

桃園市大溪區大溪國民小學112年11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 |
|-------|---|--------------|------------------------------------------|----------------------------|--------|----------------------------|----------|----------|----------|-----|----------|----|-----|-----|
| 11/1 | 三 | 特餐 | 麻油肉麵(細白油麵 高麗菜 肉丁 杏鮑菇 豆皮 薑) | 滷蛋(蛋) | 新鮮時蔬 | | | 4.5 | 2.5 | 1.3 | 2.4 | | 0.5 | 703 |
| 11/2 | 四 | 糙米飯 | 香酥魚排(魚排) | 西班牙燉豆腐(蕃茄 洋蔥 毛豆 豆腐) | 產銷履歷蔬菜 | 蘿蔔湯(白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨) | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 1 | | 728 |
| 11/3 | 五 | 紫米飯 | 紅燒肉(肉丁 紅蘿蔔) | 白菜滷(大白菜 紅蘿蔔 香菇 炸豬皮) | 有機蔬菜 | 銀耳桂圓湯(白木耳 桂圓 紅棗) | | 5 | 2.3 | 1.8 | 2.4 | | | 701 |
| 11/6 | 一 | 白米飯 | 糖醋雞丁(雞丁 洋蔥 彩椒) | 小瓜什錦(小黃瓜 豆包 肉絲 木耳 香菇) | 有機蔬菜 | 冬瓜大骨湯(冬瓜 大骨) | | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 2.8 | | | 674 |
| 11/7 | 二 | 燕麥飯 | 薑汁肉片(肉片 洋蔥 薑末) | 塔香大黑干(大黑干丁 杏鮑菇 九層塔) | 有機蔬菜 | 鳳梨苦瓜湯(蔭鳳梨 白苦瓜 大骨) | 水果 | 4.3 | 2.2 | 1.6 | 2.8 | 1 | | 714 |
| 11/8 | 三 | 特餐 | 越式炒河粉(板條 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 蔥 熟花生 魚露 辣椒 檸檬汁) | 迷迭香烤雞腿(雞腿 迷迭香粉 義式香料) | 新鮮時蔬 | 青木瓜湯(青木瓜 紅蘿蔔 大骨) | 鮮奶 | 4.5 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | | 0.5 | 698 |
| 11/9 | 四 | 玉米飯 | 泡菜魚丁(魚丁 洋蔥 豆腐 紅蘿蔔 泡菜) | 玉米炒蛋(玉米粒 蛋) | 產銷履歷蔬菜 | 山藥雞湯(山藥 雞丁) | 水果 | 4.5 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 1 | | 740 |
| 11/10 | 五 | 糙米飯 | 洋芋燒肉(肉丁 馬鈴薯 蔥) | 豆瓣海絲(海帶絲 紅蘿蔔 肉絲 黃豆芽 豆瓣醬) | 有機蔬菜 | 燒仙草(仙草汁 大豆 QQ) | | 5 | 2.3 | 1.2 | 2.5 | | | 690 |
| 11/13 | 一 | 白米飯 | 筍干肉丁(肉丁 筍干) | 羅漢齋(麵輪 百頁豆腐 木耳) | 有機蔬菜 | 黃瓜湯(大黃瓜 紅蘿蔔 大骨) | | 4.5 | 2.5 | 1.5 | 1 | | | 608 |
| 11/14 | 二 | 薏仁飯 | 南洋咖哩雞(雞丁 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 椰漿 沙茶醬 薑片) | 鮮菇扁蒲(扁蒲 金菇 香菇 絞肉 蝦米) | 有機蔬菜 | 肉骨茶(肉骨茶包 排骨 高麗菜) | 水果 | 4.8 | 2.3 | 1.8 | 2.6 | 1 | | 755 |
