

桃園市大溪區大溪國民小學115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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	水果	乳品	熱量	
4/1	三	兒童節特餐	雞排堡(漢堡 雞腿排 乳酪片)	炸魷魚丸(魷魚丸 甜不辣條)	炒雙花菜	黑糖珍珠奶茶(黑糖 鮮奶 珍珠)	統一布丁	4.5	2.3	1.5	2.5		0.8	758	
4/2	四	補假一天													
4/4	五	調整放假一日													
4/6	一	調整放假一日													
4/7	二	白米飯	地瓜燒肉(肉丁 地瓜)	黃芽干絲(黃豆芽 白干絲 木耳絲 紅蘿蔔)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(紫菜 蛋 大骨)	水果	4.6	2.4	1.5	3	1		735	
4/8	三	特餐	蘑菇鐵板麵(肉末 洋蔥 三色丁 蘑菇醬)	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	4.2	2.8	1.8	2.7		0.5	746	
4/9	四	紫米飯	椒鹽魚丁(魚丁)	夜市滷味(海帶 大溪豆干 高麗菜 豬血糕 酸菜)	產銷履歷蔬菜	鳳梨苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 小魚乾 大骨)	水果	4.6	2.4	1.8	2.8	1		733	
4/10	五	糙米飯	京醬肉絲(肉絲 涼薯)	鮭魚玉米炒蛋(蛋 玉米粒 鮭魚罐頭)	有機蔬菜	桂圓紅豆湯(紅豆 桂圓 珍珠)		4.8	2.5	1.7	2.5			679	
4/13	一	白米飯	南瓜燒雞(雞丁 南瓜)	韓式年糕(造型年糕 韓式年糕 泡菜 肉絲 紅絲 大白菜 洋蔥 韓式辣醬)	有機蔬菜	絲瓜粉絲湯(絲瓜 冬粉 金針菇 大骨 薑)		5	2.5	1.6	2.4			686	
4/14	二	薏仁飯	蒜泥肉片(肉片 豆芽菜 蒜泥)	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	4.8	2.6	1.5	2.5	1		741	
4/15	三	特餐	紅燒麵(前排丁 黑豆瓣醬 甜麵醬 紅蘿蔔 白蘿蔔)	茶葉蛋(蛋)	新鮮時蔬		鮮奶	4.7	2.4	1.6	3		0.5	759	
4/16	四	燕麥飯	百香魚丁(魚丁 洋蔥 百香果醬)	紅燒豆腐(豆腐 肉末 蔥)	產銷履歷蔬菜	香菇冬瓜湯(冬瓜 香菇 大骨)	水果	4.6	2.6	1.5	2.8	1		741	
4/17	五	糙米飯	宮保雞丁(雞丁 小黃瓜)	三色干丁(肉末 豆干丁 冷凍蔬菜)	有機蔬菜	綠豆粉條湯(綠豆 粉條)		4.7	2.5	1.5	2.6			671	
4/20	一	白米飯	筍乾燒肉(肉丁 筍干)	螞蟻上樹(絞肉 高麗菜 冬粉 紅蘿蔔)	有機蔬菜	養生菇菇湯(大白菜 香菇 杏鮑菇 袖珍菇 大骨)		5	2.3	1.6	2.5			675	
4/21	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	薑味海芽蛋花湯(海芽 蛋 薑絲 大骨)	水果	5	2	1.5	2.3	1		701	
4/22	三	特餐	海帶烏龍湯麵(烏龍麵 肉絲 紅蘿蔔 柴魚片 高麗菜 香菇 海帶芽 玉米粒)	滷肉排(肉排)	新鮮時蔬		鮮奶	4.5	2.2	1.5	3		0.5	728	
4/23	四	糙米飯	蠔油魚丁(魚丁 大白菜 豆腐 洋蔥)	桂筋肉末(桂竹筍 木耳 絞肉)	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶包 白蘿蔔 豆竹 大骨)	水果	4.8	2.6	1.5	2.5	1		741	
4/24	五	雜糧飯	咖哩雞(雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔)	香菇蒸蛋(蛋 香菇)	有機蔬菜	米苔目甜湯(米苔目 珍珠)		4.5	2.6	1.5	2.5			660	
4/27	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	黃瓜魚丸湯(大黃瓜 魚丸 紅蘿蔔 大骨)	產履豆漿	5	2.3	1.6	2.5			675	
4/28	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 黑輪 米血 柴魚片)	有機蔬菜	玉米段湯(玉米段 大骨)	水果	5	2	1.5	2.3	1		701	
4/29	三	特餐	皮蛋瘦肉粥(絞肉 皮蛋 玉米粒 紅蔥頭)	滷翅腿(小翅腿)	新鮮時蔬	包子(芝麻包)	鮮奶	4.5	2.2	1.5	3		0.5	728	
4/30	四	糙米飯	炸鯖魚(鯖魚)	白菜滷(大白菜 紅蘿蔔 木耳 芋頭 珠貝)	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯(高麗菜 番茄 黃豆芽 大骨)	水果	4.8	2.6	1.5	2.5	1		741	

◎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。