

# 桃園市大溪區大溪國民小學112年12月份午餐菜單

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
12/1	五	黎麥飯	糖醋肉丁(肉丁 洋蔥 鳳梨丁 彩椒 番茄醬)	培根高麗菜(高麗菜 培根)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯(綠豆 薏仁)		4.6	2.2	1.9	2.5			647
12/4	一	白米飯	蔥燒雞丁(雞丁 洋蔥 蔥)	銀芽腐絲(綠豆芽 紅絲 肉絲 油豆片絲)	有機蔬菜	黃瓜湯(大黃瓜片 紅片 大骨)		5	2.1	1.8	2.4			661
12/5	二	胚芽飯	紅燒豬腳(豬腳丁 肉丁 紅蘿蔔)	金珠翠玉(玉米粒 毛豆仁 絞肉)	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4.8	2	2	2.5	1		709
12/6	三	特餐	肉絲炒飯(高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 蛋 蔥)	醬燒翅腿(翅腿)	新鮮蔬菜	番茄蔬菜湯(番茄 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 大骨)	鮮奶	4.6	2.3	1.7	3		0.5	747
12/7	四	雜糧飯	香酥魚條(風味魚條)	絲瓜炒蛋(絲瓜 紅蘿蔔 金針菇 蛋)	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯(海芽 薑 大骨)	水果	4.6	2.2	1.5	2.6	1		702
12/8	五	糙米飯	洋蔥肉絲(肉絲 洋蔥 紅蘿蔔)	蔥香海根(海帶根 肉絲 紅蘿蔔 薑 蔥)	有機蔬菜	芋頭西米露(芋頭丁 西谷米 椰奶)		5	2.3	1.7	2.4			673
12/11	一	白米飯	麻油雞丁(雞丁 高麗菜 米血糕 豆皮 薑片)	黃芽三色(黃豆芽 紅絲 海帶絲 白干絲)	有機蔬菜	玉米湯(玉米粒 蛋 大骨)		4.5	2.4	2	2.5			658
12/12	二	紫米飯	京醬肉絲(肉絲 豆薯 甜麵醬)	香菇冬瓜(冬瓜 香菇 木耳 紅片 絞肉)	有機蔬菜	四神湯(薏仁 四神包 大骨)	水果	4.3	2	1.9	2.5	1		671
12/13	三	特餐	羅勒奶油麵(小烏龍麵 絞肉 高麗菜 青花菜 蘿勒香料 奶粉)	麥克雞塊(麥克雞塊)	新鮮時蔬	蘿蔔湯(蘿蔔 海帶芽 大骨)	鮮奶	4.8	2	1.8	2.4		0.5	714
12/14	四	麥片飯	紅燒魚(魚丁 蔥 薑)	蒸蛋(蛋)	產銷履歷蔬菜	養生菇菇湯(秀珍菇 金針菇 鴻喜菇 大骨)	水果	4.8	2.5	1.8	3	1		764
12/15	五	糙米飯	蔥爆肉片(肉片 豆芽菜 蔥)	小瓜豆干(豆干片 小黃瓜 紅蘿蔔)	有機蔬菜	黑糖地瓜薑湯(地瓜 黑糖 珍珠 薑)		4.9	2	1.5	2.6			648
12/18	一	白米飯	香菇肉燥(絞肉 香菇 紅蔥頭)	雙色花椰菜(花椰菜 炸豆包 紅蘿蔔)	有機蔬菜	肉骨茶湯(高麗菜 肉骨茶包 大骨)		5	2.2	1.8	2.3			664
12/19	二	薏仁飯	照燒雞丁(肉丁 洋蔥 豆干丁 白芝麻)	韓式年糕(年糕 大白菜 洋蔥 肉絲 泡菜)	有機蔬菜	金針湯(金針 大骨)	水果	4.8	2.2	1.8	2.5	1		719
12/20	三	特餐	味噌肉醬乾拌麵(細油麵 絞肉 洋蔥 白芝麻 蔥花 味噌 醬油)	茶葉蛋(蛋)	新鮮蔬菜	白菜湯(小白菜 金針菇 大骨)	鮮奶	4.2	2.5	2	2.6		0.5	724
12/21	四	糙米飯	炸肉魚(肉魚)	麻婆豆腐(豆腐 絞肉 蔥 辣豆瓣)	產銷履歷蔬菜	冬瓜魚丸湯(冬瓜 小魚丸 大骨)	水果	4.5	2.5	1.8	3	1		743
12/22	五	雜糧飯 (冬至)	咖哩雞(雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩塊)	彩椒炒雙菇(青椒 彩椒 肉絲 鴻喜菇 杏鮑菇)	有機蔬菜	紅豆湯圓(紅豆 小湯圓)		5	2.3	1.7	2.5			678
12/25	一	白米飯 (蔬食日)	鮮菇燴豆腐(豆腐 鴻禧菇 蛋 蔥)	螞蟻上樹(碎豆干丁 粉絲 高麗菜 紅蘿蔔 辣豆瓣醬)	有機蔬菜	雙芽湯(海芽 黃豆芽 薑 大骨)	產履 豆漿	5	2.1	2	2.5			670
12/26	二	地瓜飯	炸豬排(肉排)	白菜滷(大白菜 紅蘿蔔 豬皮 芋頭丁)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 大骨)	水果	4.6	2.2	1.9	2.5	1		707
12/27	三	特餐	肉羹麵(細黃油麵 肉羹 大白菜 筍絲 紅蘿蔔)	滷腿排(雞腿排)	新鮮蔬菜		鮮奶	4.5	2.1	1.8	2.5		0.5	705
12/28	四	燕麥飯	糖醋魚丁(魚丁 彩椒 百頁豆腐 洋蔥)	紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔 蛋)	產銷履歷蔬菜	玉米湯(玉米段 紅蘿蔔 大骨)	水果	5	2.2	1.9	2.5	1		735
12/29	五	小米飯	油腐燒肉(肉丁 三角油豆腐)	什錦高麗菜(高麗菜 豆腐皮絲 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 大豆 QQ)		5	2.3	1.7	2.5			678

## ★本校使用國產豬(牛)肉食材★

- 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生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。