| 11/15 | 三 | 特餐 | 玉米瘦肉粥(玉米粒 絞肉 紅蘿蔔) | 高昇肉丁(肉丁 涼薯) | 新鮮蔬菜 | 小包子 | 鮮奶 | 4.5 | 2.5 | 1.7 | 2.7 | | 0.5 | 727 |
| 11/16 | 四 | 糙米飯 | 香酥魚丁(魚丁) | 招牌滷味(豆干 海帶結 金針菇 酸菜心絲) | 產銷履歷蔬菜 | 番茄蔬菜湯(蕃茄 高麗菜 大骨) | 水果 | 4.5 | 2.6 | 1.5 | 2.8 | 1 | | 756 |
| 11/17 | 五 | 紫米飯 | 蔥燒雞(雞丁 洋蔥 蔥) | 蛋酥寬粉(木耳 紅絲 液蛋 寬粉 肉末) | 有機蔬菜 | 紅豆芋圓湯(紅豆 芋圓) | | 4.8 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | | | 690 |
| 11/20 | 一 | 白米飯 | 打拋肉(肉末 小番茄 九層塔 魚露 泰式辣醬) | 豆干芹菜(豆干片 肉絲 西芹) | 有機蔬菜 | 白菜羹湯(大白菜 金針菇 筍絲 紅蘿蔔 木耳 大骨) | | 4.5 | 2.5 | 1.8 | 2.8 | | | 696 |
| 11/21 | 二 | 糙米飯 | 海苔炸雞(雞丁 海苔粉) | 鐵板豆腐(油豆腐 洋蔥 黑胡椒) | 有機蔬菜 | 薑味海芽湯(海芽 大骨) | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.6 | 3 | 1 | | 768 |
| 11/22 | 三 | 特餐 | 豚骨拉麵(肉絲 高麗菜 魚板 洋蔥 玉米粒 味噌 蒜頭 白芝麻 大骨) | 香烤雞翅 | 新鮮蔬菜 | | 鮮奶 | 4.5 | 2.2 | 1.8 | 2.6 | | 0.5 | 702 |
| 11/23 | 四 | 燕麥飯 | 砂鍋魚丁(魚丁 豆腐 洋蔥 薑末) | 螞蟻上樹(粉絲 高麗菜 木耳 紅蘿蔔 絞肉 黑芝麻) | 產銷履歷蔬菜 | 結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 大骨) | 水果 | 4.7 | 2 | 1.5 | 2.6 | 1 | | 717 |
| 11/24 | 五 | 雜糧飯 | 蒜泥肉片(肉片 豆芽菜 蒜泥) | 蒸蛋(蛋) | 有機蔬菜 | 米苔目甜湯(米苔目 珍珠) | | 4.8 | 2.5 | 1.5 | 3 | | | 720 |
| 11/27 | 一 | 白米飯 (蔬食日) | 蠔油豆腐(油豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔) | 南瓜炒蛋(南瓜 蛋 毛豆仁) | 有機蔬菜 | 白菜金菇湯(金針菇 大白菜 紅蘿蔔) | 產履 豆奶 | 4.5 | 3.5 | 1.5 | 2.4 | | | 746 |
| 11/28 | 二 | 紫米飯 | 瓜仔雞(雞丁 絞醬瓜 香菇) | 黃瓜什錦(大黃瓜 木耳 鳥蛋 肉絲) | 有機蔬菜 | 玉米大骨湯(玉米段 大骨 紅蘿蔔) | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.6 | 3 | 1 | | 768 |
| 11/29 | 三 | 特餐 | 茄汁義大利麵(白油麵 絞肉 番茄 冷凍蔬菜 高麗菜) | 滷福州丸 | 新鮮蔬菜 | 蘑菇濃湯(蘑菇 馬鈴薯 奶粉 大骨) | 鮮奶 | 4.5 | 2.2 | 1.8 | 2.6 | | 0.5 | 702 |
| 11/30 | 四 | 糙米飯 | 炸鯖魚(鯖魚) | 鮮菇燴豆腐(豆腐 鴻禧菇 蛋 紅蘿蔔) | 產銷履歷蔬菜 | 味噌蘿蔔湯(白蘿蔔 海帶芽 味噌 大骨) | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.8 | 3 | 1 | | 728 |

★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，供應產銷履歷豆奶。
 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。