

桃園市大溪區大溪國民小學114年5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	水果	乳品	熱量
5/1	四	糙米飯	醬爆魷魚(魷魚圈 豆干 蔥)	香菇燴豆腐(豆腐 香菇)	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯(冬瓜 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	2.5	1		710
5/2	五	雜糧飯	香酥大排(里肌豬排)	黃瓜什錦(黃瓜 鳥蛋 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯(綠豆 小薏仁)		5	2.4	1.6	2.5			683
5/5	一	白米飯	腐乳雞(雞丁 紅蘿蔔 百頁 豆腐乳)	五香豬血糕干丁(豆干丁 豬血糕)	有機蔬菜	羅宋湯(洋蔥 番茄 芹菜 大骨)		4.3	2.5	1.6	2.5			641
5/6	二	紫米飯	油腐燒肉(肉丁 油豆腐 紅蘿蔔)	什錦豆芽(豆芽菜 肉絲 木耳絲)	有機蔬菜	酸辣湯(紅絲 筍絲 金菇 木耳 豆腐 豬血 肉絲 蛋)	水果	4.5	2.4	1.7	2.5	1		710
5/7	三	特餐	什錦燴麵(油麵 肉絲 洋蔥 木耳 香菇 高麗菜)	香酥肉排(卜蜂香酥肉排)	新鮮時蔬	紫菜魚丸湯(紫菜 魚丸 大骨)	鮮奶	4.7	2.4	1.6	2.5		0.5	737
5/8	四	麥片飯	蒲燒魚片(蒲燒鯛魚片)	番茄炒蛋(番茄 蛋 蔥)	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯(洋蔥 高麗菜 芹菜 大骨)	水果	5	2.3	1.5	2.8	1		746
5/9	五	糙米飯	黑胡椒肉絲(肉絲 青椒 紅絲)	螞蟻上樹(粉絲 絞肉 高麗菜 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	木耳甜湯(白木耳 蓮子 紅棗)		4.7	2.8	1.5	2.6			694
5/12	一	白米飯	薑燒肉片(肉片 洋蔥 薑)	麻婆豆腐(豆腐 肉末 冷凍蔬菜 辣豆瓣)	有機蔬菜	雙芽湯(海芽 黃豆芽 大骨)		4.5	2.8	1.6	2.5			678
5/13	二	薏仁飯	咖哩雞(清雞腿丁 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔)	蔥味海茸(海茸 絞肉 紅絲 薑絲 蔥)	有機蔬菜	養生菇菇湯(鴻禧菇 香菇 金針菇 大骨)	水果	4.3	2.1	1.5	2.5	1		669
5/14	三	特餐	肉羹麵(油麵 肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳)	滷腿排(肉排)	新鮮時蔬	/	鮮奶	4.7	2.8	1.5	2		0.5	742
5/15	四	五穀飯	酥炸魚排(魚排)	絲瓜滑蛋(絲瓜 蛋 金針菇 紅蘿蔔 蔥)	產銷履歷蔬菜		水果	4.6	2.3	1.8	2	1		690
5/16	五	糙米飯	瓜仔雞丁(雞丁 條瓜 香菇)	白菜滷(大白菜 紅蘿蔔 素豆竹 芋頭)	有機蔬菜	燒仙草(仙草 花豆 QQ)		4.8	2.4	1.5	2			644
5/19	一	白米飯	宮保雞丁(雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 乾辣椒 蔥)	桂筍肉末(桂竹筍 木耳 絞肉)	有機蔬菜	海芽味噌蛋花湯(海帶芽 味噌 蛋 大骨 蔥)		5	2.4	1.8	2.5			688
5/20	二	紫米飯	蔥爆肉片(肉片 洋蔥 蔥)	油腐燒冬瓜(冬瓜 小油豆腐 生香菇)	有機蔬菜	山藥雞湯(山藥 雞丁 枸杞)	水果	4.8	2.5	1.5	2.4	1		729
5/21	三	特餐	火腿蛋炒飯(火腿丁 洋蔥 高麗菜 蛋 蔥)	五香雞翅(三節翅)	新鮮時蔬	黃瓜大骨湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	鮮奶	5	2.3	1.5	2.5		0.5	748
5/22	四	燕麥飯	香酥魚塊(魚丁)	玉米肉末(玉米粒 紅蘿蔔 肉末)	產銷履歷蔬菜	蘑菇濃湯(蘑菇 馬鈴薯 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	2	1		688
5/23	五	糙米飯	高升肉丁(肉丁 洋芋)	小瓜總匯(小黃瓜 紅片 雞胸肉 木耳)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 綠豆 地瓜 QQ)		5	2.4	1.6	2.5			683
5/26	一	白米飯(蔬食日)	三杯豆包(炸豆包 杏鮑菇 紅蘿蔔 麻油 薑 九層塔)	蒸蛋(蛋)	有機蔬菜	絲瓜湯(絲瓜 金針 大骨)	產履 豆漿	5	2.4	1.8	2.7			697
5/27	二	藜麥飯	醬爆肉絲(肉片 豆干片 蔥)	南瓜寬粉(南瓜 肉絲 寬絲 香菇)	有機蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶 高麗菜 大骨)	水果	4.8	2.5	1.5	2.4	1		729
5/28	三	端午節特餐	肉粽	滷雞腿(雞腿)	新鮮時蔬	筍片湯(筍子 貢丸 大骨)	鮮奶	5	2.3	1.5	2.5		0.5	748
5/29	四	地瓜飯	炸鯖魚	鮑菇麵腸(麵腸 杏鮑菇 紅蘿蔔 白芝麻)	產銷履歷蔬菜	玉米條湯(玉米 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.5	2.3	1.8	2.7	1		714

★本校使用國產豬(牛)肉食材★

備註：1. 本月第四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，主食類3.5-5.5份，豆魚肉蛋類2份，蔬菜類1.5-2份，油脂堅果類2-2.5份，奶類每週3份。