

# 桃園市大溪區大溪國民小學114年12月份午餐菜單

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					
12/1	一	白米飯	三杯雞丁(雞丁 涼薯 紅蘿蔔 九層塔)	銀芽素肚(綠豆芽 紅絲 肉絲 素肚 )	有機蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜片 紅片 大骨 )		5	2.1	1.8	2.4			661					
12/2	二	紫米飯	炸豬排(肉排)	金珠翠玉(玉米粒 毛豆仁 絞肉)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯(番茄 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 大骨)	水果	4.8	2	2	2.5	1		709					
12/3	三	特餐	肉絲炒飯(高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 蛋 蔥)	檸檬雞翅(檸檬雞翅)	新鮮蔬菜	酸辣湯(豆腐 豬血 筍絲 紅蘿蔔 蛋)	鮮奶	4.6	2.3	1.7	3		0.5	747					
12/4	四	雜糧飯	豆豉魚丁(魚丁 豆腐 洋蔥 黑豆豉)	紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔 蛋)	產銷履歷蔬菜	青木瓜湯(青木瓜 龍骨)	水果	4.6	2.2	1.5	2.6	1		702					
12/5	五	糙米飯	紅燒豬腳(豬腳丁 肉丁 紅蘿蔔 )	蔥香海根(海帶根 肉絲 紅蘿蔔 薑 蔥)	有機蔬菜	銀耳桂圓湯(白木耳 桂圓 紅棗)		5	2.3	1.7	2.4			673					
12/8	一	白米飯	南瓜雞丁(雞丁 南瓜)	黃芽三色(黃豆芽 紅絲 海帶絲 白干絲)	有機蔬菜	洋蔥蛋花湯(洋蔥 蛋)		4.5	2.4	2	2.5			658					
12/9	二	胚芽飯	京醬肉絲(肉絲 豆薯 甜麵醬)	香菇冬瓜(冬瓜 香菇 木耳 紅片 絞肉)	有機蔬菜	蓮藕排骨湯(蓮藕排骨湯)	水果	4.3	2	1.9	2.5	1		671					
12/10	三	特餐	羅勒奶油麵(筆管麵 絞肉 高麗菜 青花菜 蘿勒香料 奶粉 )	麥克雞塊(麥克雞塊*3)	新鮮時蔬	蘿蔔湯(白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨)	鮮奶	4.8	2	1.8	2.4		0.5	714					
12/11	四	麥片飯	蒲燒魚(蒲燒鯛魚)	小瓜豆干(豆干片 小黃瓜 紅蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	養生菇菇湯(秀珍菇 金針菇 鴻喜菇 大骨)	水果	4.8	2.5	1.8	3	1		764					
12/12	五	糙米飯	瓜仔肉(絞肉 絞瓜 紅蔥頭)	蒸蛋(蛋)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯(綠豆 薏仁)		4.9	2	1.5	2.6			648					
12/15	一	白米飯	地瓜燒肉(肉丁 地瓜)	雙色花椰菜(花椰菜 炸豆包 紅蘿蔔)	有機蔬菜	肉骨茶湯(高麗菜 肉骨茶包 大骨 )		5	2.2	1.8	2.3			664					
12/16	二	紫米飯	照燒雞丁(肉丁 洋蔥 豆干丁 白芝麻)	泡菜年糕(年糕 大白菜 泡菜 洋蔥 肉絲)	有機蔬菜	金針湯(金針 大骨)	水果	4.8	2.2	1.8	2.5	1		719					
12/17	三	特餐	咖哩烏龍麵(烏龍麵 絞肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩塊)	滷蛋(蛋)	新鮮蔬菜	味噌海芽湯(海芽 薑 大骨)	鮮奶	4.2	2.5	2	2.6		0.5	724					
12/18	四	雜糧飯	柚香鱸魚(鱸魚丁 洋蔥 柚子醬 蒜頭 薑末 白芝麻)	麻婆豆腐(豆腐 絞肉 蔥 辣豆瓣)	產銷履歷蔬菜	冬瓜魚丸湯(冬瓜 小魚丸 大骨)	水果	4.5	2.5	1.8	3	1		743					
12/19	五	糙米飯 (冬至)	宮保雞丁(雞丁 豆干丁 乾辣椒 油花生)	白菜滷(大白菜 紅蘿蔔 豬皮 芋頭丁)	有機蔬菜	紅豆湯圓(紅豆 小湯圓)		5	2.3	1.7	2.5			678					
12/22	一	白米飯 (蔬食日)	鮮菇燴豆腐(豆腐 鴻禧菇 蛋 蔥)	螞蟻上樹(碎豆干丁 粉絲 高麗菜 紅蘿蔔 辣豆瓣醬)	有機蔬菜	玉米濃湯(玉米粒 火腿丁 雞茸 蛋)	產履豆 漿	5	2.1	2	2.5			670					
12/23	二	薏仁飯	洋芋肉丁(肉丁 洋芋 紅蘿蔔)	洋蔥炒蛋(洋蔥 蛋)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.6	2.2	1.9	2.5	1		707					
12/24	三	特餐	肉羹麵(細白油麵 肉羹 大白菜 筍絲 紅蘿蔔)	炸雞排(雞腿排)	新鮮蔬菜							鮮奶	4.5	2.1	1.8	2.5		0.5	705
12/25						行憲紀念日放假一日													
12/26	五	燕麥飯	海結燒肉(肉丁 海帶結)	什錦高麗菜(高麗菜 豆腐皮絲 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	黑糖地瓜薑湯(地瓜 黑糖 珍珠 薑)		5	2.3	1.7	2.5			678					
12/29	一	白米飯	蔥燒雞丁(雞丁 洋蔥 蔥)	黃瓜貢片(大黃瓜 紅蘿蔔 貢丸)	有機蔬菜	玉米湯(玉米粒 蛋 大骨)		4.5	2	1.5	3			638					
12/30	二	小米飯	橙汁肉丁(肉丁 紅蘿蔔 橙汁)	鐵板豆腐(小油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔)	有機蔬菜	蘿蔔海芽湯(白蘿蔔 海芽)	水果	5	2.2	1.7	2.5	1		730					
12/31	三	特餐	麻油麵(白油麵 雞丁 高麗菜 米血糕 豆皮 薑片)	麻油雞腿(雞腿)	新鮮蔬菜							鮮奶	4.5	2.1	1.8	2.5		0.5	705

◎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.本月第四周星期一為蔬食日，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。