綠豆, 粉角	水果									
5月25日	糙米飯	避風塘魚丁	開陽冬瓜	有機小白菜	紅棗雞湯				4.5	1.3		2.3	2.9		651
一	糙米, 白米	鬼頭刀魚丁, 香鮑菇, 豆酥	冬瓜, 蝦米	小白菜, 薑	紅棗, 雞肉, 黃耆										
5月26日	麥片糙米飯	香滷排骨	時蔬炒雙耳	有機小松菜	時蔬肉羹湯	水果			4.5	1.3	1	2.5	2.7		717
二	麥片, 糙米, 白米	排骨*1	黑木耳, 白木耳, 高麗菜	小松菜, 薑	時蔬, 肉羹	水果									
5月27日		散壽司	堅果嫩雞溫沙拉		油腐什錦湯	鮮奶(大)	高鈣餐		4.5	0.9	0.1	2	2.7	1	765
三		海苔片, 玉米, 小黃瓜	起司粉, 鳳梨, 雞肉, 核桃		油豆腐, 海芽, 時蔬	牛奶									
5月28日	黑米飯	安東燉雞	玉米肉茸	產履蔬菜	榨菜粉絲湯				4.6	1.2		2.2	2.7		639
四	黑米, 白米	馬鈴薯, 雞肉, 胡蘿蔔	時蔬, 玉米, 豬肉	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
五	糙米, 白米	蝦米, 蒲瓜, 雞蛋	黑豆干, 海帶結	青油菜, 蒜頭	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。