



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	結核類 (份)	油脂與坚果類 (份)	熱量 (Kcal)
9/1	一	白飯	三杯雞 C雞肉、九層塔/炒	川味麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/燒	蒜香甘藍菜 蒜、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.7	836
9/2	二	五穀米飯	黑胡椒豬柳 C豬肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	螞蟻上樹 Q高麗菜、冬粉、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	香菇雞湯 Q香菇、C雞肉	6	3	2.4	2.7	827
9/3	三	培根蛋炒飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	蒜香花椰菜 蒜、C花椰菜、C肉絲/炒	芹香小炒 Q芹菜、非基改豆干/炒	黑糖撞奶 黑糖、粉圓、小薏仁、奶粉	6.5	2.6	2	3	835
9/4	四	燕麥Q飯	檸檬雞翅 C雞肉/煎	日式蒸蛋 Q洋芋、T紅蘿蔔、C雞肉/煮	麻香芽菜 Q白菜、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	味噌豆腐湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	2.8	2	2.8	841
9/5	五	白飯	香煎雞腿排 C雞肉/煎	咖哩肉末 Q洋芋、T紅蘿蔔、C雞肉/煮	腐皮白菜 Q大白菜、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814
9/8	一	白飯	南瓜燉魚 Q南瓜、Q魚肉/燒	起司玉米蛋 乳酪絲、Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	冬瓜麵筋 Q冬瓜、麵筋/煮	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜、Q香菇、Q秀珍菇、C豬肉	6	3	2.2	2.7	822
9/9	二	小薏仁飯	椒麻醬佐豬排 C豬排/燒	芝麻海帶絲 芝麻、海帶絲、C豬肉/炒	葷菇扁蒲 Q香菇、Q扁蒲、T紅蘿蔔/炒	港式酸辣湯 非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔	6.3	3	2.3	2.5	836
9/10	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	蔥燒油豆腐 青蔥、非基改油豆腐/燒	芋泥包 C芋泥包/蒸	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	6.2	2.8	2	3	829
9/11	四	白飯	和風豚肉燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	馬鈴薯雞茸 Q洋芋、T紅蘿蔔、C雞肉/煮	蝦香高麗菜 蝦皮、Q高麗菜/炒	羅宋湯 Q番茄、C豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814
9/12	五	胚芽米飯	香菇瓜仔雞 香菇、C雞肉、瓜仔/燒	鮮瓜什錦 Q大黃瓜、Q木耳、C豬肉/炒	布丁酥+甜不辣 C布丁酥、C甜不辣/炸	竹筍燉雞湯 Q竹筍、C雞肉	6.5	2.5	2.3	2.8	826
9/15	一	蕎麥米飯	蒜泥白肉 蒜、C豬肉、Q洋蔥/煮	泰醬打拋豬 九層塔、非基改豆干、絞肉/炒	佛跳牆 Q大白菜、T紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.1	3	2	2.5	815
9/16	二	白飯	糖醋魚柳*2 Q魚肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	三杯快炒 Q杏鮑菇、麵筋/炒	淡水魚丸湯 Q白蘿蔔、C魚丸、C豬肉	6.2	3	2	2.7	831
9/17	三	招牌油飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	蔥燒四分干 非基改四分干、Q洋蔥、C豬肉/燒	芹香芽菜 Q芹菜、Q豆芽、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	冬瓜露粉圓 冬瓜茶、粉圓、山粉圓	6.5	3	2	3	865
9/18	四	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	麻辣燙 Q高麗菜、金針菇、C豬肉/煮	酸甜餃子燒*2 C水餃/燒	三絲肉羹湯 T紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋、C肉羹	6.5	3	2	2.7	852
9/19	五	麥片白飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	紅絲炒蛋 T紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	金茸冬瓜 Q冬瓜、Q木耳、Q金針菇/煮	昆布湯 昆布、Q黃豆芽、C豬肉	6.2	2.7	2.2	2.7	813
9/22	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉、Q洋蔥/炒	毛豆百頁海帶 非基改百頁、T毛豆、海帶/炒	魷魚丸+地瓜條 Q魷魚丸、T地瓜條/炸	巧達濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.3	2.8	2	2.7	823
9/23	二	五穀米飯	巴比Q肉片 C豬肉、Q洋蔥/煮	茄汁炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒	榨菜燉雞湯 榨菜、C雞肉	6.3	2.5	2.4	2.8	815
9/24	三	泰式打拋炒麵	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	彩椒花椰菜 Q彩椒、C花椰菜、C肉絲/炒	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	紅豆烤奶 T紅豆、奶粉	6.2	3	2.2	3	849
9/25	四	小薏仁飯	燒烤雞排 C雞排/燒	杏菇薯塊 Q杏鮑菇、Q馬鈴薯、C豬肉/煮	蛋酥白菜 Q雞蛋、Q大白菜、C豬肉/滷	海芽豆腐湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6.2	3	2.2	2.5	827
9/26	五	白飯	燒烤翅小腿*2 C翅小腿/燒	甘肅瓜仔肉 C豬肉、麵筋、瓜仔/煮	開陽瓠瓜 蝦皮、Q瓠瓜、C豬肉/炒	蔬菜雙菇湯 Q香菇、Q秀珍菇、C豬肉	6	3	2.2	2.5	813
9/29	一	教師節連假									
9/30	二	白飯	香筍扣肉 筍干、C豬肉	玉米雞茸 Q非基改玉米、T雞肉、T紅蘿蔔/煮	蘿蔔黑輪 Q白蘿蔔、C黑輪/煮	酸菜湯 酸菜、C豬肉	6.3	2.5	2.4	2.8	815

