

桃園市大溪區大溪國民小學113年4月份學童午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐 水果	蛋豆 魚肉	主食	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量	
4/1	一	白米飯	地瓜燒肉(肉丁 地瓜)	西班牙燉豆腐(豆腐 蕃茄 絞肉 洋蔥 毛豆)	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯(冬瓜 魚丸 大骨)		2.5	5	2	2.5			700	
4/2	二	糙米飯	蔥燒雞丁(雞丁 洋蔥)	什錦黃瓜(大黃瓜 烏蛋 木耳 紅片 肉片)	有機蔬菜	玉米蛋花湯(玉米粒 蛋 大骨)	水果	2.2	4.5	1.8	2.2	1		684	
4/3	三	兒童節特餐	石鍋拌飯(肉絲 小黃瓜 玉米粒 黃豆芽 紅蘿蔔 海苔絲 白芝麻)	炸魷魚丸(魷魚丸)	炒雙花菜	黑糖冬瓜珍珠(黑糖 冬瓜塊 珍珠)	鮮奶	2.3	4.5	1.5	2.5		0.5	713	
4/4	四	清明節放假一日													
4/5	五	調整放假一日													
4/8	一	白米飯	洋芋燒雞(雞丁 馬鈴薯)	黃芽干絲(黃豆芽 白干絲 木耳絲 紅蘿蔔)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 大骨)		2.3	5	1.6	2.5			675	
4/9	二	紫米飯	筍乾燒肉(肉丁 筍干 辣椒)	茄子粉絲煲(茄子 肉末 冬粉 紅絲)	有機蔬菜	養生山藥湯(山藥 枸杞 大骨)	水果	2.4	4.6	1.5	3	1		735	
4/10	三	特餐	炸醬麵(肉末 豆干丁 甜麵醬 黑豆瓣)	義式香料雞腿(雞腿 義式香料)	新鮮時蔬	蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔 貢丸 大骨)	鮮奶	2.8	4.2	1.8	2.7		0.5	746	
4/11	四	地瓜飯	香酥肉魚(肉魚)	夜市滷味(海帶 大溪豆干 高麗菜 豬血糕 酸菜)	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯(紫菜 蛋 大骨)	水果	2.4	4.6	1.8	2.8	1		733	
4/12	五	糙米飯	蒜泥肉片(肉片 豆芽菜 蒜泥)	白菜滷(大白菜 蝦米 紅蘿蔔 木耳)	有機蔬菜	燒仙草(仙草 花豆 QQ)		2.5	4.8	1.7	2.5			679	
4/15	一	白米飯	南瓜燒雞(雞丁 南瓜)	三色干丁(肉末 豆干丁 冷凍蔬菜)	有機蔬菜	絲瓜粉絲湯(絲瓜 冬粉 大骨 薑)		2.5	5	1.6	2.4			686	
4/16	二	薏仁飯	京醬肉絲(肉絲 涼薯)	芹香海根(海帶根 芹菜 紅蘿蔔 薑絲)	有機蔬菜	玉米濃湯(玉米粒 玉米醬 奶粉 紅蘿蔔 蛋 大骨)	水果	2.6	4.8	1.5	2.5	1		741	
4/17	三	特餐	柴魚肉羹麵(細油麵 大白菜 肉羹 肉絲 紅絲 木耳 絲 蛋 筍絲 金針菇 蒜泥 蒜酥 柴魚片)	茶葉蛋(蛋)	新鮮時蔬		鮮奶	2.4	4.7	1.6	3		0.5	759	
4/18	四	燕麥飯	糖醋魚丁(旗魚丁 彩椒 洋蔥)	紅燒豆腐(豆腐 肉末 蔥)	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯(白蘿蔔 大骨)	水果	2.6	4.6	1.5	2.8	1		741	
4/19	五	糙米飯	紅燒豬腳(肉丁 豬腳丁 紅蘿蔔)	白菜年糕(造型年糕 韓式年糕 肉絲 紅絲 大白菜 洋蔥 香菇 蒜仁 蝦米)	有機蔬菜	綠豆西谷米(綠豆 西谷米)		2.5	4.7	1.5	2.6			671	
4/22	一	白米飯 (蔬食日)	香菇干丁(豆干丁 香菇 毛豆)	鮮蔬什錦(洋蔥 高麗菜 蛋)	有機蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	產履豆漿	2.3	5	1.6	2.5			675	
4/23	二	紫米飯	泰式椒麻雞(雞丁 洋蔥 彩椒 泰國辣醬 檸檬汁)	油腐冬瓜(冬瓜 油豆腐 絞肉 樹子)	有機蔬菜	薑味海芽湯(海芽 薑絲)	水果	2	5	1.5	2.3	1		701	
4/24	三	特餐	味噌烏龍湯麵(烏龍麵 肉絲 紅蘿蔔 柴魚片 高麗菜 蝦米 香菇絲 味噌)	檸檬雞翅	新鮮時蔬		鮮奶	2.2	4.5	1.5	3		0.5	728	
4/25	四	糙米飯	蠔油魚丁(魚丁 大白菜 豆腐 洋蔥)	香菇蒸蛋(蛋 香菇)	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶包 白蘿蔔 豆竹 大骨)	水果	2.6	4.8	1.5	2.5	1		741	
4/26	五	雜糧飯	黑胡椒肉絲(肉絲 青椒 黑胡椒)	蝦皮飽瓜(飽瓜條 蝦皮 木耳 肉絲)	有機蔬菜	米苔目湯(米苔目 粉圓)		2.6	4.5	1.5	2.5			660	
4/27	六	親職教育日													
4/29	一	白米飯	宮保雞丁(雞丁 小黃瓜)	螞蟻上樹(絞肉 高麗菜 冬粉 紅蘿蔔)	有機蔬菜	金針花湯(金針花 大骨)		2.3	5	1.6	2.5			675	
4/30	二	麥片飯	打拋豬(絞肉 洋蔥 小番茄 九層塔 蒜末 打拋醬)	關東煮(白蘿蔔 油豆腐 玉米 黑輪 米血 柴魚片)	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 大骨)	水果	2	5	1.5	2.3	1		701	

★本校使用國產豬(牛)肉食材★

- 備註：1. 本月第五個星期一為健康蔬食日，當天供應產銷履歷豆漿。
 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。