

桃園市大溪國民小學113年2-3月份學童午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	水果	乳品	熱量
2/16	五	白飯	咖哩雞(雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔)	蒜味海茸(海茸 紅蘿蔔 絞肉 蒜末)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 大豆 QQ)		4.7	2.7	1.2	2.5			674
2/17	六	糙米飯	朴菜油腐燒肉(肉丁 朴菜)	白菜滷(白菜 肉絲 蝦皮 豆皮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯(豆腐 味噌)		4.5	2.6	1.8	2.5			668
2/19	一	白米飯	薑汁肉片(肉片 醃薑 薑 高麗菜)	彩椒豆干(彩椒 豆干片 肉絲)	有機蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)		4.5	2.4	1.5	2.5			645
2/20	二	燕麥飯	海苔炸雞(雞丁 海苔粉)	什錦滷味(素雞 甜不辣 海帶結 高麗菜 金針菇 酸菜)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 大骨)	水果	4.5	2.5	1.5	3	1		735
2/21	三	特餐	什錦麵線(紅麵線 大白菜 金針菇 紅蔥頭泥 紅絲 木耳 肉羹)	烤雞腿(雞腿)	新鮮蔬菜	小包子	鮮奶	4.5	2.6	1.8	2.5		0.5	743
2/22	四	紫米飯	蒲燒魚片	蕃茄蛋豆腐(蕃茄 豆腐 蛋)	產銷履歷蔬菜	玉米段湯(玉米段 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.5	2.4	1.6	2.5	1		708
2/23	五	糙米飯	高昇肉丁(肉丁 洋芋)	黃芽干絲(黃豆芽 豆干絲 紅絲 芹菜 辣豆瓣)	有機蔬菜	綠豆湯(綠豆 QQ)		5	2.7	1.2	2.5			695
2/26	一	白米飯	筍乾燒肉(肉丁 筍乾)	黃瓜什錦(大黃瓜 肉片 魚丸 木耳 紅片)	有機蔬菜	養生菇菇湯(生香菇 杏鮑菇 鴻禧菇 大白菜 大骨)	產履豆奶	4.5	2.4	1.5	2.5			645
2/27	二	雜糧飯	香菇雞(雞丁 香菇)	螞蟻上樹(絞肉 高麗菜 冬粉 紅蘿蔔)	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		748
2/29	四	糙米飯	炸魚丁(旗魚丁)	紅燒豆腐(豆腐 混合蔬菜 肉末)	產銷履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯(蕃茄 蛋 大骨)	水果	4.5	2.4	1.6	3	1		730
3/1	五	薏仁飯	安東燉雞(雞丁 杏鮑菇 馬鈴薯 紅蘿蔔 蔥 白芝麻 韓式辣醬)	玉米干丁(玉米粒 豆干丁 絞肉)	有機蔬菜	黑糖地瓜薑湯(地瓜 薑 黑糖)		5	2.7	1.2	2.5			695
3/4	一	白米飯	親子丼(雞丁 洋蔥 蛋 白芝麻)	什錦甜不辣(甜不辣 高麗菜 小黃瓜 香菇)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯(白蘿蔔 芹菜 大骨)		4.8	2.4	1.7	2.5			671
3/5	二	紫米飯	瓜仔肉(肉末 絞瓜 紅蔥頭末)	西芹干片(生香菇 西芹 豆干片 肉絲)	有機蔬菜	翡翠金茸湯(小白菜 金針 大骨)	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		733
3/6	三	特餐	蔬菜鹹粥(肉末 高麗菜 香菇 紅蘿蔔 油蔥酥)	滷雞排(雞排)	新鮮蔬菜	小饅頭	鮮奶	5	2.4	1.6	2.5		0.5	758
3/7	四	小米飯	炸鱈魚(鱈魚)	麻婆豆腐(豆腐 混合蔬菜 肉末)	產銷履歷蔬菜	白菜羹湯(大白菜 紅絲 木耳 肉絲)	水果	4.5	2.5	1.5	3	1		735
