

# 桃園市大溪區大溪國民小學114年11月份午餐菜單

| 日期    |   | 主食                     | 主菜                                   | 副菜                          | 青菜     | 湯                          | 副餐<br>水果 | 全穀<br>雜糧 | 豆魚<br>蛋肉 | 蔬菜  | 油脂<br>堅果 | 水果 | 乳<br>品 | 熱量  |
|-------|---|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------|----------------------------|----------|----------|----------|-----|----------|----|--------|-----|
| 11/3  | 一 | 白米飯                    | 糖醋雞丁(雞丁 洋蔥 彩椒)                       | 小瓜什錦(小黃瓜 雞絲 木耳 香菇)          | 有機蔬菜   | 冬瓜大骨湯(冬瓜 大骨)               |          | 4.3      | 2.5      | 1.5 | 2.8      |    |        | 674 |
| 11/4  | 二 | 燕麥飯                    | 炸豬排(豬排)                              | 塔香大黑干(大黑干丁 杏鮑菇 九層塔)         | 有機蔬菜   | 紫菜蛋花湯(紫菜 蛋 大骨)             | 水果       | 4.3      | 2.2      | 1.6 | 2.8      | 1  |        | 714 |
| 11/5  | 三 | 特餐                     | 台式炒飯條(飯條 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 韭菜)          | 迷迭香烤雞腿(雞腿 迷迭香粉 義式香料)        | 新鮮時蔬   | 青木瓜排骨湯(青木瓜 排骨)             | 鮮奶       | 4.5      | 2.2      | 1.8 | 2.5      |    | 0.5    | 698 |
| 11/6  | 四 | 糙米飯                    | 泡菜魚丁(魚丁 洋蔥 大白菜 百頁豆腐紅蘿蔔 泡菜)           | 玉米炒蛋(玉米粒 蛋)                 | 產銷履歷蔬菜 | 山藥香菇雞湯(山藥 香菇 雞丁 )          | 水果       | 4.5      | 2.5      | 1.5 | 2.6      | 1  |        | 740 |
| 11/7  | 五 | 藜麥飯                    | 香菇肉燥(肉末 乾香菇)                         | 豆瓣海絲(海帶絲 紅蘿蔔 白干絲 黃豆芽 豆瓣醬)   | 有機蔬菜   | 紅豆芋圓湯(紅豆 芋圓)               |          | 5        | 2.3      | 1.2 | 2.5      |    |        | 690 |
| 11/10 | 一 | 白米飯                    | 沙茶肉片(肉片 豆芽菜)                         | 羅漢齋(大白菜 麵輪 小油豆腐 木耳)         | 有機蔬菜   | 黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)            |          | 4.5      | 2.5      | 1.5 | 1        |    |        | 608 |
| 11/11 | 二 | 糙米飯                    | 咖哩雞(雞丁 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔)                    | 鮮菇扁蒲(扁蒲 香菇 絞肉 蝦米)           | 有機蔬菜   | 肉骨茶(肉骨茶包 豆皮 高麗菜 大骨)        | 水果       | 4.8      | 2.3      | 1.8 | 2.6      | 1  |        | 755 |
| 11/12 | 三 | 特餐                     | 豚骨拉麵(細白麵 肉絲 高麗菜 洋蔥 玉米粒 味噌 蒜頭 白芝麻 大骨) | 香烤雞翅(三節翅)                   | 新鮮蔬菜   |                            | 鮮奶       | 4.5      | 2.2      | 1.8 | 2.6      |    | 0.5    | 702 |
| 11/13 | 四 | 薏仁飯                    | 香酥魚丁(鱸魚丁)                            | 招牌滷味(豆干 海帶結 金針菇 米血糕 高麗菜 酸菜) | 產銷履歷蔬菜 | 番茄蔬菜湯(蕃茄 高麗菜 大骨)           | 水果       | 4.5      | 2.6      | 1.5 | 2.8      | 1  |        | 756 |
| 11/14 | 五 | 胚芽飯                    | 蔥燒雞(雞丁 洋蔥 蔥)                         | 寬粉什錦(高麗菜 木耳 紅絲 蛋 寬粉 肉末)     | 有機蔬菜   | 芋頭西米露(芋頭 西谷米 椰漿)           |          | 4.8      | 2.3      | 1.8 | 2.5      |    |        | 690 |
