

桃園市忠貞國小 114學年度下學期 6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)		
6月1日	糙米飯	義式水煮魚	XO醬炒杏鮑菇	有機味美菜	蘿蔔玉米湯				4.7	1.5		2.4	2.8		673		
一	糙米、白米	魚丁、洋蔥、彩椒	杏鮑菇、豬肉	味美菜、薑	白蘿蔔、玉米、排骨												
6月2日	燕麥糙米飯	馬鈴薯燒肉	什錦炒豆干	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯	水果		高鈣餐	4.8	1.2	1	3	2.8		777		
二	燕麥、糙米、白米	馬鈴薯、豬肉	豆干片、蔥、時蔬	黑葉白菜、薑	黃豆芽、金針菇、豬大骨	水果											
6月3日		炸醬麵	香酥雞腿	什錦花椰菜	金針排骨湯	減糖優酪乳			4	1.1		3	3.2	1	758		
三		小黃瓜、豆乾丁、豬肉	雞腿*1	花菜、胡蘿蔔	金針、排骨丁	牛奶											
6月4日	紫米飯	醬冬瓜雞丁	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	冬瓜、雞肉	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、洋蔥	時蔬、雞蛋、胡蘿蔔	白松菜、蒜頭	綠豆、小米	水果											
6月8日	糙米飯	破布子蒸魚	果香咖哩	有機小白菜	絲瓜蛋花湯		黃豆奶	高鈣餐	4.7	1.3		2.8	2.7		693		
一	糙米、白米	破布子、魚丁、時蔬	蘋果、洋蔥、油豆腐、胡蘿蔔	小白菜、薑	絲瓜、雞蛋、蔥		黃豆										
6月9日	畢業餐	辣炒媽媽麵	韓式拌肉片	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、豬肉	洋蔥、海帶芽、豬肉	小松菜、薑	愛玉、蘆薈、檸檬	水果											
6月10日		什錦蛋炒飯	鮮菇炒水蓮		冬瓜丸子湯	鮮奶			4.5	1		2	2.8	1	697		
三		胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	金針菇、水蓮		冬瓜、魚丸	牛奶											
6月11日	五穀糙米飯	莎莎醬嫩雞	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	洋蔥、番茄、雞肉	大黃瓜、鳥蛋、胡蘿蔔	季節蔬菜	竹筍、豬大骨												
6月12日	糙米飯	蜜汁豆干	玉米起司蛋	有機青油菜	莧菜小魚羹	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、蒜頭	白莧菜、吻仔魚	水果											
6月15日	糙米飯	香酥魚丁	花椰菜炒肉片	有機味美菜	青木瓜枸杞湯				4.5	1.6		2.6	3		685		
一	糙米、白米	鬼頭刀魚丁	花椰菜、胡蘿蔔、豬肉	味美菜、薑	枸杞、青木瓜												
6月16日	小米糙米飯	鐵板豬柳	菇香扁蒲	有機黑葉白菜	蔬菜腐竹湯	水果			4.5	1.5	1	2.3	2.8		711		
二	小米、糙米、白米	豬肉、洋蔥、胡蘿蔔	蝦米、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		2.2	3	1	752		
三		豬肉、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	竹筍燒雞	和風拌海芽	產履蔬菜	地瓜甜湯圓			高鈣餐	5	1.3		2.3	2.7		677		
四	黑芝麻、糙米、白米	竹筍、雞肉	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	蒜蓉魚丁	什錦炒年糕	有機小白菜	肉骨茶湯				4.7	1.5		2.6	2.8		688		
一	糙米、白米	魚丁、蒜泥	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	豆干燒肉	鐵板銀芽	有機小松菜	紫菜絲瓜湯	水果		高鈣餐	4.5	1.7	1	2.3	2.8		716		
二	香鬆、糙米、白米	豆干、豬肉	綠豆芽、胡蘿蔔、黑木耳	小松菜、薑	絲瓜、紫菜	水果											
6月24日		茄汁肉醬義大利麵	香草雞丁		義式蔬菜湯	鮮奶			4.2	1		2.5	2.8	1	714		
三		豬肉、三色丁、洋蔥	甜椒、雞肉、迷迭香		南瓜、高麗菜、胡蘿蔔	牛奶											
6月25日	糙米飯	塔香筍白筍雞丁	雞塊薯條	產履蔬菜	養生牛蒡湯				5	1		2.4	3		690		
四	糙米、白米	九層塔、筍白筍、雞肉	雞塊、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	豬肉、豆干、乾魷魚	青油菜、蒜頭	綠豆、小薏仁	水果											
6月29日	糙米飯	海鮮豆腐煲	培根高麗菜	有機味美菜	玉米濃湯(牛奶版)			高鈣餐	4.7	1.4		2.5	2.8		678		
一	糙米、白米	白蝦仁、豆腐、南瓜	培根、高麗菜	味美菜、薑	奶粉、玉米、雞蛋												
6月30日	糙米飯	滷豬腱骨	泰式溫拌蔬菜	有機黑葉白菜	味噌湯	水果			4.5	1.3	1	3	2.8		759		
二	糙米、白米	腱子骨*1	時蔬、洋蔥、番茄、魚露	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。