



# 津味優質午餐

大溪國中  
113年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	營養成分
8/30	五	白飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/煮	雞茸鮮蔬煲 C雞肉,冬粉,Q豆腐菜/炒	筍干麵輪 筍干,麵輪/燒	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q絲瓜,Q秀珍菇	6.4 2.5 2.2 8.1
9/2	一	芝麻白飯	塔香三杯雞 C雞肉/炒	彩繪玉米蛋 Q雞蛋,Q非基改玉米,Q紅蘿蔔,T毛豆/炒	黃瓜什錦 Q大黃瓜,C豬肉/炒	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉,Q芹,C豬肉	6.3 2.7 2.1 8.2
9/3	二	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	咖哩洋芋燒 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/燒	花椰肉絲 C花椰菜,C豬肉/炒	有機蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜,C豬肉	6.4 2.7 2.2 8.3
9/4	三	招牌炒飯	香酥卡拉雞排 C雞肉/炸	芹香黑輪 Q芹,Q黑輪/炒	秘滷時蔬 Q大白菜,Q紅蘿蔔,Q木耳/油	有機蔬菜	芋圓撞奶 芋圓	6.3 2.5 2.3 8.2
9/5	四	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	鮮菇扁蒲 Q扁蒲,Q香菇/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐	6.1 2.8 2.2 8.0
9/6	五	小蔥仁飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	五味脆皮豆腐 非基改油豆腐,Q洋蔥/煮	蒜香高麗 蒜,Q高麗菜/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	6.2 2.7 2.2 8.1
9/9	一	小米蒸飯	涮涮壽喜燒 C豬肉/燒	芽菜三絲 Q豆芽菜,非基改白干絲,Q木耳/炒	和風白玉燒 Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,Q雞蛋	6.2 2.6 2.2 8.1
9/10	二	白飯	照燒翅小腿×2 C翅小腿/燒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	敏豆地瓜 T敏豆,Q地瓜條/拌	有機蔬菜	結頭肉絲湯 Q結頭菜,C豬肉	6.2 2.7 2.2 8.2
9/11	三	青醬雞肉義麵	嘎拉脆皮豬排 C豬排/炸	杏菇油腐 Q杏菇,非基改油豆腐/煮	蛋酥白菜滷 Q雞蛋,Q大白菜/滷	有機蔬菜	綠豆包心圓 綠豆,包心,粉圓	6.3 2.7 2.3 8.3
9/12	四	五穀米飯	塔香魚丁 C魚肉/燒	紅娘滑蛋 Q雞蛋,Q紅蘿蔔/炒	竹筍炒肉絲 竹筍,C豬肉/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐,Q紅蘿蔔,Q雞蛋	6.2 2.8 2.2 8.2
9/13	五	麥片Q飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	一品滷味燙 海帶結,非基改四分干/滷	洋芋肉末燒 Q馬鈴薯,C豬肉/燒	有機蔬菜	經典肉骨茶 Q白蘿蔔,肉骨茶包	6.4 2.7 2.2 8.2
9/16	一	白飯	濃醇咖哩豬 C豬肉/煮	BBQ烤肉片 C豬肉,Q豆芽菜/燒	蜜汁豆干 Q洋蔥,非基改黑豆干,C豬肉/燒	有機蔬菜	養生木瓜湯 Q青木瓜	6.2 2.7 2.2 8.1
9/17	二	中秋節放假一天						
9/18	三	西西里蕃茄麵	吮指炸雞翅 C雞翅/炸	蔥燒鮑菇 Q杏鮑菇,Q黑輪,Q洋蔥/燒	招牌佛跳牆 Q大白菜,Q芋頭/滷	有機蔬菜	紅豆烤奶 T紅豆,地瓜圓	6.2 2.5 2.2 8.1
9/19	四	蕎麥白飯	左宗棠燒雞 C雞肉/燒	Q嫩茶碗蒸 Q雞蛋,Q紅蘿蔔,蔥/蒸	冬瓜麵筋 Q冬瓜,麵筋/煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 非基改豆腐,海帶芽	6.2 2.8 2.2 8.1
9/20	五	小蔥仁飯	烤肉醬豬排 C豬排/燒	小魚干花生 非基改豆干,小魚干,花生/炒	大根燒 Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	6.3 2.7 2.2 8.2
9/23	一	白飯	油腐燉雞 非基改油豆腐,C雞肉/煮	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	開陽扁蒲 Q扁蒲,蝦米/煮	有機蔬菜	大瓜肉片湯 Q大黃瓜,C豬肉	6.1 2.7 2.2 8.0
9/24	二	白飯	鐵板豚肉 Q洋蔥,C豬肉/炒	雞茸馬鈴薯 Q馬鈴薯,C雞肉/煮	季豆甜不辣 T四季豆,Q甜不辣/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 醃菜,C豬肉	6.4 2.6 2.2 8.2
9/25	三	肉絲炒麵	海苔雞米花 C雞肉/炸	醋溜海絲 C豬肉,海帶絲,Q紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 Q香菇,C花椰菜/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,小蔥仁,冬瓜茶磚	6.2 2.5 2.3 8.1
9/26	四	小米香飯	酸甜魚排 C魚排/燒	泰式打拋肉 C豬肉,非基改干丁,九層塔/炒	螞蟻上樹 C豬肉,冬粉,Q高麗菜/炒	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 Q雞蛋,Q大白菜	6.4 2.6 2.2 8.2
9/27	五	燕麥Q飯	叉燒醬豬排 C豬排/燒	茄汁滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	韭香銀芽 Q韭菜,Q豆芽菜/炒	有機蔬菜	竹筍燉肉湯 竹筍,C豬肉	6.1 2.6 2.2 8.0
9/30	一	白飯	家常黃悶雞 C雞肉/燒	甘藍肉絲 Q高麗菜,C豬肉/炒	蕈菇豆腐煲 Q香菇,非基改豆腐/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 Q白蘿蔔,Q芹	6.3 2.6 2.2 8.1

