



津味優質午餐



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋 雞(份)	豆 類(份)	肉 類(份)	魚 類(份)	熱 量 (Kcal)
12/2	一	白飯	塔香三杯雞 C豬肉/炒	家常豆腐 非基改豆腐,C豬肉/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜,C豬肉,Q韭菜/炒	蛋類 雞(份)	豆 類(份)	肉 類(份)	魚 類(份)	820
12/3	二	蕎麥米飯	鐵板肉柳 C豬肉,Q洋蔥/炒	法式白醬 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	金沙敏豆 T季豆,Q雞蛋/炒	有 機 蔬 菜				825
12/4	三	燕麥Q飯	卡啦脆皮雞翅 C雞肉/炸	夜市滷味 C豬肉,非基改百頁豆腐/滷	九州關東煮 Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	青 菜				846
12/5	四	白飯	糖醋雞丁 C雞肉,Q洋蔥/燒	人氣蒸蛋 Q雞蛋/蒸	古早味悶筍 竹筍,C豬肉/煮	有 機 蔬 菜				818
12/6	五	小薏仁飯	鍋燒魚煲 C魚肉/燒	甜甜瓜仔肉 梅瓜,C豬肉,非基改豆干丁/煮	極饗佛跳牆 Q大白菜,C紅蘿蔔,Q芋頭/煮	有 機 蔬 菜				835
12/9	一	小米香飯	義式洋芋雞 C雞肉,Q洋芋/煮	大瓜菇菇 Q大黃瓜,Q香菇/炒	宮保油豆腐 非基改油豆腐,C豬肉/煮	蛋 類 雞(份)				823
12/10	二	白飯	時蔬燉雞 C雞肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,蔥,菜脯/炒	蝦香蒲瓜 Q蒲瓜,蝦米/炒	有 機 蔬 菜				832
12/11	三	主廚炒飯	大阪香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲,C豬肉,非基改白干絲/炒	彩椒花椰菜 Q彩椒,C花椰菜/炒	青 菜				831
12/12	四	五穀米飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	玉米肉茸 Q非基改玉米,C豬肉,Q紅蘿蔔/煮	雞絲時蔬 C雞肉,Q高麗菜/炒	有 機 蔬 菜				832
12/13	五	白飯	筍香東坡肉 C豬肉,筍干/煮	螞蟻上樹 冬菇,Q紅蘿蔔,Q黑糖醬/炒	茄汁滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有 機 蔬 菜				820
12/16	一	白飯	白醬洋芋雞 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔,C雞肉/煮	羅勒杏菇燴干 Q杏菇,非基改四分干/燒	季豆甜不辣 T四季豆,Q甜不辣/炒	蛋 類 雞(份)				827
12/17	二	胚芽米飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	乳酪蒸蛋 Q雞蛋/蒸	冬瓜肉末燒 Q冬瓜,C豬肉/燒	有 機 蔬 菜				813
12/18	三	招牌炒麵	搖搖鹹酥雞 C雞肉/炸	蜜汁豆干 非基改黑豆干,Q洋蔥/燒	彩椒大頭菜 Q彩椒,Q大頭菜/炒	青 菜				844
12/19	四	白飯	泰式打拋雞 C雞肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒,Q雞蛋/炒	海結麵輪 海帶結,麵輪/煮	有 機 蔬 菜				829
12/20	五	燕麥Q飯	奶香菇菇肉片 C豬肉,Q杏鮑菇/煮	蒜蓉豆腐 非基改豆腐,C豬肉/燒	刺瓜雲耳 Q大黃瓜,Q木耳/炒	有 機 蔬 菜				828
12/23	一	蕎麥米飯	味噌燒雞 C雞肉,Q高麗菜/燒	小魚花生 小魚干,非基改豆干片,花生/炒	砂鍋白菜滷 Q大白菜,Q芋頭/滷	蛋 類 雞(份)				830
12/24	二	白飯	米蘭燉肉 C豬肉,Q馬鈴薯/煮	金菇時蔬 Q金針菇,Q高麗菜,C豬肉/炒	竹筍肉絲 竹筍,C豬肉/炒	有 機 蔬 菜				811
12/25	三	肉絲炒飯	脆皮炸雞排 C雞肉/炸	一品滷味湯 Q白蘿蔔,非基改豆干,素肚/滷	海根肉絲 海帶根,C豬肉/炒	青 菜				844
12/26	四	五穀米飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	肉絲花椰 C豬肉,C花椰菜/炒	有 機 蔬 菜				816
12/27	五	白飯	醬爆雞丁 C雞肉/燒	田園粉絲煲 C豬肉,冬粉,Q紅蘿蔔/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	有 機 蔬 菜				824
12/30	一	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉,Q香菇/燒	芹香小炒 非基改豆干片,Q芹,Q紅蘿蔔/炒	蔬菜福州丸 Q高麗菜,C福州丸/煮	蛋 類 雞(份)				808
12/31	二	麥片Q飯	左宗棠酸甜雞 C雞肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜,C豬肉/炒	起司洋蔥蛋 Q洋蔥,Q雞蛋/炒	有 機 蔬 菜				830

★本廠食材來源一律採用「國產豬肉」，產地：台灣。◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、豆類及精製食品。食品過敏原，不適宜對其過敏者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以從本市農會所提供的產色蔬菜為主。營養師：李怡君

大溪國中午餐菜單審核建議表

供應學校：大溪國中

113 年12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：鍋燒魚煲、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：季豆甜不辣、蔬菜福州丸、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：

吳承翰

衛生組長：

莊景棠

總務主任：

黃文昌

學務主任：

莊景棠

機關首長：

林晏瑄

(Handwritten mark)