

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	金針 雞絲 (份)	豆腐 肉絲 (份)	紫菜 (份)	海帶 肉絲 (份)	熱 量 (Kcal)
1/1	三	2025元 新年快樂 									
1/2	四	小米蒸飯	泰式醬雞排 C雞肉/燒	韭香芽菜 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q韭菜/炒	法式白醬 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	6.4	2.8	2.1	2.8	837
1/3	五	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	佛跳牆 Q大白菜、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	有機蔬菜	6.2	2.7	2	2.7	808
1/6	一	蕎麥米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	花椰肉絲 C花椰菜、C豬肉/炒	一品綜合燙 非基改四分干、海帶結、C豬肉/滷	產銷履歷蔬菜	6.2	2.7	2.1	2.8	815
1/7	二	白飯	鐵板肉柳 C豬肉/炒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	季豆甜不辣 T敏豆、Q甜不辣/炒	有機蔬菜	6.3	2.8	1.9	2.9	829
1/8	三	培根蛋炒飯	脆皮炸雞翅 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干、素肚、C豬肉/滷	肉茸高麗 Q高麗菜、C豬肉/炒	季節蔬菜	6.4	2.9	2	3	851
1/9	四	胚芽米飯	筍香東坡肉 C豬肉、筍干/煮	螞蟻上樹 冬粉、Q高麗菜、Q紅蘿蔔/炒	四季小火鍋 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	有機蔬菜	6.4	2.7	2.1	2.8	829
1/10	五	白飯	番茄洋芋雞 C雞肉、Q番茄/煮	開陽蒲瓜 Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、筍米/炒	炸醬肉燥 非基改干丁、C豬肉、Q洋蔥/煮	有機蔬菜	6.3	2.9	2.1	2.9	842
1/13	一	白飯	醋溜魚柳 C魚肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒、T毛豆、Q雞蛋/炒	白菜麵筋 Q大白菜、Q紅蘿蔔、麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	6.3	2.8	2.1	2.8	830
1/14	二	五穀米飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	家常豆腐 非基改豆腐、C豬肉/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、C豬肉/炒	有機蔬菜	6.2	2.9	2	2.9	832
1/15	三	義大利麵	香香鹹酥雞 C雞肉/炸	起司茄香肉醬 Q非基改玉米粒、C豬肉、Q紅蘿蔔/煮	彩椒花椰 C花椰菜、Q彩椒/炒	季節蔬菜	6.3	2.7	1.9	2.8	817
1/16	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	敏豆地瓜 T敏豆、Q地瓜條/拌	有機蔬菜	6.2	2.8	2	2.8	820
1/17	五	燕麥Q飯	冬瓜香菇雞 Q冬瓜、Q香菇、C雞肉/煮	鹹水時蔬 Q高麗菜、Q黃豆芽、Q木耳/燙	青醬洋芋 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	6.4	2.7	2.1	2.7	825
1/20	一	白飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	彩繪鮮瓜 Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	脆皮豆腐 非基改油豆腐、C豬肉、蒜/煮	產銷履歷蔬菜	6.2	2.8	2	2.8	820

寒假期間 新年快樂 蛇年行大運

2/11	二	蕎麥米飯	泰醬佐雞丁 C雞肉/燒	砂鍋佛跳牆 Q大白菜、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	照燒獅子頭 C獅子頭、Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	6.2	2.8	2.1	2.8	823
2/12	三	日式鍋燒麵	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	毛豆百頁 T毛豆、非基改百頁豆腐/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	季節蔬菜	6.4	2.8	2	2.9	839
2/13	四	白飯	照燒翅小腿 C雞肉/燒	馬鈴薯燉肉 Q馬鈴薯、C豬肉/煮	鮮炒時蔬 Q高麗菜、Q木耳、Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	6.2	2.7	2.1	2.7	811
2/14	五	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	洋蔥乳酪蛋 Q洋蔥、Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	韭香芽菜 Q綠豆芽、Q韭菜、C豬肉/炒	有機蔬菜	6.3	2.8	2	2.8	827
2/17	一	白飯	義式洋芋雞 C雞肉、Q番茄、Q馬鈴薯/煮	蔥燒豆干 非基改四分干、海帶結/滷	蔬菜粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	6.4	2.9	1.9	2.8	839
2/18	二	麥片飯	麻油豚肉 C豬肉/煮	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	脆炒西蘭花 C花椰菜/炒	有機蔬菜	6.2	2.8	2	2.7	816
2/19	三	古早味油飯	卡拉雞排 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干、素肚/滷	鮮菇大瓜 Q香菇、Q大黃瓜/炒	季節蔬菜	6.4	2.7	2.1	3	838
2/20	四	白飯	油豆腐燉雞 C雞肉/煮	冬季小火鍋 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	筍干麵輪 筍干、麵輪/煮	有機蔬菜	6.3	2.7	2	2.8	820
2/21	五	五穀米飯	黑胡椒里肌排 C豬肉/燒	番茄滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	開陽蒲瓜 Q蒲瓜、C豬肉、筍米/炒	有機蔬菜	6.2	2.8	2.1	2.9	827
2/24	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜、Q韭菜、非基改白干絲/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	6.4	2.7	2	2.8	827
2/25	二	小薏仁飯	橙汁魚柳 C魚肉/燒	南瓜豆腐煲 非基改豆腐、C豬肉、Q南瓜/煮	敏豆肉絲 T敏豆、C豬肉/炒	有機蔬菜	6.3	2.8	1.9	2.9	829
2/26	三	烏龍麵	卡滋鹽酥雞 C雞肉/炸	美式蘑菇醬 Q洋蔥、Q玉米粒、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	滷味燙 Q高麗菜、Q金針菇、C豬肉/滷	季節蔬菜	6.3	2.7	1.9	3	826
2/27	四	小米蒸飯	醬燒豚肉 C豬肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	家常白菜滷 Q大白菜、Q芋頭、C豬肉/煮	有機蔬菜	6.2	2.8	2.1	2.7	818
2/28	五	228連假									

★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。◆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、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：李怡宏

大溪國中午餐菜單審核建議表

供應學校：大溪國中

114年1、2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	☒ 符合 ☐ 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： ☒ 符合 ☐ 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： ☒ 符合 ☐ 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： ☒ 符合 ☐ 不符合	如：玉米濃湯、香菇肉羹湯、貴族濃湯、肉羹湯等
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： ☒ 符合 ☐ 不符合	如：酸溜魚柳、橙汁魚柳等
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： ☒ 符合 ☐ 不符合	1. 半成品(如：季豆甜不辣、照燒獅子頭、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： ☒ 符合 ☐ 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： ☒ 符合 ☐ 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：

學務主任 陳秋梅

機關首長：

大溪國民中學 校長 林晏瑄