

桃園市大溪區大溪國民小學113年1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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	水果	乳品	熱量
1/2	二	白米飯	筍干燒肉(肉丁 筍干)	冬瓜魚丸(冬瓜 小魚丸)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯(紫菜 蛋 大骨)	水果	4.6	2.2	2	2.4	1		705
1/3	三	特餐	皮蛋瘦肉粥(絞肉 皮蛋 玉米粒 香菇 紅蔥頭)	五香烤雞腿(雞腿)	新鮮蔬菜	包子	鮮奶	5	2.1	2.2	2.6		0.5	755
1/4	四	糙米飯	炸魚排(魚排)	番茄蛋豆腐(番茄 豆腐 蛋)	產銷履歷蔬菜	芥菜仁雞湯(芥菜仁 雞丁 薑)	水果	4.6	2	2	2.5	1		695
1/5	五	燕麥飯	三杯雞丁(雞丁 麵腸 薑片)	白菜滷(大白菜 肉絲 紅絲 木耳 豆皮)	有機蔬菜	木耳甜湯(白木耳 蓮子)		4.9	2.1	2	2.6			668
1/8	一	白米飯	泰式椒麻雞(雞丁 彩椒 泰式辣醬)	小瓜什錦(小黃瓜 紅蘿蔔 鴻禧菇 木耳 黑輪)	有機蔬菜	山藥湯(山藥 枸杞 大骨)		5	2	2	2.5			663
1/9	二	雜糧飯	紅燒肉丁(肉丁 紅蘿蔔)	玉米肉末(玉米 絞肉)	有機蔬菜	翡翠豆腐湯(菠菜 豆腐)	水果	5	2.3	2.2	2.3	1		741
1/10	三	特餐	蘑菇鐵板麵(細白油麵 絞肉 蘑菇醬 三色蔬菜)	滷蛋	新鮮蔬菜	南瓜濃湯(南瓜 馬鈴薯 大骨)	鮮奶	5	2.2	2.1	2.5		0.5	755
1/11	四	紫米飯	糖醋魚丁(魚丁 百頁豆腐 彩椒 洋蔥)	鐵板豆腐(三角油豆腐 絞肉 紅蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	蘿蔔大骨湯(蘿蔔 薑絲 大骨)	水果	4.8	2	2.1	2.4	1		707
1/12	五	糙米飯	泡菜燒肉(肉片 泡菜 大白菜 紅蘿蔔)	蔥香海茸(海茸 肉絲 蔥 薑絲)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 綠豆 芋圓 地瓜)		4.8	2.3	2.4	2.5			681
1/15	一	白米飯 (蔬食日)	塔香黑干(大黑豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔)	蔬菜炒蛋(高麗菜 紅蘿蔔 蛋)	有機蔬菜	四神湯(薏仁 四神 當歸 大骨)	產履豆奶	5	2.5	2.1	2.4			698
1/16	二	糙米飯	南瓜燉雞(雞丁 南瓜)	豆干三絲(海帶絲 豆干絲 紅蘿蔔 芹菜)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 金針菇 大骨)	水果	4.5	2.2	2.3	2.5	1		710
1/17	三	特餐	炒米粉(米粉 肉絲 紅蘿蔔 高麗菜 香菇 蝦米)	紅燒獅子頭(獅子頭 大白菜)	新鮮蔬菜	冬瓜湯(冬瓜 大骨)	鮮奶	5	2.1	2.4	2.8		0.5	769
1/18	四	十穀飯	酥炸魚丁(魚丁)	麻婆豆腐(豆腐 絞肉)	產銷履歷蔬菜	玉米湯(玉米段 大骨)	水果	4.8	2	2.1	2.4	1		707
1/19	五	燕麥飯	瓜仔肉(絞肉 絞瓜)	鮮蔬寬粉煲(高麗菜 油豆片 香菇 寬粉)	有機蔬菜	紅豆紫米湯(紅豆 紫米 珍珠)		5	2	2	2.7			672

★本校(園)使用國產豬(牛)肉食材★

1. *部分為水果供應日，水果一週內不重複為原則，以當季國產為主。
2. 市府補助每週一、二、五供應有機蔬菜。
3. 市府補助每週四供應產銷履歷蔬菜。
4. 豆製品皆為非基因改造黃豆。

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，主食類3.5-5.5份，豆魚肉蛋類2份，蔬菜類1.5-2份，油脂堅果類2-2.5份，奶類每週3份。