



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與糖 (份)	熱量 (Kcal)
5/1	四	白飯 (九年級海苔飯)	燒烤翅小腿*2 C翅小腿/燒	家常油豆腐 非基改油豆腐、C豬肉/燒	老廚白菜滷 Q大白菜、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	有機蔬菜 巧達濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.7	818
5/2	五	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	馬鈴薯炒蛋 Q馬鈴薯、Q雞蛋/炒	筍丁肉末 T芥蘭、C豬肉/煮	有機蔬菜 蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜、C豬肉	6.3	3	2.2	2.7	835
		竹葉粽子 (九年級包粽餐)	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	馬鈴薯炒蛋 Q馬鈴薯、Q雞蛋/炒	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	有機蔬菜 蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜、C豬肉	6.3	3	2.2	2.7	835
5/5	一	白飯	三杯雞 C雞肉、九層塔/炒	甘甜瓜仔肉 C豬肉、非基改碎干丁、瓜仔/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜、C豬肉、T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6	3	2.2	2.7	813
5/6	二	燕麥Q飯	黑胡椒佐豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	蒜香甘藍 蒜、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔	6.2	3	2.2	2.5	818
5/7	三	鐵板炒飯	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	蔥爆海味 非基改黑豆干、黃肚、C豬肉/燒	葷菇黃瓜 Q香菇、Q黃瓜/煮	青菜 黑糖珍珠撞奶 粉圓、小蘇打、奶粉	6.5	2.8	2	3	846
5/8	四	五穀米飯	砂鍋燉魚 C魚肉/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋、Q洋蔥/炒	冬瓜三鮮 Q冬瓜、Q杏鮑菇、C豬肉/煮	有機蔬菜 貢丸米粉湯 Q芹菜、Q紅蘿蔔、粗米粉、C貢丸	6.3	3	2.3	2.7	818
5/9	五	白飯	蘑菇醬豬柳 C豬肉、Q洋蔥/炒	爪哇咖哩 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	丸子扁蒲燒 C魚丸、Q扁蒲/燒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚、非基改豆腐、味噌	6.5	2.6	2	2.5	835
5/12	一	白飯	韓式燒雞 C雞肉/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋、T毛豆/炒	滷味燙 Q高麗菜、金針菇、C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜 蔬菜雙菇湯 Q絲瓜、Q香菇、Q秀珍菇、C豬肉	6.3	3	2.3	2.5	822
5/13	二	小米蒸飯	京都壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	芹香小炒 Q芹菜、非基改豆干/炒	客家燜筍 Q竹筍、C豬肉/燜	有機蔬菜 肉骨茶風味湯 Q白蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	6	3	2.2	2.7	817
5/14	三	西西里義大利麵	卡啦脆皮雞翅 C雞翅/炸	起司茄香肉醬 Q番茄、Q洋芋、C豬肉/煮	肉絲花椰 C豬肉、Q花椰菜/炒	青菜 綠豆湯 綠豆	6.2	3	2	3	834
5/15	四	麥片白飯	筍香東坡肉 筍干、C豬肉/滷	螞蟻上樹 Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒	小瓜脆薯 Q彩椒、Q小黃瓜、Q涼薯/炒	有機蔬菜 沙茶魷魚羹湯 T紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋、C魷魚羹	6.5	2.5	2.3	2.8	815
5/16	五	白飯	濃醇咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	肉茸蒸蛋 Q雞蛋、C豬肉/蒸	哈燒部隊鍋 Q大白菜、T紅蘿蔔、韓式年糕/煮	有機蔬菜 結頭菜燉湯 Q結頭菜、C豬肉	6.2	2.8	2.2	2.5	813
5/19	一	蕎麥米飯	塔香羅勒魚 C魚肉/煮	西紅柿滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	毛豆百頁燒 T毛豆、非基改百頁豆腐/滷	產銷履歷蔬菜 冬瓜香菇雞湯 Q香菇、Q冬瓜、C雞肉	6.5	3	2	2.6	827
5/20	二	白飯	碳烤雞腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	敏豆甜不辣 T四季豆、Q甜不辣/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.5	3	2	2.8	821
5/21	三	醬香肉燥飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	海結麵輪 海帶結、麵條/煮	秀珍菇高麗菜 Q秀珍菇、Q高麗菜/炒	青菜 冬瓜茶粉圓 冬瓜茶粉、山粉圓、粉圓	6.3	2.5	2	3	836
5/22	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/煮	起司洋芋 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	開陽扁蒲 蝦皮、Q扁蒲、T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6.5	2.5	2	2.7	822
5/23	五	五穀米飯	京醬肉絲 C豬肉/炒	香蔥紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	刺瓜黑木耳 Q大黃瓜、C貢丸/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6	3	2.3	2.5	821
5/26	一	白飯	醬燒瓜仔雞 Q香菇、C雞肉、瓜仔、Q蘿蔔/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	泰式打拋豬 非基改豆干丁、C豬肉、九層塔/炒	產銷履歷蔬菜 四神湯 雪蓮子、小蘇打、C豬肉	6.2	3	2	2.7	825
5/27	二	小薏仁飯	照燒燒里肌排 C豬排/燒	玉米燴毛豆 Q非基改玉米、T毛豆/煮	家常滷白菜 Q大白菜、T紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	有機蔬菜 肉羹蛋花湯 T紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋、C肉羹	6.2	2.8	2.2	2.5	811
5/28	三	黃金蛋炒飯	轟炸香酥雞排 C雞肉/炸	和風關東煮 魚肉、Q白蘿蔔、C豬肉、非基改油豆腐/煮	花椰彩繪 C花椰菜、C豬肉、T紅蘿蔔/炒	青菜 紅豆烤奶 T紅豆、奶粉	6.2	2.5	2	3	844
5/29	四	小米蒸飯	蒜泥白肉 C豬肉、Q洋蔥/炒	鮮肉蔬菜粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒	冬瓜燒雞 Q冬瓜、C雞肉/燒	有機蔬菜 番茄豆腐湯 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋	6.5	2.7	2.3	2.6	818
5/30	五	端午節連假									

★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：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：李怡宣

大溪國中午餐菜單審核建議表

供應學校：大溪國中

114年5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Q飯、蕎麥米飯、五穀米飯、小米蒸飯、麥片白飯、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、肉羹蛋花湯、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： ☒ 符合 ☐ 不符合	如：塔香羅勒魚、砂鍋燉魚等
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：敏豆甜不辣、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