

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 6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)	
6月1日	糙米飯	芹炒豆腸	XO醬炒杏鮑菇	有機味美菜	蘿蔔玉米湯				4.7	1.5		2.2	2.8		658	
一	糙米, 白米	芹菜, 豆腸	杏鮑菇, 胡蘿蔔	味美菜, 薑	白蘿蔔, 玉米											
6月2日	燕麥糙米飯	紅燒馬鈴薯	什錦炒豆干	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯	水果		高鈣餐	4.9	1.2	1	2.3	2.8		732	
二	燕麥, 糙米, 白米	馬鈴薯	豆干片, 時蔬	黑葉白菜, 薑	黃豆芽, 金針菇	水果										
6月3日		炸醬麵	絲瓜燒豆腐	什錦花椰菜	金針香菇湯	戒糖優酪乳			4	1.2		2.5	2.8	1	705	
三		小黃瓜, 豆乾丁	絲瓜, 豆腐, 薑	花菜, 胡蘿蔔	金針, 香菇	牛奶										
6月4日	紫米飯	什錦炒干片	豆瓣桂竹筍	產履蔬菜	四神湯				4.7	1.5		2.2	2.7		653	
四	紫米, 白米	時蔬, 胡蘿蔔, 豆干片	桂竹筍	季節蔬菜	四神, 小薏仁											
6月5日	糙米飯	香菇素肉燥	蔬菜炒蛋	有機白松菜	綠豆小米湯	水果		高鈣餐	5	1.3	1	2.3	2.8		741	
五	糙米, 白米	豆干, 香菇	時蔬, 雞蛋, 胡蘿蔔	白松菜, 薑	綠豆, 小米	水果										
6月8日	糙米飯	奶油什錦菇	果香咖哩	有機小白菜	絲瓜蛋花湯		黃豆奶	高鈣餐	4.5	1.5		2.3	3		660	
一	糙米, 白米	白精靈菇, 鴻喜菇	蘋果, 油豆腐, 胡蘿蔔	小白菜, 薑	絲瓜, 雞蛋		黃豆									
6月9日	畢業餐	辣炒媽媽麵	韓式拌豆包	有機小松菜	檸檬蘆薈	水果			4.8	1.4	1	2	2.8		707	
二		蒸煮麵, 胡蘿蔔, 金針菇	胡蘿蔔, 海帶芽, 豆包	小松菜, 薑	愛玉, 蘆薈, 檸檬	水果										
6月10日		堅果蛋炒飯	鮮菇炒水蓮		冬瓜湯	鮮奶			4.5	1		2	2.8	1	697	
三		胡蘿蔔, 雞蛋, 綜合堅果	金針菇, 水蓮		冬瓜, 薑	牛奶										
6月11日	五穀糙米飯	莎莎醬嫩腐	黃瓜鵪鶉蛋	產履蔬菜	竹筍湯				4.5	1.6		2.3	2.8		654	
四	五穀, 糙米, 白米	番茄, 豆腐	大黃瓜, 鳥蛋, 胡蘿蔔	季節蔬菜	竹筍											
6月12日	糙米飯	蜜汁豆干	玉米起司蛋	有機青油菜	莧菜豆腐羹	水果		高鈣餐	4.5	1.2	1	2.1	3		698	
五	糙米, 白米	白芝麻, 豆干	雞蛋, 起司, 玉米, 胡蘿蔔	青油菜, 薑	白莧菜, 豆腐	水果										
6月15日	糙米飯	香酥素雞丁	花椰菜炒皮絲	有機味美菜	青木瓜枸杞湯				4.5	1.3		2.5	3		670	
一	糙米, 白米	素雞丁	花椰菜, 胡蘿蔔, 皮絲	味美菜, 薑	枸杞, 青木瓜											
6月16日	小米糙米飯	五香毛豆莢	菇香扁蒲	有機黑葉白菜	蔬菜腐竹湯	水果			4.5	1.3	1	2	2.8		684	
二	小米, 糙米, 白米	毛豆莢	扁蒲, 杏鮑菇	黑葉白菜, 薑	時蔬, 腐竹	水果										
6月17日	端午特餐	端午油飯	沙茶炒滷味		扁蒲蛋花湯	優酪乳		高鈣餐	4.8	1.2		1.8	3	1	722	
三		糯米, 香菇, 栗子	豆干, 長豆, 海帶		扁蒲, 雞蛋	牛奶										
6月18日	芝麻糙米飯	竹筍炒豆腸	和風拌海芽	產履蔬菜	地瓜甜湯圓			高鈣餐	5	1.3		2	2.7		654	
四	黑芝麻, 糙米, 白米	竹筍, 豆腸	海帶芽, 時蔬, 芝麻	季節蔬菜	地瓜, 小湯圓											
6月19日	端午節														0	
五																
6月22日	糙米飯	香菇麵筋	什錦炒年糕	有機小白菜	肉骨茶湯				4.7	1.2		2.1	3		652	
一	糙米, 白米	香菇, 油麵筋泡	高麗菜, 胡蘿蔔, 年糕	小白菜, 薑	白蘿蔔, 香菇, 肉骨茶包											
6月23日	香鬆糙米飯	香滷豆干	鐵板銀芽	有機小松菜	紫菜絲瓜湯	水果		高鈣餐	4.5	1.5	1	2.3	2.8		711	
二	香鬆, 糙米, 白米	豆干	綠豆芽, 胡蘿蔔, 黑木耳	小松菜, 薑	絲瓜, 紫菜	水果										
6月24日		茄汁義大利麵	三色蛋		義式蔬菜湯	鮮奶			4.2	1		2	2.8	1	676	
三		豆干, 三色丁, 番茄	皮蛋, 鹹蛋, 雞蛋		南瓜, 高麗菜, 胡蘿蔔	牛奶										
6月25日	糙米飯	塔香筍白筍豆干	山藥捲+薯條	產履蔬菜	養生牛蒡湯				5	1		2.1	3		668	
四	糙米, 白米	九層塔, 筍白筍, 豆干	山藥捲, 地瓜薯條	季節蔬菜	牛蒡, 枸杞											
6月26日	糙米飯	小瓜炒蛋	客家小炒	有機青油菜	綠豆薏仁湯	水果		高鈣餐	5	1.2	1	2.2	3		740	
五	糙米, 白米	雞蛋, 小黃瓜, 胡蘿蔔	豆干, 素魷魚	青油菜, 薑	綠豆, 小薏仁	水果										
6月29日	糙米飯	南瓜豆腐煲	番茄炒高麗菜	有機味美菜	玉米濃湯(牛奶版)			高鈣餐	4.7	1.2		2.5	2.8		673	
一	糙米, 白米	毛豆, 豆腐, 南瓜	番茄, 高麗菜	味美菜, 薑	奶粉, 玉米, 雞蛋											
6月30日	糙米飯	香菇蒸蛋	泰式溫拌蔬菜	有機黑葉白菜	味噌湯	水果			4.5	1.3	1	2.3	2.8		706	
二	糙米, 白米	香菇, 雞蛋	時蔬, 番茄, 豆包	黑葉白菜, 薑	味噌, 豆腐, 海芽	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。