



津味優質午餐



大溪國中
114年4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	主料 重量 (g)	配料 重量 (g)	主料 重量 (g)	配料 重量 (g)	主料 重量 (g)	配料 重量 (g)
4/1	二	五穀米飯	塔香三杯雞 C雞肉/九層塔/炒	芝麻海帶絲 芝麻、海帶絲、C豬肉/炒	客家燜筍 Q筍筍、C豬肉/燜	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔	6.2	2.5	2.5	2.8
4/2	三	海苔香鬆飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	甘甜冬瓜肉 C豬肉、非基改干丁、瓜仔/煮	玉米毛豆 Q非基改玉米、T毛豆、T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黑糖冬瓜露 冬瓜糖磚、西谷米、小薏仁	6.5	3	2	8.5
4/2-4/5 兒童節/清明節連假											
4/7	一	小米蒸飯	橙汁翅小腿*2 C翅小腿/燒	脆皮豆腐 非基改油豆腐、Q洋蔥/燒	什錦芽菜 Q豆芽菜、T紅蘿蔔、Q木耳/炒	高鈣腐乳	肉羹湯 C肉羹、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋	6.2	3	2	7.8
4/8	二	白飯	京醬肉絲 C豬肉、Q洋蔥/燒	紅絲滑蛋 T紅蘿蔔、Q雞蛋/蒸	佛跳牆 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	有機蔬菜	淡水魚丸湯 C魚丸、Q蘿蔔、Q芹	6.2	3	2	7.6
4/9	三	黃金蛋炒飯	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	開陽扁蒲 Q扁蒲、T紅蘿蔔、蝦皮/炒	眷村滷味 非基改黑豆干、素肚、C豬肉/滷	高鈣腐乳	綠豆湯 綠豆	6.2	2.8	2	3.9
4/10	四	麥片飯	筍香東坡肉 筍干、C豬肉/滷	鮮菇花椰 Q鮮菇、C花椰菜/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、非基改豆腐	6	3	2	5.3
4/11	五	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	鮮瓜什錦 Q大黃瓜、Q木耳、C豬肉/炒	★起司魚燒★ C鮭魚丸/燒	有機蔬菜	羅宋湯 Q白蘿蔔、Q番茄、C豬肉	6.5	2.5	2	7.9
4/14	一	白飯	日式壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/煮	蔥燒豆干 非基改豆干、蔥/炒	鮮蔬粉絲 Q大白菜、冬粉、C豬肉/炒	高鈣腐乳	三興粥 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.5	2.8	2	7.7
4/15	二	胚芽米飯	米蘭燉肉 C豬肉/燒	茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	鹹水時蔬 Q高麗菜、Q金針菇、C豬肉/煮	有機蔬菜	佛手瓜肉片湯 Q佛手瓜、C豬肉	6	3	2	2.8
4/16	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	西西里肉醬 C豬肉、Q番茄、Q洋蔥/煮	關東煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	季節蔬菜	芋圓撞奶 芋圓、小薏仁、奶粉	6.2	2.8	2	3.9
4/17	四	白飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	鮮味瓠瓜 Q瓠瓜、T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶風味湯 Q蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	6.2	3	2	7.6
4/18	五	燕麥飯	塔香燒魚 九層塔、C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	白醬燉雞 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、C雞肉/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌	6.5	3	2	7.2
4/19	六 (親職日)	白飯	蜜汁烤雞排 C雞肉/烤	咖哩肉茸 Q豬肉、Q洋蔥、Q洋芋/煮	三杯杏鮑菇 九層塔、Q杏鮑菇、T四季豆/炒	有機蔬菜	蘿蔔豚肉湯 Q白蘿蔔、C豬肉	6.5	3	2	7.2
4/21	一	親職日補假一天									
4/22	二	五穀米飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	香筍麵輪 筍干、麵輪/燒	茄汁滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q高麗菜、Q香菇、Q秀珍菇、C豬肉	6	3	2	7.4
4/23	三	古早味油飯	香酥嫩汁雞排 C雞肉/炸	海根肉絲 海帶根、C豬肉/炒	冬瓜鮮菇 Q冬瓜、Q香菇/炒	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆、地瓜圓	6.2	2.5	2	5.9
4/24	四	小薏仁飯	日式照燒肉片 C豬肉/燒	彩繪大瓜 Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、C豬肉/炒	★季豆甜不辣★ T四季豆、Q甜不辣/炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、C豬肉、Q芹	6.5	2.5	2	8.6
4/25	五	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	肉末涼薯 Q涼薯、C豬肉/炒	砂鍋白菜 Q芋頭、Q大白菜、C豬肉/滷	有機蔬菜	三興粥 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.5	2.5	2	7.4
4/28	一	蕎麥米飯	糖醋魚柳 C魚肉、Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	毛豆干丁 非基改豆干丁、T毛豆、T紅蘿蔔/燒	高鈣腐乳	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	豆奶	6	3	2.6
4/29	二	白飯	鹽酥雞米花 C雞肉/炸	四季小火鍋 Q蘿蔔、C豬肉/煮	花椰肉絲 C花椰菜、C豬肉/炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、Q雞蛋	6	2.6	2.5	3.3
4/30	三	海苔香鬆飯	沙茶豚肉鍋 C豬肉/煮	滷味大王 非基改百頁豆腐、海帶絲、Q洋蔥/滷	香濃咖哩 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	番茄燉湯 Q番茄、C豬肉	6.5	3	2	7.6

★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：呂如蘋

大溪國中午餐菜單審核建議表

供應學校：大溪國中

114年4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、燕麥飯、蕎麥米飯、五穀米飯、小米蒸飯、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： ☒ 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、肉羹湯、巧達濃湯、港式酸辣湯等
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： ☒ 符合 ☐ 不符合	如：塔香燒魚、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： ☒ 符合 ☐ 不符合	1. 半成品(如：季豆甜不辣、起司章魚燒、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