



津味優質午餐



大溪國中
113年11月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	營養成分	熱量 (Kcal)
11/1	五	白飯	京醬豬柳 C豬肉/炒	小魚豆干 小魚干,非基改豆干,花生/炒	大瓜總匯 Q大黃瓜,C豬肉,Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄,Q雞蛋 6.1 2.8 2.7 809
11/4	一	芝麻白飯	鹽燒翅小腿 C雞肉/燒	紅燒馬鈴薯 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/燒	BBQ烤肉 Q豆芽菜,C豬肉,非基改白干絲/燒	有機蔬菜	香菇雞湯 Q香菇,C雞肉 6.4 2.7 2.9 831
11/5	二	白飯	糖醋咕咾肉 C雞肉/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	龍鳳佛跳牆 Q大白菜,C豬肉,Q芋頭/滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,Q雞蛋 6.2 2.8 2.8 823
11/6	三	培根義大利麵	霸氣脆皮雞排 C雞肉/炸	將軍滷味 Q洋蔥,素肚,海帶結/滷	蝦香蒲瓜 Q蒲瓜,蝦米/炒	有機蔬菜	黑糖撞奶 小杏仁,QQ 6.3 2.7 1.9 3 826
11/7	四	燕麥Q飯	蘑菇醬豬柳 C豬肉/煮	葷菇豆腐煲 Q香菇,非基改豆腐/燒	肉絲甘藍 C豬肉,Q高麗菜/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋 6.2 2.9 2.2 833
11/8	五	胚芽米飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	四季小火鍋 C豬肉,Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔/煮	煎餃/黑輪 C煎餃,Q黑輪/煎	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐,味噌 6.1 2.7 2.8 808
11/11	一	小米香飯	和風壽喜燒 C雞肉/燒	田園黃瓜 Q大黃瓜,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	蔥燒豆干 Q洋蔥,非基改豆干/燒	有機蔬菜	芹香米粉湯 Q芹,米粉 6.2 2.8 2.7 816
11/12	二	白飯	川香豆瓣魚 C魚肉/燒	滿漢冬粉 冬粉,C豬肉,Q高麗菜/炒	瓜瓜肉燥 醃瓜,C豬肉,非基改干丁/煮	有機蔬菜	三絲湯 竹筍,Q紅蘿蔔,C豬肉 6.4 2.8 1.9 2.9 836
11/13	三	招牌炒飯	旋風炸雞翅 C雞肉/炸	如意拼盤 Q杏鮑菇,非基改四分干,Q洋蔥	陽光時蔬 Q高麗菜,Q木耳/煮	有機蔬菜	綠豆包心圓 綠豆,包心粉圓 6.3 2.7 2.1 3 4/10
11/14	四	五穀米飯	黃金豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	香菇肉末筍 竹筍,C豬肉,Q香菇/炒	有機蔬菜	鮮蔬羹湯 Q紅蘿蔔,Q雞蛋,Q木耳 6.2 2.8 2.2 825
11/15	五	白飯	瑪莎曼咖哩雞 C雞肉/煮	冬瓜麵筋 Q冬瓜,麵筋/煮	蔥爆海帶絲 C豬肉,海帶絲,Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	經典肉骨茶 Q白蘿蔔,肉骨茶包 6.3 2.7 2.7 815
11/18	一	白飯	東坡油腐肉 非基改油豆腐,C豬肉/煮	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒,Q雞蛋/炒	結頭菜燒肉 Q結頭菜,C豬肉/燒	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q香菇,C豬肉,Q絲瓜 6.1 2.8 2.7 811
11/19	二	麥片Q飯	韓式香香雞 C雞肉/煮	福祿白菜滷 Q大白菜,Q芋頭/滷	季豆甜不辣 T四季豆,Q甜不辣/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐,Q雞蛋,Q木耳 6.2 2.7 2.9 817
11/20	三	太子風烏龍麵	日式轟炸豬排 C豬排/炸	十三香拼盤 Q洋蔥,非基改素雞/燒	鮮菇蒲瓜 Q香菇,Q蒲瓜/煮	有機蔬菜	紅豆芋圓 T紅豆,芋圓 6.3 2.7 2.2 3 834
11/21	四	燕麥Q飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	鍋神總匯 Q白蘿蔔,C豬肉/煮	泰式打拋豬 C豬肉,非基改干丁,九層塔/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,C肉片 6.1 2.8 2.7 809
11/22	五	小蔥仁飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	翡翠蒸蛋 Q雞蛋,蔥/蒸	螞蟻上樹 C豬肉,冬粉,Q高麗菜/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,味噌 6.4 2.9 2.7 835
11/25	一	蕎麥米飯	剝皮辣椒雞 C雞肉/煮	什錦豆包絲 Q豆芽菜,非基改豆包絲/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋 豆奶 6.4 2.7 2.8 827
11/26	二	白飯	黑胡椒肉柳 C豬肉,Q洋蔥/煮	傳奇麻辣燙 非基改油豆腐,C豬肉,Q高麗菜/滷	茄香滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有機蔬菜	刺瓜豚肉湯 Q大黃瓜,C豬肉 6.1 2.8 2.1 2.8 816
11/27	三	乾拌雞絲麵	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	獨家滷鍋 Q白蘿蔔,非基改豆干/滷	彩椒花椰 Q彩椒,C花椰菜/炒	有機蔬菜	椰香西米露 Q芋頭,西米 6.3 2.7 2.2 3 833.5
11/28	四	胚芽米飯	蒜泥白肉 C豬肉/煮	香筍麵輪 筍,麵輪/煮	小瓜肉茸 Q小黃瓜,C豬肉/炒	有機蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄,Q馬鈴薯,C豬肉 6.2 2.7 2.9 817
11/29	五	五穀米飯	日式咖哩雞 C雞肉/煮	蜜汁豆干 非基改黑豆干,Q洋蔥/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	有機蔬菜	冬瓜燉肉湯 Q冬瓜,C豬肉 6.1 2.9 1.9 2.8 818

★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。◇雞塊經重新組合成型，僅供熟食。

◆注意：甲殼類、花生、奶類、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。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會提供的深色蔬菜為主。

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：03-3887534
營養師：李怡宜 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11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、鮮蔬羹湯、貴族濃湯等
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：川香豆瓣魚、糖醋魚柳等
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、煎餃等) 2. 魚肉類半成品(如各式丸類、蝦卷、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、薯條等)
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：		衛生組長：	
總務主任：		學務主任：	
		機關首長：	