

# 桃園市大溪區大溪國民小學115年6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	豆蛋魚肉	蔬菜	油脂堅果	水果	乳品	熱量
6/1	一	白米飯	鳳梨肉丁(肉丁 洋蔥丁 鳳梨片 彩椒)	麻婆豆腐(豆腐 絞肉)	有機蔬菜	薑味冬瓜湯(冬瓜 薑)		4.3	3	1.6	2.5			679
6/2	二	糙米飯	三杯雞丁(雞丁 筍子 紅蘿蔔 九層塔)	黃瓜什錦(大黃瓜 肉片 木耳 紅片)	有機蔬菜	養生菇菇湯(生香菇 杏包菇 秀珍菇 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733
6/3	三	特餐	蘑菇鐵板麵(油麵 洋蔥 蘑菇 三色丁)	麥克雞塊(麥克雞塊*3)	新鮮時蔬	玉米濃湯(玉米粒 蛋 大骨)	鮮奶	5	2.3	1.2	2.6		0.5	745
6/4	四	雜糧飯	沙鍋魚丁(魚丁 大白菜 粉絲)	番茄蛋豆腐(豆腐 番茄 蛋 蔥)	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯(海芽 薑絲 大骨)	水果	4.8	2.3	1.5	2.8	1		732
6/5	五	紫米飯	壽喜燒(肉片 洋蔥 鴻禧菇 薑片)	什錦高麗菜(高麗菜 豆腐皮絲 紅蘿蔔)	有機蔬菜	黑糖珍珠撞奶(珍珠 黑糖 鮮奶)		5	2.8	1.5	2.6			715
6/8	一	白米飯	高昇肉丁(肉丁 馬鈴薯)	鮮菇什錦(鴻禧菇 杏鮑菇 玉米筍 木耳 雞肉絲)	有機蔬菜	冬菜筍片湯(筍子 芥菜 大骨)		5	2.5	1.3	2.5			682.5
6/9	二	薏仁飯	香酥雞丁(雞丁)	韓式年糕(大白菜 肉片 泡菜 年糕)	有機蔬菜	玉米番茄湯(玉米段 蕃茄 蔥 大骨)	水果	4.3	2.1	1.5	2.8	1		682
6/10	三	特餐	什錦湯麵(油麵 肉絲 高麗菜 蝦皮 乾香菇)	五香滷肉排(肉排)	新鮮時蔬		鮮奶	4.7	2.8	1.5	2.6		0.5	769
6/11	四	糙米香鬆飯	樹子蒸魚(鱸魚丁 洋蔥 紅蘿蔔 樹子醬)	絲瓜炒蛋(絲瓜 蛋 蔥)	產銷履歷蔬菜	黃瓜大骨湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.6	2.3	1.2	2	1		675
6/12	五	燕麥飯	洋芋燒肉(肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔)	什錦滷味(素雞 海帶 蘿蔔 高麗菜 金針菇 酸菜)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 綠豆 地瓜 芋圓)		5	2.4	1.5	2.7			689
6/15	一	白米飯	甜麵醬燒雞(雞丁 小黃瓜 甜麵醬)	鐵板豆腐(油豆腐 木耳 紅片)	有機蔬菜	四神湯(四神 小薏仁 大骨)		5	2.4	1.8	2.7			697
6/16	二	糙米飯	洋蔥肉絲(肉絲 洋蔥)	三色豆干丁(豆干丁 冷凍蔬菜 毛豆仁)	有機蔬菜	南瓜肉末湯(南瓜 絞肉)	水果	4.8	2.5	1.5	2.6	1		738
6/17	三	特餐	端午節肉粽	烤雞腿(雞腿)	新鮮時蔬	紫菜魚丸湯(紫菜 魚丸)	鮮奶	4.7	2.4	1.6	3		0.5	759
6/18	四	藜麥飯	香酥魚丁(魚丁)	白菜燴蛋(大白菜 肉絲 紅片 木耳 蛋)	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯(冬瓜 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733
6/22	一	白米飯 (蔬食日)	蒜味豆腐(四角油豆腐 蒜泥)	小瓜鮑菇甜條(小黃瓜 杏鮑菇 甜不辣 紅蘿蔔)	有機蔬菜	肉骨茶湯(高麗菜 肉骨茶包 豆包 龍骨丁)	產履 豆漿	4.5	2.4	1.7	3			673
6/23	二	糙米飯	咖哩雞(雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔)	瓠瓜貢丸(瓠瓜 貢丸 蛋)	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 大骨)	水果	5	2.4	1.6	2.5	1		743
6/24	三	特餐	芋頭肉末粥(絞肉 芋頭丁 冷凍蔬菜 紅蔥頭)	滷雞翅(雞翅)	新鮮時蔬	包子(芝麻包)	鮮奶	4.7	2.8	1.5	2.6		0.5	769
6/25	四	雜糧飯	炸魚排(魚排)	豆瓣雙色豆腐(豆腐 豬血 榨菜 蔥 肉末)	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯(白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.6	2.3	1.2	2	1		675
6/26	五	薏仁飯	紅燒豬腳(豬腳 肉丁 紅蘿蔔)	什錦豆芽(綠豆芽 油豆片 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	綠豆QQ湯(綠豆 QQ)		5	2.4	1.5	2.7			689
6/29	一	白米飯	南瓜燒肉(肉丁 南瓜 南瓜子)	蒸蛋(蛋)	有機蔬菜	蔬菜湯(高麗菜 洋蔥 番茄 大骨)		5	2.5	1.5	2.2			674
6/30	二	麥片飯	香酥肉排(去骨雞肉排)	五彩高麗菜(高麗菜 紅蘿蔔 木耳 肉絲 玉米粒)	有機蔬菜	薑味海芽湯(海帶芽 大骨)	水果	4.5	2.4	1.7	3	1		733

◎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。