

桃園市大溪區大溪國民小學112年9月份學童午餐菜單

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
8/30	三	白米飯	香菇肉燥(絞肉 乾香菇 紅蔥頭)	什錦高麗菜(高麗菜 紅蘿蔔 木耳 炸豆包)	新鮮時蔬	海芽味噌湯(海芽 味噌 大骨)	鮮奶	4.2	2.2	1.7	2.5		0.5	689
8/31	四	紫米飯	香酥魚柳(風味魚條)	麻婆豆腐(豆腐 絞肉 冷凍蔬菜 辣豆瓣醬)	產銷履歷蔬菜	竹筍湯(竹筍 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733
9/1	五	糙米飯	鳳梨雞丁(雞丁 洋蔥丁 鳳梨丁 彩椒)	蒸蛋(蛋)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯(綠豆 粉圓)		5	2.5	1.5	2.7			697
9/4	一	白米飯	咖哩雞(雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔)	豆干黃芽(黃豆芽 豆干片 紅蘿蔔)	有機蔬菜	冬瓜湯(冬瓜 薑 大骨)		4.5	3	1.6	2.5			693
9/5	二	燕麥飯	筍干燒肉(肉丁 筍干)	黃瓜什錦(大黃瓜 肉片 魚丸 木耳 紅片)	有機蔬菜	四神湯(四神 薏仁 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733
9/6	三	特餐	什錦麵疙瘩(麵疙瘩 肉絲 韭菜 高麗菜 蝦皮 紅蔥頭)	烤雞腿(雞腿)	新鮮時蔬		鮮奶	4.5	2.4	1.6	3		0.5	745
9/7	四	糙米飯	糖醋魚丁(魚丁 彩椒 洋蔥 番茄醬)	瓠瓜肉絲(瓠瓜 肉絲 蝦皮 紅絲)	產銷履歷蔬菜	養生菇菇湯(生香菇 杏包菇 秀珍菇 大骨)	水果	5	2.3	1.5	2.8	1		746
9/8	五	薏仁飯	照燒肉柳(肉柳 豆干片 白芝麻)	蔬菜炒蛋(高麗菜 蛋 紅蘿蔔)	有機蔬菜	養生木耳甜湯(白木耳 桂圓 枸杞)		5	2.5	1.5	2			665
9/11	一	白米飯	紅燒豬腳(豬腳丁 肉丁 紅蘿蔔 花生)	木須芽菜(豆芽 木耳 肉絲 紅絲 韭菜)	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 大骨)		4.5	2.8	1.8	2.8			696
9/12	二	雜糧飯	南瓜燒雞(雞丁 南瓜 南瓜籽)	泡菜豆腐(豆腐 泡菜 大白菜)	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯(小魚丸 白丁 紅丁 芹菜)	水果	4.5	2.1	1.5	2.8	1		696
9/13	三	特餐	皮蛋瘦肉粥(絞肉 皮蛋 冷凍蔬菜 紅蔥頭)	海結燒肉(肉丁 海帶結 紅蘿蔔)	新鮮時蔬	小包子	鮮奶	5	2.8	1.5	2.6		0.5	790
9/14	四	糙米飯	炸鯖魚	洋芋玉米(玉米 洋芋 紅蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.5	2.3	1.2	2	1		668
9/15	五	紫米飯	蒜泥肉片(肉片 高麗菜 蒜泥)	豆干三絲(海帶絲 豆干絲 紅蘿蔔)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 大豆 QQ)		5	2.4	1.5	2.7			689
9/18	一	白飯	洋蔥肉絲(肉絲 洋蔥 紅蘿蔔)	螞蟻上樹(粉絲 高麗菜 紅絲 肉末 芝麻)	有機蔬菜	雙芽大骨湯(海芽 豆芽 大骨)		4.5	2.4	1.7	3			673
9/19	二	胚芽飯	泰式椒麻雞(雞丁 花椒 泰式辣醬)	白菜滷(大白菜 木耳絲 豆竹 肉絲 芋頭)	有機蔬菜	番茄蛋花湯(番茄 蛋 大骨)	水果	4.5	2.4	1.6	3.5	1		753
9/20	三	特餐	肉羹麵(肉羹 筍絲 大白菜 紅蔥頭 木耳 紅蘿蔔 蒜泥)	茶葉蛋(蛋)	新鮮時蔬		鮮奶	5	2.3	1.2	2.6		0.5	745
9/21	四	小米飯	醬爆魷魚(魷魚圈 豆干 蔥)	關東煮(白蘿蔔 玉米 米血糕 黑輪 柴魚)	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶 白蘿蔔 豆竹)	水果	5	2.4	1.8	2.7	1		757
9/22	五	糙米飯	薑汁肉片(肉片 高麗菜 薑片)	鐵板豆腐(油豆腐丁 木耳 紅片)	有機蔬菜	紅豆燕麥湯(紅豆 燕麥)		4.5	2.5	1.5	2.6			657
9/23	六	地瓜飯	三杯雞丁(雞丁 小黃瓜 九層塔)	蔥味海茸(海茸 絞肉 蔥 薑絲)	有機蔬菜	玉米濃湯(玉米粒 馬鈴薯 奶油 大骨)		5	2.3	1.8	2.5			680
9/25	一	白米飯 (蔬食日)	夜市滷味(黑豆干 高麗菜 米血糕 金針菇 豆竹 酸菜)	小瓜鮑菇甜條(小黃瓜 杏鮑菇 甜不辣 紅蘿蔔片 玉米筍)	有機蔬菜	山藥湯(山藥 枸杞 大骨)	產履 豆漿	4.5	3.2	1.7	3			733
9/26	二	糙米飯	海結燒肉(肉丁 海帶結 紅蘿蔔)	絲瓜炒蛋(絲瓜 蛋 蔥)	有機蔬菜	田園蔬菜湯(大白菜 金菇 紅蘿蔔 大骨)	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		743
9/27	三	特餐	炸醬麵(大肉麵 絞肉 豆干丁 甜麵醬 黑豆辨醬 毛豆仁)	檸檬雞翅	新鮮時蔬	芹香蘿蔔湯(白蘿蔔 西芹 大骨)	鮮奶	4.5	2.8	1.5	2		0.5	728
9/28	四	麥片飯	香酥魚排(魚排)	豆瓣雙色豆腐(豆腐 豬血 榨菜 蔥 肉末)	產銷履歷蔬菜	洋蔥蛋花湯(洋蔥 蛋 大骨)	水果	5	2.3	1.2	3	1		748

★本校使用國產豬(牛)肉食材★

- 備註：1. 每月最後一個星期一為健康蔬食日。
 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，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。