

桃園市大溪區大溪國民小學115年1-2月份學童午餐菜單

日期	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
1/2	五	白米飯	油腐燒肉(肉丁 小三角油豆腐)	蔥香海草(海草 肉絲 蔥 薑絲)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 大豆 QQ)		4.9	2.1	2	2.6		668
1/5	一	白米飯	泰式椒麻雞(雞丁 彩椒 泰式辣醬)	冬瓜肉末(冬瓜 絞肉)	有機蔬菜	山藥排骨湯(山藥 龍骨)		5	2	2	2.5		663
1/6	二	雜糧飯	紅燒肉丁(肉丁 紅蘿蔔)	櫛瓜時蔬(櫛瓜 彩椒 香菇 雞柳 玉米筍 黑胡椒)	有機蔬菜	翡翠豆腐湯(菠菜 豆腐)	水果	5	2.3	2.2	2.3	1	741
1/7	三	特餐	蘑菇鐵板麵(細白油麵 絞肉 蘑菇醬 三色蔬菜)	義式烤雞排(腿排)	新鮮蔬菜	南瓜濃湯(南瓜 馬鈴薯 大骨)	鮮奶	5	2.2	2.1	2.5	0.5	755
1/8	四	紫米飯	蔥燒魚丁(魚丁 魚丸 洋蔥)	番茄炒蛋(蛋 番茄)	產銷履歷蔬菜	蘿蔔大骨湯(蘿蔔 薑絲 大骨)	水果	4.8	2	2.1	2.4	1	707
1/9	五	糙米飯	薑燒肉片(肉片 高麗菜 醃薑)	白菜滷(大白菜 肉絲 紅絲 木耳 豆皮)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 綠豆 芋圓 地瓜)		4.8	2.3	2.4	2.5		681
1/12	一	白米飯	朴菜燒肉(肉丁 朴菜)	蔬菜炒蛋(高麗菜 紅蘿蔔 蛋)	有機蔬菜	四神湯(薏仁 四神 當歸 大骨)		5	2.5	2.1	2.4		698
1/13	二	糙米飯	匈牙利燒雞(雞丁 馬鈴薯 紅椒粉 洋香菜)	豆干三絲(海帶絲 豆干絲 紅蘿蔔 芹菜)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 金針菇 大骨)	水果	4.5	2.2	2.3	2.5	1	710
1/14	三	特餐	炒米粉(米粉 肉絲 紅蘿蔔 香菇 蝦米)	五香雞腿(雞腿)	新鮮蔬菜	香菇冬瓜湯(冬瓜 香菇 大骨)	鮮奶	5	2.1	2.4	2.8	0.5	769
1/15	四	十穀飯	酥炸魚丁(魚丁)	蠔油豆腐(豆腐 絞肉)	產銷履歷蔬菜	玉米湯(玉米段 大骨)	水果	4.8	2	2.1	2.4	1	707
1/16	五	燕麥飯	洋蔥肉絲(肉絲 洋蔥)	鮮蔬寬粉燙(高麗菜 油豆片 香菇 寬粉)	有機蔬菜	珍珠黑糖奶茶(黑糖 鮮奶 珍珠)		5	2	2	2.7		672
1/19	一	白米飯 (蔬食日)	塔香豆包(豆包 杏鮑菇 紅蘿蔔)	玉米干丁(玉米粒 豆干丁)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(紫菜 蛋 大骨)	產履 豆漿	5	2.7	1.2	2.5		695
1/20	二	薏仁飯	筍干燒肉(肉丁 筍干)	小瓜什錦(小黃瓜 紅蘿蔔 鴻禧菇 木耳 肉絲)	有機蔬菜	芥菜仁雞湯(芥菜仁 雞丁 薑)	水果	4.6	2.2	2	2.4	1	705
1/21	三	特餐	芋頭瘦肉粥(絞肉 芋頭 玉米粒 香菇 紅蔥頭)	滷翅腿(翅膀)	新鮮蔬菜	包子	鮮奶	5	2.1	2.2	2.6	0.5	755
1/22	四	紫米飯	香酥鯖魚(鯖魚)	什錦滷味(素雞 甜不辣 海帶結 米血糕 高麗菜 金針菇 酸菜)	有機蔬菜	味噌豆腐湯(豆腐 味噌)	水果	4.5	2.4	1.6	2.5	1	708
1/23	五	糙米飯	咖哩雞(雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔)	黃瓜炒蛋(大黃瓜 袖珍菇 蛋 紅蘿蔔)	有機蔬菜	綠豆QQ湯(綠豆 QQ)		5	2.7	1.2	2.5		695

寒假

2/24	一	白米飯	高昇肉丁(肉丁 洋芋)	黃瓜什錦(大黃瓜 肉片 魚丸 木耳 紅片)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 大骨)		4.5	2.4	1.5	2.5		645
2/25	二	雜糧飯	麻油雞(雞丁 米血糕 薑片)	螞蟻上樹(絞肉 高麗菜 冬粉 紅蘿蔔)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯(蕃茄 蛋 大骨)	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	748
2/26	三	特餐	海鮮羹麵(細油麵 鮪魚 魚丸 大白菜 筍絲 紅蘿蔔 柴魚)	滷蛋(蛋)	新鮮蔬菜		鮮奶	4.5	3	1.5	2.3	0.5	756
2/27	四	紫米飯	蔥油雞丁(雞丁 洋蔥 紅蘿蔔)	紅燒豆腐(豆腐 肉末)	產銷履歷蔬菜	養生菇菇湯(生香菇 杏鮑菇 鴻禧菇 大白菜 大骨)	水果	4.5	2.4	1.6	3	1	730

◎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. 本月第三周星期一為蔬食日，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。