3/8	五	糙米飯	冬菜鴨(鴨丁 茼蒿)	紅絲炒蛋(紅絲 蛋)	有機蔬菜	紅豆燕麥湯(紅豆 燕麥)		5	2.5	1.8	2.5			695
3/11	一	白米飯	蠔油雞丁(雞丁 紅蘿蔔 豆干丁)	白菜滷(大白菜片 木耳絲 紅片 炸豬皮)	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯(冬瓜 魚丸 大骨)		4.5	2.4	1.7	2.5			650
3/12	二	糙米飯	紅燒肉丁(肉丁 紅蘿蔔)	黃瓜什錦(大黃瓜 烏蛋 紅蘿蔔)	有機蔬菜	蔬菜湯(高麗菜 洋蔥 番茄 大骨)	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	1		698
3/13	三	特餐	蠔油燴麵(大滷麵 肉絲 洋蔥 高麗菜 魚板)	烤雞翅(雞翅)	新鮮蔬菜	紫菜蛋花湯(紫菜 蛋 大骨)	鮮奶	5	2.2	1.6	2.5		0.5	743
3/14	四	雜糧飯	沙鍋魚丁(旗魚丁 洋蔥 大白菜 寬粉 沙茶醬)	海結燒蘿蔔(白大丁 海帶結 紅大丁 麵輪)	產銷履歷蔬菜	白菜豆腐湯(小白菜 豆腐 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.7	2.5	1.6	3	1		752
3/15	五	麥片飯	炸豬排(里肌肉排)	原味蒸蛋(蛋)	有機蔬菜	木耳甜湯(白木耳 桂圓)		5	2.6	1.5	3			718
3/18	一	白米飯	麻油雞(雞丁 高麗菜 豬血糕 豆皮)	木須芽菜(綠豆芽 紅絲 木耳 油豆腐絲)	有機蔬菜	田園蔬菜湯(西芹 蕃茄 高麗菜 大骨)		4.5	2.5	1.5	2.5			653
3/19	二	燕麥飯	黃豆豬腳(豬腳丁 肉丁 黃豆)	鮮蔬筍筋(青花菜 白花菜 木耳絲 紅蘿蔔 筍筋)	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯(蘿蔔 海帶芽 大骨)	水果	4.8	2.7	1.5	2.5	1		749
3/20	三	特餐	板條湯(板條 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蝦米 蔥)	滷蛋(水煮蛋)	新鮮時蔬		鮮奶	4.5	2.5	1.5	2.5		0.5	728
3/21	四	紫米飯	酥炸魚排(魚排)	鐵板豆腐(油豆腐 洋蔥 三色丁 黑胡椒)	產銷履歷蔬菜	四神湯(四神包 薏仁 大骨)	水果	4.7	2.7	1.6	3	1		767
3/22	五	糙米飯	蔥燒肉片(肉片 洋蔥 蔥)	玉米肉末(玉米粒 絞肉)	有機蔬菜	綠豆湯(綠豆)		4.5	2.5	1.5	2.5			653
3/25	一	白米飯 (蔬食日)	日式燒豆腐(豆腐 冷凍蔬菜 柴魚片)	高麗菜炒豆包(高麗菜 紅蘿蔔 香菇 炸豆包)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 大骨)	產履豆奶	5	3	1.5	3			748
3/26	二	薏仁飯	紅燒豬棒腿(豬棒腿)	毛豆炒蛋(毛豆 紅蘿蔔 蛋)	有機蔬菜	肉骨茶湯(白蘿蔔 豆皮 肉骨茶包 大骨)	水果	5	2.1	1.3	2.5	1		713
3/27	三	特餐	奶香義大利麵(斜管麵 絞肉 高麗菜 花椰菜 奶粉)	麥克雞塊(麥克雞塊)	新鮮蔬菜	薑絲冬瓜(冬瓜 薑絲 大骨)	鮮奶	4.5	2.2	1.6	3		0.5	730
3/28	四	五穀飯	泡菜魚丁(魚丁 豆腐 大白菜 洋蔥 泡菜)	螞蟻上樹(肉末 冬粉 高麗菜絲)	產銷履歷蔬菜	金針湯(金針花 大骨 薑)	水果	5	2.7	1.6	2.5	1		765
3/29	五	糙米飯	洋芋燒雞(雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔)	什錦小黃瓜(小黃瓜 紅蘿蔔 木耳 肉絲)	有機蔬菜	養生紅豆湯(紅豆)		5	2.6	1.8	2.5	1		763

★本校使用國產豬(牛)肉食材★

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，供應產銷履歷豆漿。

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。