

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
6/2	一	白飯	天使腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	丸子蒲瓜煮 C丸子、Q蒲瓜/煮	巧達玉米湯 非基改玉米、Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.7	836
6/3	二	五穀米飯	蔥爆魚丁 C魚肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	蝦香高麗 蝦皮、Q高麗菜/炒	鮮菇雞湯 Q香菇、C雞肉	6	3	2.4	2.7	827
6/4	三	主廚炒飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	彩繪花椰菜 Q彩椒、Q花椰菜、C肉絲/炒	泰醬打拋肉 九層塔、非基改干丁、絞肉/炒	黑糖撞奶 黑糖、小薏仁、粉圓	6.5	2.6	2	3	835
6/5	四	燕麥Q飯	糖醋咕咾肉 C豬肉、Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	螞蟻上樹 Q高麗菜、冬粉、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	柴魚味噌湯 柴魚、非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2	2.8	841
6/6	五	白飯	三杯雞 九層塔、C雞肉/炒	南洋咖哩 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	部隊鍋 Q大白菜、Q金針菇、C豬肉/煮	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814
6/9	一	小米蒸飯	香煎豬排 C豬排/煎	小魚豆干 非基改豆干、小魚干/炒	枸杞冬瓜肉燥 枸杞、Q冬瓜、C豬肉/炒	結頭菜燉湯 Q結頭菜、C豬肉	6	3	2.2	2.7	822
6/10	二	白飯	蘿蔔腩子肉 C豬肉、Q蘿蔔/滷	黃金玉米蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	沙茶白玉煮 Q白蘿蔔、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6.3	3	2.3	2.5	836
6/11	三	義大利肉醬麵	吮指脆皮雞翅 C雞翅/炸	彩椒涼薯 Q彩椒、Q涼薯、C豬肉/炒	海帶肉絲 海帶、C豬肉/炒	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	6.2	2.8	2	3	829
6/12	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	起司洋芋雞 Q洋芋、T紅蘿蔔、C雞肉/煮	芽菜豆包絲 非基改豆包絲、Q豆芽菜、T紅蘿蔔/炒	港式酸辣湯 非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔	6.5	2.5	2	2.7	814
6/13	五	胚芽米飯	椒麻雞 C雞肉/炒	彩繪黃瓜 Q木耳、Q大黃瓜、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	季豆甜不辣 T四季豆、Q甜不辣/炒	筍香肉片湯 Q竹筍、C豬肉	6.5	2.5	2.3	2.8	826
6/16	一	白飯	爆香豚肉燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	五味醬油豆腐 非基改油豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔/燒	冬瓜雞湯 Q冬瓜、C雞肉	6.1	3	2	2.5	815
6/17	二	蕎麥米飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	高麗年糕 Q高麗菜、年糕/炒	三杯麵腸 九層塔、麵腸/燒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	3	2	2.7	831
6/18	三	鐵板肉燥飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	黃金南瓜豆腐 Q南瓜、非基改油豆腐/炒	蛋酥白菜 Q雞蛋、Q大白菜/炒	冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚、西米露、山粉圓	6.5	3	2	3	865
5/19	四	白飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	西紅柿炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒	暖呼肉骨茶 Q白蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	6.5	3	2	2.7	852
5/20	五	麥片白飯	日式咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	花椰肉絲 C豬肉、Q花椰菜/炒	夜市滷味 酸菜心、非基改四分干/滷	酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉	6.2	2.7	2.2	2.7	813
5/23	一	白飯	香蒜燒魚 蒜、C魚肉/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋、T毛豆/炒	韭香芽菜 Q豆芽菜、C豬肉、T紅蘿蔔/炒	海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6.3	2.8	2	2.7	823
5/24	二	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉、Q洋蔥/炒	客家燜筍 筍干、C豬肉/燜	大瓜秀珍菇 Q大黃瓜、Q秀珍菇、C豬肉/炒	芹香米粉湯 Q芹菜、Q紅蘿蔔、粗米粉、C豬肉	6.3	2.5	2.4	2.8	815
5/25	三	烏龍炒麵	日式大阪豬排 C豬排/炸	羅勒海味拼盤 九層塔、Q杏鮑菇、非基改黑豆干/滷	冬瓜燴三鮮 Q冬瓜、Q秀珍菇、Q雞蛋、T紅蘿蔔/煮	紅豆地瓜圓 T紅豆、地瓜圓	6.2	3	2.2	3	849
5/26	四	小薏仁飯	燒烤翅小腿*2 C雞肉/燒	香菇瓜仔肉 Q香菇、C豬肉、非基改碎干丁、瓜仔/煮	關東煮 柴魚、Q白蘿蔔、C豬肉/煮	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.5	827
5/27	五	白飯	紅燒豬腩 C豬肉/紅燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	麻辣燙 Q高麗菜、金針菇、C豬肉/煮	蒲瓜燉雞湯 Q蒲瓜、C雞肉	6	3	2.2	2.5	813
5/30	一	白飯	塔香三杯雞 九層塔、C雞肉/炒	爪哇馬鈴薯 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	佛跳牆 Q大白菜、T紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	番茄豆腐湯 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋	6.5	2.5	2.2	2.7	819

★午餐唯一最佳選擇 津味★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：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6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、巧達玉米湯、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：蔥爆魚丁、香蒜燒魚等
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

05-09