| 11/17 | 一 | 白米飯                    | 筍干肉丁(肉丁 筍干)                          | 彩椒什錦(彩椒 豆干片 鴻禧菇)            | 有機蔬菜   | 白菜羹湯(大白菜 金針菇 筍絲 紅蘿蔔 木耳 大骨) |          | 4.5      | 2.5      | 1.8 | 2.8      |    |        | 696 |
| 11/18 | 二 | 燕麥飯                    | 海苔炸雞(雞丁 海苔粉)                         | 鐵板豆腐(油豆腐 洋蔥 黑胡椒)            | 有機蔬菜   | 薑味海芽湯(海芽 大骨)               | 水果       | 4.7      | 2.4      | 1.6 | 3        | 1  |        | 768 |
| 11/19 | 三 | 特餐                     | 雞茸玉米粥(雞茸 玉米粒 蛋 紅蘿蔔)                  | 五香腿排(腿排)                    | 新鮮蔬菜   | 小包子                        | 鮮奶       | 4.5      | 2.5      | 1.7 | 2.7      |    | 0.5    | 727 |
| 11/20 | 四 | 糙米飯                    | 砂鍋魚丁(旗魚丁 凍豆腐 洋蔥 薑末)                  | 螞蟥上樹(粉絲 高麗菜 木耳 紅蘿蔔 絞肉 黑芝麻)  | 產銷履歷蔬菜 | 結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 大骨)           | 水果       | 4.7      | 2        | 1.5 | 2.6      | 1  |        | 717 |
| 11/21 | 五 | 紫米飯                    | 地瓜燒肉(肉丁 地瓜)                          | 香菇蒸蛋(蛋 香菇)                  | 有機蔬菜   | 綠豆粉條湯(綠豆 粉條)               |          | 4.8      | 2.5      | 1.5 | 3        |    |        | 720 |
| 11/22 | 六 | 校慶(肉燥麵 烤雞腿 五彩時蔬 紫菜魚丸湯) |                                      |                             |        |                            |          |          |          |     |          |    |        |     |
| 11/24 | 一 | 白米飯<br>(蔬食日)           | 蠔油豆包(豆包 杏鮑菇 紅蘿蔔 )                    | 南瓜炒蛋(南瓜 蛋 毛豆仁)              | 有機蔬菜   | 絲瓜金菇湯(絲瓜 金針菇 大骨)           | 產履<br>豆奶 | 4.5      | 3.5      | 1.5 | 2.4      |    |        | 746 |
| 11/25 | 二 | 雜糧飯                    | 麻油雞(雞丁 高麗菜 米血 薑 )                    | 黃瓜什錦(大黃瓜 木耳 烏蛋 肉絲)          | 有機蔬菜   | 玉米大骨湯(玉米段 大骨 紅蘿蔔)          | 水果       | 4.7      | 2.4      | 1.6 | 3        | 1  |        | 768 |
| 11/26 | 三 | 特餐                     | 茄汁義大利麵(白油麵 絞肉 番茄 冷凍蔬菜 高麗菜)           | 蜜汁翅腿(翅腿)                    | 新鮮蔬菜   | 蘑菇濃湯(蘑菇 馬鈴薯 奶粉 大骨)         | 鮮奶       | 4.5      | 2.2      | 1.8 | 2.6      |    | 0.5    | 702 |
| 11/27 | 四 | 糙米飯                    | 炸魚排(魚排)                              | 鮮菇燴豆腐(豆腐 鴻禧菇 蛋 紅蘿蔔)         | 產銷履歷蔬菜 | 味噌蘿蔔湯(白蘿蔔 海帶芽 味噌大骨)        | 水果       | 4.5      | 2.3      | 1.8 | 3        | 1  |        | 728 |
| 11/28 | 五 | 白飯                     | 高昇肉丁(肉丁 馬鈴薯 )                        | 白菜滷(大白菜 肉絲 紅蘿蔔 香菇 豆皮 芋頭)    | 有機蔬菜   | 紅豆湯(紅豆)                    |          | 5        | 2.2      | 1.8 | 2.5      |    |        | 673 |

◎本校使用國產豬(牛)肉食材

◎本菜單部分菜色含有牛奶、蛋、麩質之穀物、大豆、甲殼類、魚類及其製品、堅果類、芝麻，不適合對其過敏體質者食用。

- 備註：1. 本月最後一周星期一為蔬食日，當天不供應肉類食品，供應產銷履歷豆奶。  
2. 星期二及星期四為水果供應日，水果一週內不重複為原則，以當季盛產為主，星期三供應乳品。  
3. 每週一、二、五供應有機蔬菜。  
4. 每週四供應產銷履歷蔬菜。

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。