

桃園市大溪區大溪國民小學115年10月份午餐菜單

日期	星期	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	
10/1	四	雜糧飯	香酥魚丁(魚丁)	韓式年糕雞丁(雞丁 年糕 大白菜 洋蔥 泡菜)	產銷履歷蔬菜	味噌海芽豆腐湯(味噌 海帶芽 豆腐)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733	
10/2	五	糙米飯	咖哩豬肉(肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔)	鮮蔬寬粉煲(寬絲 高麗菜 油片絲 肉末)	有機蔬菜	木耳甜湯(白木耳)		4.5	2.5	1.6	3			678	
10/5	一	白米飯	麻油雞	豆干三絲(豆干絲 海帶絲 黃豆芽 紅蘿蔔)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯(冬瓜)		5	2.5	1.5	2.5			688	
10/6	二	糙米飯	糖醋肉丁(肉丁 彩椒 紅蘿蔔)	絲瓜炒蛋(絲瓜 紅蘿蔔 蛋)	有機蔬菜	蔬菜湯(高麗菜 番茄 玉米粒 大骨)	水果	5	2.2	1.5	2.5	1		725	
10/7	三	特餐	紅燒麵(白細麵 排骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑片 蒜頭)	蔥油雞腿(雞腿 蔥)	新鮮時蔬		鮮奶	5	2.8	1.5	2.6		0.5	790	
10/8	四	薏仁飯	香酥鯖魚(鯖魚)	蠔油肉片(肉片 小黃瓜 玉米筍)	產銷履歷蔬菜		金針花香菇湯(香菇 金針花 大骨)	水果	4.5	3	1.2	3	1		765
10/9	五	雙十節補假													
10/12	一	白米飯	宮保雞丁(雞丁 小黃瓜 紅蘿蔔 花生 乾辣椒)	瓠瓜繪蛋(瓠瓜 肉絲 紅蘿蔔 蛋 紅蔥頭)	有機蔬菜	紫菜魚丸湯(紫菜 魚丸 大骨)		4.5	2.1	1.5	2.8			636	
10/13	二	燕麥飯	酥炸肉排(豬排)	南瓜豆腐煲(豆腐 南瓜 絞肉 蔥)	有機蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	水果	5	2.8	1.5	2.6	1		775	
10/14	三	特餐	奶香斜管麵(斜管麵 絞肉 冷凍蔬菜 高麗菜 奶粉 奶油)	香滷雞翅(雞翅)	新鮮時蔬	蘿蔔湯(白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨)	鮮奶	4.5	2.3	1.2	2		0.5	683	
10/15	四	糙米香鬆飯	沙茶魚丁(魚丁 豆腐 大白菜 蔥)	羅宋肉丁(肉丁 馬鈴薯 番茄)	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯(高麗菜 大骨 豆竹 肉骨茶包)	水果	5	2.4	1.5	2.7	1		749	
10/16	五	雜糧飯	黑胡椒肉絲(肉絲 豆芽菜)	蔥味海根(海根 蔥 肉末)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 綠豆 地瓜 芋圓)		5	2.3	1.2	2.6			670	
10/19	一	白米飯 (蔬食日)	蜜汁豆包(炸豆包 木耳 紅蘿蔔 彩椒 白芝麻)	雙色花椰菜(冷凍花椰菜 豆腐皮絲 香菇 紅蘿蔔)	有機蔬菜	南瓜洋蔥湯(南瓜 洋蔥 蒜粗 大骨)	產履 豆漿	5	2.3	1.5	2.8			686	
10/20	二	紫米飯	酥炸雞排(卜蜂雞排)	黃瓜什錦(大黃瓜 木耳絲 烏蛋 肉絲)	有機蔬菜	鳳雞苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 小魚乾 大骨)	水果	4.5	2.5	1.5	2.6	1		717	
10/21	三	特餐	廣東粥(絞肉 玉米粒 香菇)	滷蛋(水煮蛋)	新鮮時蔬	包子	鮮奶	4.5	2.4	1.7	3		0.5	748	
10/22	四	糙米飯	蒲燒鯛魚(蒲燒鯛魚)	蠔油雞丁(雞丁 豆干丁 小黃瓜 紅蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	酸辣湯(豆腐 筍絲 木耳 豬血 紅蘿蔔 蛋)	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		773	
10/23	五	麥片飯	打拋肉(絞肉 小番茄 打拋醬 九層塔)	木須高麗菜(高麗菜 紅絲 木耳 炸豆包)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯(綠豆 小薏仁)		5.2	2.5	1.5	2.5			702	
10/26	一	光復日補假													
10/27	二	白米飯	泰式椒麻雞(雞丁 紅甜椒 花椒)	樹子冬瓜油腐(冬瓜 油腐 破布子)	有機蔬菜	四神湯(薏仁 四神包 大骨)	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	1		718	
10/28	三	特餐	蘑菇鐵板麵(白細麵 絞肉 三色丁 蘑菇醬)	烤雞排(雞排)	新鮮時蔬	冬瓜魚丸湯(冬瓜 魚丸 大骨)	鮮奶	4.2	2.5	1.7	2.8		0.5	725	
10/29	四	糙米飯	五味小卷(小卷 薑 蒜末)	玉米肉末(絞肉 玉米粒)	產銷履歷蔬菜	絲瓜金菇湯(絲瓜 金針菇 大骨)	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	1		718	
10/30	五	雜糧飯	糖醋肉排(肉排 洋蔥 彩椒)	韭菜炒蛋(韭菜 蛋)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 花豆 QQ)		4.5	2.8	1.5	2.6			680	

★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。