★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。★標示為鈣質豐富食材。營養師：呂如穎

日期	主食	主菜	副菜	湯	營養成分 (g)	營養成分 (g)	營養成分 (g)	營養成分 (g)	營養成分 (g)
9/1	紅藜麥飯 紅藜麥、白米	鐵板豬柳 豬肉、白蘿蔔、洋蔥/煮	番茄肉醬 番茄、非基改玉米粒、豬肉/炒	金茸三寶 金針菇、筍絲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐、小魚干	6.5	2.6	1.4	2.5
9/2	香Q白飯 白米	糖醋燒雞 雞丁/燒	蒙古烤肉 豬肉、豆苗、洋蔥/炒	開湯扁蒲 蒲瓜、蝦米、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 馬鈴薯、蛋	6.4	2.5	1.4	2.7
9/3	豬肉炒麵+古早味大排+和風關東煮+黑干杏鮑菇				季節時蔬 綠豆薏仁 綠豆、小薏仁	6.4	2.6	2.0	2.4
9/4	香Q白飯 白米	蒜香魚丁 魚丁/燒	麥香雞堡 雞堡/炸	泡菜寬粉鍋 泡菜、高麗菜、寬粉/煮	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、豬肉	6.5	2.7	1.8	2.8
9/5	紫米飯 紫米、白米	筍香扣肉 豬肉、竹筍/煮	洋蔥乳酪蛋 洋蔥、乳酪絲、雞蛋/炒	彩繪花椰 青花、白花、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 麵線湯 紅麵線、竹筍	6.6	2.6	1.8	2.6
9/8	麥片飯 麥片、白米	和風咖哩豬 豬肉、紅蘿蔔、馬鈴薯/煮	客家小炒 豬肉、非基改干片/炒	白菜滷 大白菜、木耳、豆皮/煮	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.4	2.5	2.1	2.5
9/9	香Q白飯 白米	泰式酸辣雞 雞肉、洋蔥/燒	下飯瓜仔肉 豬肉、花瓜/炒	貢丸瓜瓜 香菇、時瓜、貢丸/煮	有機蔬菜 竹筍鮮湯 竹筍	6.5	2.4	2.0	2.5
9/10	招牌炒飯+卡拉雞腿排+蘿蔔海帶結+培根高麗菜				季節時蔬 冬瓜白木耳 冬瓜塊、白木耳	6.5	2.6	1.4	2.5
9/11	香Q白飯 白米	蔥香肉絲 豬肉、洋蔥/煮	滑溜蒸蛋 雞蛋/蒸	玉米肉燥 非基改玉米粒、豬肉/炒	有機蔬菜 酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔	6.4	2.5	1.4	2.7
9/12	薏仁飯 小薏仁、白米	檸檬雞翅 雞翅/烤	鮮筍肉茸 豬肉、竹筍、紅蘿蔔/炒	蜜汁四分干 非基改四分干、花生/燒	有機蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔、杏鮑菇、排骨	6.4	2.6	2.0	2.4
9/15	南瓜飯 南瓜、白米	宮保雞丁 雞丁、花生/煮	干丁肉燥 豬肉、非基改干丁/炒	白玉肉羹 肉羹、白蘿蔔/煮	有機蔬菜 冬菜豆芽湯 冬菜、豆芽	6.5	2.5	2.0	2.5
9/16	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 肉片、洋蔥、白蘿蔔/燒	茄汁滑蛋 番茄、雞蛋、非基改豆腐/炒	鮮菇冬瓜 香菇、冬瓜/燒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.4	2.7	2.2	2.5
9/17	古早味油飯+香酥炸雞腿+梅粉地瓜條+芹香干絲				季節時蔬 珍珠麥奶 珍珠、小薏仁、麥茶粒	6.5	2.6	2.0	2.6
9/18	香Q白飯 白米	懷舊豬排 豬排/燒	螞蟻上樹 豬肉、冬粉、高麗菜/炒	脆口黃芽 黃豆芽、韭菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.4	2.5	1.4	2.6
9/19	五穀飯 五穀米、白米	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯/燒	宗鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕、豬肉/燒	佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蛋	6.4	2.5	1.4	2.5
