

桃園市大溪區大溪國民小學115年9月份學童午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐 水果	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂 堅果	水果	乳品	熱量
8/31	一	白米飯	咖哩雞(雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔)	蔬菜炒蛋(高麗菜 蛋 紅蘿蔔)	有機蔬菜	冬瓜湯(冬瓜 薑 大骨)		4.5	3	1.6	2.5			693
9/1	二	燕麥飯	筍干燒肉(肉丁 筍干)	黃瓜什錦(大黃瓜 肉片 魚丸 木耳 紅片)	有機蔬菜	番茄蛋花湯(番茄 蛋 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733
9/2	三	特餐	什錦板條湯(板條 肉絲 韭菜 高麗菜 蝦皮 紅蔥頭)	烤雞腿(雞腿)	新鮮時蔬		鮮奶	4.5	2.4	1.6	3		0.5	745
9/3	四	糙米飯	糖醋魚丁(魚丁 彩椒 洋蔥 番茄醬)	香菇肉燥(絞肉 豆干丁 乾香菇 紅蔥頭)	產銷履歷蔬菜	養生菇菇湯(生香菇 杏包菇 秀珍菇 大骨)	水果	5	2.3	1.5	2.8	1		746
9/4	五	薏仁飯	紅燒肉排(肉排)	小瓜雞柳(小黃瓜 雞肉絲 玉米筍 紅蘿蔔)	有機蔬菜	綠豆QQ湯(綠豆 QQ)		5	3	1.5	2			703
9/7	一	白米飯	紅燒豬腳(豬腳丁 肉丁 紅蘿蔔 花生)	瓠瓜肉絲(瓠瓜 肉絲 蝦皮 紅絲)	有機蔬菜	山藥湯(山藥 枸杞 大骨)		4.5	2.8	1.8	2.8			696
9/8	二	雜糧飯	南瓜燒雞(雞丁 南瓜 南瓜籽)	玉米炒蛋(玉米 蛋)	有機蔬菜	雙芽湯(海帶芽 黃豆芽 大骨)	水果	4.5	2.1	1.5	2.8	1		696
9/9	三	特餐	夏威夷炒飯(肉絲 蛋 鳳梨丁 冷凍蔬菜)	烤肉排(肉排 烤肉醬)	新鮮時蔬	香菇蘿蔔湯(白蘿蔔 香菇 大骨)	鮮奶	5	3	1.5	2.6		0.5	805
9/10	四	糙米飯	炸魚條(風味魚條)	泡菜肉片(肉片 泡菜 大白菜)	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.5	2.3	1.2	2	1		668
9/11	五	紫米飯	五香雞腿(雞腿)	豆干三絲(海帶絲 豆干絲 紅蘿蔔)	有機蔬菜	珍珠山粉圓(山粉圓 珍珠)		5	3	1.5	2.7			734
9/14	一	白飯	照燒雞翅(雞翅 白芝麻)	螞蟥上樹(粉絲 高麗菜 紅絲 肉末 芝麻)	有機蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶 白蘿蔔 豆竹)		4.5	2.4	1.7	3			673
9/15	二	麥片飯	洋蔥肉絲(肉絲 洋蔥 紅蘿蔔)	什錦高麗菜(高麗菜 紅蘿蔔 香菇 木耳 炸豆包)	有機蔬菜	味噌海芽湯湯(海芽 味噌 大骨)	水果	4.2	2.2	1.7	2.5	1		674
9/16	三	特餐	肉羹麵(黃油麵 肉羹 筍絲 大白菜 紅蔥頭 木耳 紅蘿蔔 蒜泥)	烤雞腿(雞腿)	新鮮時蔬		鮮奶	5	2.3	1.2	2.6		0.5	745
9/17	四	胚芽飯	酥炸魚丁(魚丁)	佃煮雞丁(白蘿蔔 雞丁 玉米段 米血糕 柴魚)	產銷履歷蔬菜	竹筍湯(竹筍 大骨)	水果	5	2.4	1.8	2.7	1		757
9/18	五	糙米飯	薑汁肉片(肉片 高麗菜 薑片)	麻婆豆腐(豆腐 紅片 絞肉)	有機蔬菜	紅豆芋圓湯(紅豆 芋圓)		4.5	2.5	1.5	2.6			657
9/21	一	白米飯 (蔬食日)	蠔油干丁(豆干丁 涼薯)	小瓜鮑菇甜條(小黃瓜 杏鮑菇 甜不辣 紅蘿蔔)	有機蔬菜	田園蔬菜湯(大白菜 金菇 蛋 紅蘿蔔 大骨)	產履 豆漿	5.5	3.2	1.7	3.5			825
9/22	二	紫米飯	蔥燒大排(肉排 洋蔥 蔥)	白菜滷(大白菜 木耳絲 豆竹 肉絲 芋頭)	有機蔬菜	四神湯(四神 薏仁 大骨)	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		743
9/23	三	特餐	炸醬麵(白油麵 絞肉 豆干丁 甜麵醬 黑豆瓣醬 毛豆仁)	檸檬雞翅	新鮮時蔬	冬瓜魚丸湯(冬瓜 魚丸 大骨)	鮮奶	4.5	2.8	1.5	2		0.5	728
9/24	四	雜糧飯	香酥魚排(魚排)	豆瓣洋芋肉丁(肉丁 馬鈴薯 蔥	產銷履歷蔬菜	洋葱蛋花湯(洋葱 蛋 大骨)	水果	5	2.3	1.2	3	1		748
9/25	五	中秋節												
9/28	一	教師節補假												
9/29	二	白米飯	塔香雞腿(雞腿 九層塔 薑)	蔥味海茸(海茸 絞肉 蔥 薑絲)	有機蔬菜	玉米濃湯(玉米粒 馬鈴薯 奶油 大骨)		5	3	1.5	2.5	1		785
9/30	三	特餐	什錦麵線(麵線 貢丸 大白菜 木耳絲 筍絲)	孜然肉排(豬排 孜然粉)	新鮮時蔬	芝麻包	鮮奶	4.5	3	1.6	2.5		0.5	768

★本校使用國產豬(牛)肉食材★

- 備註：
1. 本月第四週星期一為健康蔬食日。
 2. 星期二及星期四為水果供應日，星期三供應鮮奶，水果一週內不重複為原則，以當季盛產為主。
 3. 市府補助每週一、二、五供應有機蔬菜。
 4. 市府補助每週四供應產銷履歷蔬菜。
 5. 豆製品為非基改。

根據衛生福利部對國小學童午餐食物內容及營養基準，建議每日午餐620-830大卡，全穀雜糧類3.5-5.5份，豆魚蛋肉類2份，蔬菜類1.5-2份，油脂堅果類2-2.5份，水果類1份，乳品類每週3份。