

桃園市大溪區大溪國民小學115年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	
3/2	一	白米飯	糖醋雞丁(雞丁 洋蔥 彩椒)	什錦甜不辣(甜不辣 玉米筍 小黃瓜 袖珍菇)	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	
3/3	二	麥片飯	瓜仔肉(肉末 絞瓜 紅蔥頭末)	西芹干片(生香菇 西芹 豆干片 雞肉絲)	有機蔬菜	酸辣湯(豆腐 豬血 筍絲 肉絲 紅蘿蔔)	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		733	
3/4	三	特餐	火腿炒飯(肉絲 火腿丁 高麗菜 洋蔥 蛋 紅蘿蔔)	滷腿排(腿排)	新鮮蔬菜	冬瓜排骨湯(冬瓜 龍骨丁)	鮮奶	5	2.4	1.6	2.5		0.5	758	
3/5	四	小米飯	蒲燒魚(蒲燒魚)	麻婆豆腐(豆腐 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	
3/6	五	糙米飯	炸肉排(里肌肉排)	紅絲炒蛋(紅絲 蛋)	有機蔬菜	紅豆芋圓湯(紅豆 芋圓)		5	2.5	1.8	2.5			695	
3/9	一	白米飯	照燒雞丁(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	豆腐味噌湯(豆腐 味噌 大骨)		4.5	2.4	1.7	2.5			650	
3/10	二	糙米飯	洋羊肉丁(肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔)	蒸蛋(蛋)	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	
3/11	三	特餐	什錦麵線(麵線 大白菜 肉羹 筍絲 紅蘿蔔)	烤雞腿(雞腿)	新鮮蔬菜	包子(芝麻包)	鮮奶	5	2.2	1.6	2.5		0.5	743	
3/12	四	雜糧飯	炸魚排(魚排)	海結燒蘿蔔(白大丁 海帶結 紅大丁 麵輪)	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯(紫菜 蛋 大骨)	水果	4.7	2.5	1.6	3	1		752	
3/13	五	紫米飯	芥菜肉丁(肉丁 芥菜)	黃瓜什錦(大黃瓜 烏蛋 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 大豆 QQ)		5	2.6	1.5	3			718	
3/16	一	白米飯	宮保雞丁(雞丁 小黃瓜 蒜花生 乾辣椒)	木須芽菜(綠豆芽 紅絲 木耳 油豆腐絲)	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯(蘿蔔 海帶芽 大骨)		4.5	2.5	1.5	2.5			653	
3/17	二	燕麥飯	黃豆豬腳(豬腳丁 肉丁 黃豆)	鮮蔬蒟蒻(青花菜 白花菜 木耳絲 紅蘿蔔 蒟蒻)	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯(蕃茄 高麗菜 蛋 大骨)	水果	4.8	2.7	1.5	2.5	1		749	
3/18	三	特餐	飯條湯(飯條 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蝦米 蔥)	檸檬雞翅(檸檬雞翅)	新鮮時蔬		鮮奶	4.5	2.5	1.5	2.5		0.5	728	
3/19	四	藜麥飯	酥炸魚丁(魚丁)	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	
3/20	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	
3/23	一	白米飯	三杯雞(雞丁 大溪豆干 九層塔)	高麗菜炒肉絲(高麗菜 肉絲 紅蘿蔔)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 大骨)		4.2	3	1.5	2.5			669	
3/24	二	薏仁飯	紅燒肉丁(肉丁 紅蘿蔔)	洋蔥炒蛋(洋蔥 毛豆 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	
3/25	三	特餐	炸醬麵(細油麵 絞肉 三色丁 毛豆仁 甜麵醬 黑豆 瓣醬)	炸雞排(卜蜂雞排)	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	
3/26	四	紫米飯	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	
3/27	五	糙米飯	咖哩雞丁(雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔)	什錦小黃瓜(小黃瓜 紅蘿蔔 木耳 肉絲)	有機蔬菜	木耳甜湯(白木耳 桂圓)		5	2.6	1.8	2.5			703	
3/28	六	親職教育日													
3/30	一	白米飯 (蔬食日)	日式燒豆腐(豆腐 洋蔥 柴魚片)	高麗菜炒豆包(高麗菜 紅蘿蔔 香菇 炸豆包)	有機蔬菜	玉米蛋花湯(玉米粒 蛋 大骨)	產履 豆奶	5	3.5	1.5	3			785	
3/31	二	五穀飯	京醬肉絲(肉絲 涼薯)	蠔油豆腐(豆腐 紅蘿蔔 鴻禧菇 肉絲)	有機蔬菜	紫菜魚丸湯(紫菜 魚丸 大骨)	水果	4.8	3	1.8	2.5	1		779	

◎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。