9/22	小米飯 小米、白米	普羅旺斯燻肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	玉米炒蛋 非基改玉米粒、蛋/炒	三杯凍豆腐 米西糕、非基改凍豆腐、杏鮑菇/炒	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6.4	2.6	1.4	2.6
9/23	香Q白飯 白米	沙茶蔥爆雞 雞丁、青椒、洋蔥/炒	滷味拼盤 海帶結、四分干、白蘿蔔/滷	時瓜匯 時瓜、木耳/炒	有機蔬菜 四神湯 薏仁、排骨	6.5	2.5	2.1	2.6
9/24	義大利通心麵+香酥炸豬排+BBQ甜條+金菇高麗菜				季節時蔬 芋香西米露 芋頭、西谷米	6.4	2.5	2.0	2.7
9/25	香Q白飯 白米	韓式肉片 豬肉、高麗菜、泡菜/煮	五更豆腐煲 非基改豆腐、豬肉/燒	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜 大滷湯 筍、紅蘿蔔、木耳	6.4	2.6	2.1	2.5
9/26	糙米飯 糙米、白米	蒲燒鯛魚 鯛魚/燒	蛋酥絲瓜 絲瓜、雞蛋/炒	福菜筍干 福菜、筍干/煮	有機蔬菜 味噌湯 海帶芽、非基改豆腐	6.5	2.5	2.0	2.5
9/29	教師節補假								
9/30	麥片飯 麥片、白米	燒烤腿排 雞腿排/燒	濃郁咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	鮮菇黃瓜 黃瓜、菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6.4	2.7	2.0	2.6

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本處一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣

★本菜單中含有食品過敏原，如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

大溪國中午餐菜單審核建議表-津味

供應學校：大溪國中

114年9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、麥片白飯、小薏仁飯等
3	油炸品供應次數	1週最多2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、三絲肉羹等
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：南瓜燉魚、糖醋魚柳等
6	半成品/加工調理食品供應次數	平均1個月8次以下(每週2次)	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			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：葉穎如

總務主任：

總務主任：黃文昌

學務主任：

學務主任：鄭舒文

機關首長：

大溪國民中學校長 林晏瑄

0817

大溪國中午餐菜單審核建議表-松晟

供應學校：大溪國中

114年9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：紅藜麥飯、紫米飯、麥片飯、薏仁飯、南瓜飯、五穀飯、小米飯、糙米飯等
3	油炸品供應次數	1週最多2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8次以下(每週2次)	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			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：葉穎如

總務主任：

總務主任：黃文昌

學務主任：

學務主任：鄭舒文

機關首長：

大溪國民中學 校長 林晏瑄

0817