



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全穀類 份量(份)	豆魚 類(份)	蔬菜 (份)	油脂 與堅 果類(份)	熱量 (Kcal)
3/3	一	白飯	冰糖雞翅 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、0紅蘿蔔、C豬肉/煮	鐵板銀芽 0豆芽菜、0紅蘿蔔、0木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜 玉米濃湯 0非基改玉米粒、0雞蛋	6.1	2.8	2	2.8	813
3/4	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	鮮嫩蒸蛋 0雞蛋/蒸	佛跳牆 0大白菜、0紅蘿蔔、0芋頭、C豬肉/煮	有機 蔬菜 豆薯雞湯 0豆薯、C雞肉	6.3	2.7	2.1	2.7	818
3/5	三	肉絲炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	關東煮 0白蘿蔔、0紅蘿蔔、C豬肉/煮	鮑菇四分干 0杏鮑菇、非基改四分干、海帶結/燒	青菜 紅豆地瓜圓 T紅豆、地瓜圓	6.4	2.8	2.1	3	846
3/6	四	燕麥飯	日式豬排 C豬肉/燒	法式白醬 0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	高麗肉茸 0高麗菜、0紅蘿蔔、C豬肉/炒	有機 蔬菜 香菇雞湯 0香菇、C雞肉	6.2	2.8	1.9	2.8	818
3/7	五	白飯	三杯魚丁 C魚肉/燒	乳酪洋蔥蛋 0雞蛋、0洋蔥、0紅蘿蔔/炒	彩椒花椰 0彩椒、0花椰菜/炒	有機 蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍、C豬肉	6.3	2.9	2	2.8	835
3/10	一	蕎麥米飯	椰香咖哩雞 C雞肉、0馬鈴薯/煮	蜜汁豆干 非基改黑豆干、0洋蔥、素肚/燒	西芹黑輪 0芹、0黑輪/炒	產銷 履歷 蔬菜 木瓜豚肉湯 0青木瓜、C豬肉	6.3	2.8	1.8	2.8	822
3/11	二	白飯	照燒豚肉煲 C豬肉/燒	宮保海根 海帶根、C豬肉、0紅蘿蔔/燒	敏豆肉絲 T敏豆、C豬肉/炒	有機 蔬菜 新竹米粉湯 米粉、C豬肉、0芹	6.2	2.7	2	2.9	817
3/12	三	義大利麵	脆皮炸雞排 C雞肉/炸	起司 義式肉醬 0非基改玉米粒、0紅蘿蔔、C豬肉/煮	三杯杏菇燴干 0杏鮑菇、非基改四分干/燴	青菜 珍珠撞奶 粉圓、小薏仁、奶粉	6.3	2.8	1.9	3	834
3/13	四	五穀米飯	筍香東坡肉 C豬肉、筍干/煮	大瓜木耳 0大黃瓜、0木耳/炒	螞蟻上樹 冬粉、0高麗菜、0紅蘿蔔、C豬肉/炒	有機 蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.4	2.6	2	2.7	815
3/14	五	白飯	照燒雞腿排 C雞肉/燒	香蔥菜脯蛋 0雞蛋、菜脯、蔥/炒	金茸三寶 0金針菇、竹筍、C豬肉、0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 魷魚羹湯 C魷魚羹、0高麗菜、0雞蛋	6.2	2.7	2	2.8	813
3/17	一	白飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	玉米滑蛋 0非基改玉米粒、0紅蘿蔔、T毛豆、0雞蛋/炒	白菜麵筋燒 0大白菜、麵筋、C豬肉/燒	產銷 履歷 蔬菜 白玉雞湯 0白蘿蔔、C雞肉	6.3	2.8	2	2.8	827
3/18	二	麥片飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	馬鈴薯肉末 0馬鈴薯、C豬肉、T紅蘿蔔/燒	小魚干花生 小魚干、非基改豆干、花生/炒	有機 蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、0雞蛋	6.2	2.9	1.9	2.7	821
3/19	三	古早味油飯	香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲、C豬肉、0紅蘿蔔/炒	蒲瓜肉茸 C豬肉、0蒲瓜/炒	青菜 綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	6.3	2.8	2	3	836
3/20	四	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉、0香菇、醃瓜/煮	眷村滷味 非基改百頁豆腐、海帶結、0洋蔥/滷	韭香芽菜 0豆芽菜、0紅蘿蔔、0韭菜/炒	有機 蔬菜 巧達濃湯 0非基改玉米粒、0雞蛋	6.2	2.8	1.9	2.9	822
3/21	五	小薏仁飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	番茄炒蛋 0番茄、0雞蛋/炒	花椰肉絲 0花椰菜、C豬肉/炒	有機 蔬菜 黃瓜燉肉湯 0大黃瓜、C豬肉	6.1	2.9	2	2.8	821
3/24	一	白飯	橙汁翅小腿*2 C雞肉/燒	豆干敏豆 非基改黑豆干、T敏豆、0木耳/炒	蔬菜粉絲 0高麗菜、冬粉、C豬肉、0紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉	6.3	2.8	1.9	2.8	825
3/25	二	燕麥飯	韓式泡菜豬 C豬肉、0高麗菜/燒	和風蘿蔔煮 0白蘿蔔、0紅蘿蔔、C豬肉/煮	雪菜麵腸 雪裡紅、麵腸、C豬肉/炒	有機 蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐、0紅蘿蔔、0木耳	6.2	2.7	2.1	2.7	811
3/26	三	招牌炒麵	卡拉雞腿酥 C雞肉/炸	鮮菇甘藍 0香菇、0高麗菜/炒	芹香小炒 非基改干片、C豬肉、0紅蘿蔔、0芹/炒	有機 蔬菜 番薯芋圓湯 T地瓜、芋圓	6.3	2.9	2	3	844
3/27	四	白飯	鐵板肉柳 C豬肉/炒	芋香白菜 0芋頭、0大白菜、C豬肉/滷	季豆甜不辣 T四季豆、0甜不辣/炒	有機 蔬菜 黃芽肉絲湯 0黃豆芽、C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.7	818
3/28	五	五穀米飯	沙茶魚塊 C魚肉/燒	Q嫩蒸蛋 0雞蛋/蒸	香濃咖哩 0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 豆腐味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.4	2.7	1.9	2.8	824
3/31	一	白飯	麻油豚肉 C豬肉、0高麗菜/煮	宮保油腐 非基改油豆腐、C豬肉/煮	冬瓜麵筋 0冬瓜、麵筋、C豬肉/煮	產銷 履歷 蔬菜 羅宋湯 0白蘿蔔、0番茄、C豬肉	6.1	2.7	2	2.7	801

★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：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，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：李怡宜

大溪國中午餐菜單審核建議表

供應學校：大溪國中

114年3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、燕麥飯、蕎麥米飯、五穀米飯、麥片飯、小薏仁飯等
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：玉米濃湯、魷魚羹湯、巧達濃湯、酸辣湯等
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：三杯魚丁、沙茶魚塊等
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、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： <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。
<p>建議事項：</p> <p>1. 希望以新鮮食材為主。</p> <p>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。</p>				

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： 