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。  
 ◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。  
 ▼每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。  
 ◆注意：甲殼類、芒果、花生、切類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。  
 ●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深葉蔬菜為主。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商  
 地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號  
 服務電話：03-3881534  
 營養師：李怡宣 營養字第10867號



# 大溪國中午餐菜單審核建議表

供應學校：大溪國中

113 年8、9月菜單

序號	審查內容	建議次數	審查結果	備註
1	每月菜單內容是否呈現午餐各類食物份數及熱量	提供至少4道以上之菜餚且菜樣應經常變換	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 應參照教育部「學校午餐食物內容及營養基準」及依照服務企劃書所列內容。 2. 減少高油、高鈉的烹調，並確保衛生、安全及菜色口味等變化。
2	主食全穀雜糧類供應次數	每週供應2次	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	如：胚芽米飯、小薏仁飯、五穀米飯、麥片Q飯、蕎麥白飯、小薏仁飯、小米香飯、燕麥Q飯等
3	油炸品供應次數	主菜、副菜 1週最多1道菜	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 油炸調理時須使用油炸專用油品。 2. 不使用含反式脂肪酸的食物(如：烤酥油)
4	筍芡類供應次數	1週不得多於1道菜	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	如：酸辣湯、肉羹湯、玉米濃湯等
5	符合三章1Q規範的水產品〈生鮮水產品不含加工製品〉供應次數	每月2-3次	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	如：魚丁、魚排等
6	半成品/加工調理食品供應次數	平均1個月2次以下	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 半成品(如：甜不辣、黑輪、獅子頭等) 2. 魚肉類半成品(如各式丸類、蝦卷、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)
7	蔬菜類供應份量	至少150g/天	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 希望力求多元。 2. 希望以深綠色的蔬菜為主。
8	甜湯供應次數	每月不超過4次	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 甜湯請避免使用非天然食材。 2. 甜湯不建議以冰品方式提供，冰塊製程衛生不易管控，易出現交叉汙染。

**建議事項：**

1. 希望以新鮮食材為主。
2. 盡量減少使用加工食品或半成品，以免吃進過多食品添加物。

午餐菜單審查小組

午餐秘書：午餐秘書 吳承翰

衛生組長：衛生組長 莊景棠

總務主任：總務主任 黃文昌

學務主任：訓育組長 鄭舒文

機關首長：大溪國民中學 校長 林晏瑄