

桃園市大溪區大溪國民小學113年5月份學童午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐 水果	蛋豆 魚肉	主食	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
5/1	三	特餐	皮蛋瘦肉粥(肉末 皮蛋 香菇絲 紅蘿蔔)	烤雞排	新鮮時蔬	包子	鮮奶	2.3	5	1.5	2.5		0.5	748
5/2	四	糙米飯	醬爆魷魚(魷魚 豆干 蔥)	香菇燴豆腐(豆腐 香菇)	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯(冬瓜 大骨)	水果	2.4	4.5	1.7	2.5	1		710
5/3	五	燕麥飯	香酥大排(醬燒豬排)	黃瓜什錦(黃瓜 烏蛋 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	紅豆芋圓湯(紅豆 芋圓)		2.4	5	1.6	2.5			683
5/6	一	白米飯	糖醋雞丁(雞丁 彩椒 洋蔥 紅蘿蔔)	桂筍肉末(桂竹筍 肉末 木耳)	有機蔬菜	蘿蔔湯(白蘿蔔 大骨)		2.5	4.3	1.6	2.5			641
5/7	二	紫米飯	油腐燒肉(肉丁 油豆腐 紅蘿蔔)	什錦豆芽(油片絲 肉絲 豆芽菜 木耳絲)	有機蔬菜	酸辣湯(紅絲 筍絲 金菇 木耳 豆腐 豬血 肉絲 蛋)	水果	2.4	4.5	1.7	2.5	1		710
5/8	三	特餐	什錦炒麵(黃油麵 肉絲 洋蔥 木耳 香菇 高麗菜)	香油雞腿(雞腿)	新鮮時蔬	紫菜魚丸湯(紫菜 魚丸 大骨)	鮮奶	2.4	4.7	1.6	2.5		0.5	737
5/9	四	地瓜飯	香酥魚條(風味魚條)	番茄炒蛋(番茄 蛋 蔥)	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯(洋蔥 高麗菜 芹菜 大骨)	水果	2.3	5	1.5	2.8	1		746
5/10	五	糙米飯	薑燒肉片(肉片 洋蔥 薑)	蔥味海草(海草 絞肉 紅絲 薑絲 蔥)	有機蔬菜	木耳甜湯(白木耳 蓮子 紅棗)		2.8	4.7	1.5	2.6			694
5/13	一	白米飯	黑胡椒肉絲(肉絲 青椒 紅絲)	麻婆豆腐(豆腐 肉末 冷凍蔬菜 辣豆瓣)	有機蔬菜	雙芽湯(海芽 黃豆芽 大骨)		2.8	4.5	1.6	2.5			678
5/14	二	薏仁飯	腐乳雞(雞丁 紅蘿蔔 百頁 豆腐乳)	螞蟻上樹(粉絲 絞肉 高麗菜 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	羅宋湯(洋蔥 番茄 芹菜 大骨)	水果	2.1	4.3	1.5	2.5	1		669
5/15	三	特餐	紅燒麵(大滷麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 排骨丁 豆瓣醬 油包)	五香滷肉(肉丁)	新鮮時蔬		鮮奶	2.8	4.7	1.5	2		0.5	742
5/16	四	五穀飯	酥炸魚排(魚排)	絲瓜炒蛋(絲瓜 蛋 紅蘿蔔 蔥)	產銷履歷蔬菜	養生姑姑湯(馮福姑 香菇 金針姑 大蛋)	水果	2.3	4.6	1.8	2	1		690
5/17	五	糙米飯	瓜仔雞丁(雞丁 條瓜 香菇)	白菜滷(大白菜 紅蘿蔔 素豆竹 芋頭)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯(綠豆 粉圓)		2.4	4.8	1.5	2			644
5/20	一	白米飯	宮保雞丁(雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 乾辣椒 蔥)	麵輪燒海結(麵輪 海帶結 紅大丁)	有機蔬菜	海芽味噌蛋花湯(海帶芽 味噌 蛋 大骨 蔥)		2.4	5	1.8	2.5			688
5/21	二	紫米飯	蔥爆肉片(肉片 洋蔥 蔥)	油腐燒冬瓜(冬瓜 小油豆腐 生香菇)	有機蔬菜	山藥雞湯(山藥 雞丁 枸杞)	水果	2.5	4.8	1.5	2.4	1		729
5/22	三	特餐	香菇肉燥飯(絞肉 香菇)	茶葉蛋	新鮮時蔬	筍片湯(筍子 大骨)	鮮奶	2.3	5	1.5	2.5		0.5	748
5/23	四	燕麥飯	泰式魚丁(魚丁 彩椒 洋蔥)	玉米肉末(玉米粒 紅蘿蔔 肉末)	產銷履歷蔬菜	蘑菇濃湯(蘑菇 馬鈴薯 大骨)	水果	2.4	4.5	1.7	2	1		688
5/24	五	糙米飯	高升肉丁(肉丁 洋芋)	小瓜總匯(小黃瓜 紅片 百頁豆腐 木耳)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 綠豆 地瓜 QQ)		2.4	5	1.6	2.5			683
5/27	一	白米飯(蔬食日)	三杯豆包(炸豆包 小黃瓜 紅蘿蔔 麻油 薑 九層塔)	蒸蛋(蛋)	有機蔬菜	黃瓜大骨湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨)	產履 豆漿	2.4	5	1.8	2.7			697
5/28	二	糙米飯	醬爆肉片(肉片 豆干片 蔥)	南瓜寬粉(南瓜 肉絲 寬絲 香菇)	有機蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶 高麗菜 排骨)	水果	2.5	4.8	1.5	2.4	1		729
5/29	三	特餐	奶香貝殼麵(貝殼麵 絞肉 高麗菜 香菇)	滷翅腿(小翅腿)	新鮮時蔬		鮮奶	2.3	5	1.5	2.5		0.5	748
5/30	四	小米飯	鯖魚	鮑菇麵腸(麵腸 杏鮑菇 紅蘿蔔 白芝麻)	產銷履歷蔬菜	蕃茄蔬菜湯(番茄 小白菜)		2.3	4.5	1.8	2.7	1		714
5/31	五	五穀飯	橙汁肉丁(肉丁 洋蔥 紅蘿蔔 濃縮橙汁)	黃芽干片(黃豆芽 豆干片 紅蘿蔔 肉絲)	有機蔬菜	燒仙草(仙草 花豆 QQ)	水果	2.5	5	1.5	2.4			683

★本校使用國產豬(牛)肉食材★

- 備註：1. 本月第四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，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。