

桃園市大溪區大溪國民小學114年10月份午餐菜單

日期	星期	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
10/1	三	特餐	什錦麵線(麵線 貢丸 大白菜 木耳絲 筍絲)	烤雞排(雞排)	新鮮時蔬	燒賣	鮮奶	4.5	3	1.6	2.5		0.5	768
10/2	四	雜糧飯	香酥魚丁(鱸魚丁)	韓式年糕(年糕 大白菜 洋蔥 肉絲 泡菜)	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733
10/3	五	糙米飯	咖哩肉片(肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔)	鮮蔬寬粉煲(寬絲 高麗菜 油片絲 肉末)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 綠豆 地瓜 芋圓)		4.5	2.5	1.6	3			678
10/7	二	紫米飯	糖醋肉丁(肉丁 彩椒 紅蘿蔔)	絲瓜炒蛋(絲瓜 紅蘿蔔 蛋)	有機蔬菜	蔬菜湯(高麗菜 番茄 大骨)	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		725
10/8	三	特餐	紅燒麵(白細麵 排骨 白蘿蔔 紅蘿蔔)	蔥油雞(雞丁 涼薯 青蔥)	新鮮時蔬		鮮奶	5	2.8	1.5	2.6		0.5	790
10/9	四	薏仁飯	香酥鯖魚(鯖魚)	香菇燴豆腐(豆腐 絞肉 鴻禧菇)	產銷履歷蔬菜	金針花香菇湯(香菇 金針花 大骨)	水果	4.5	3	1.2	3	1		765
10/13	一	白米飯	宮保雞丁(雞丁 小黃瓜 紅蘿蔔 花生 乾辣椒)	瓠瓜肉絲(瓠瓜 肉絲 紅蘿蔔 蝦皮)	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯(味噌 海帶芽 豆腐)		4.5	2.1	1.5	2.8			636
10/14	二	燕麥飯	蓮藕燒肉(肉丁 紅蘿蔔 蓮藕)	茄子粉絲煲(茄子 冬粉 肉末)	有機蔬菜	酸辣湯(豆腐 筍絲 木耳 豬血 紅蘿蔔 蛋)	水果	5	2.8	1.5	2.6	1		775
10/15	三	特餐	奶香貝殼麵(貝殼麵 絞肉 冷凍蔬菜 高麗菜 奶粉 奶油)	麥克雞塊*3	新鮮時蔬	蘿蔔湯(白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨)	鮮奶	4.5	2.3	1.2	2		0.5	683
10/16	四	糙米香鬆飯	沙茶魚丁(魚丁 豆腐 大白菜 蔥)	番茄炒蛋(番茄 蛋 蔥)	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯(高麗菜 大骨 豆竹 肉骨茶包)	水果	5	2.4	1.5	2.7	1		749
10/17	五	雜糧飯	黑胡椒肉絲(肉絲 豆芽菜)	麻婆豆腐(豆腐 肉末)	有機蔬菜	木耳甜湯(白木耳)		5	2.3	1.2	2.6			670
10/20	一	白米飯	打拋肉(絞肉 小番茄 打拋醬 九層塔)	木須高麗菜(高麗菜 紅絲 木耳 炸豆包)	有機蔬菜	南瓜洋蔥湯(南瓜 洋蔥 蒜粗 大骨)		5	2.3	1.5	2.8			686
10/21	二	紫米飯	酥炸雞排(雞腿排)	黃瓜什錦(大黃瓜 木耳絲 烏蛋 肉絲)	有機蔬菜	鳳雞苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 小魚乾 大骨)	水果	4.5	2.5	1.5	2.6	1		717
10/22	三	特餐	皮蛋瘦肉粥(肉末 皮蛋 玉米粒)	滷翅腿(翅小腿)	新鮮時蔬	包子(芝麻包)	鮮奶	4.5	2.4	1.7	3		0.5	748
10/23	四	糙米飯	蒲燒鯛魚(蒲燒鯛魚)	蠔油豆腐(豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔 絞肉)	產銷履歷蔬菜	紫菜魚丸湯(紫菜 魚丸 大骨)	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		743
10/27	一	白米飯 (蔬食日)	蜜汁豆包(炸豆包 木耳 紅蘿蔔 彩椒 白芝麻)	雙色花椰菜(冷凍花椰菜 豆腐皮絲 香菇 紅蘿蔔)	有機蔬菜	玉米大骨湯(玉米段 大骨)	產銷履歷 豆漿	5	3.3	1.8	2.7			764
10/28	二	地瓜飯	泰式椒麻雞(雞丁 紅甜椒 花椒)	樹子冬瓜油腐(冬瓜 油腐 破布子)	有機蔬菜	四神湯(薏仁 四神包 大骨)	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	1		718
10/29	三	特餐	蘑菇義大利麵(白細麵 絞肉 三色丁 蘑菇醬)	茶葉蛋(蛋)	新鮮時蔬	冬瓜魚丸湯(冬瓜 魚丸 大骨)	鮮奶	4.2	2.5	1.7	2.8		0.5	725
10/30	四	糙米飯	蔥爆魷魚(魷魚圈 洋蔥 蔥 薑)	玉米肉末(玉米 絞肉)	產銷履歷蔬菜	絲瓜金菇湯(絲瓜 金針菇 大骨)	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	1		718
10/31	五	雜糧飯	高昇肉丁(肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔)	蔥味海根(海根 蔥 肉末)	有機蔬菜	綠豆西米露(綠豆 西谷米)		4.5	2.8	1.5	2.6			680

★本校使用國產豬(牛)肉食材★

備註：1. 每月最後一個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。