



津味優質午餐



大溪國中
114年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 供應 (時)	自來 水 (時)	電 費 (時)	水 費 (時)	熱 水 (時)
10/1	三	蛋炒飯	深海魚排 C魚排/炸	蒜香花椰菜 蒜.C花椰菜.C肉絲/炒	干丁肉末 非基改豆干.C豬肉/炒	季節蔬菜 芋圓.小薏仁.奶粉.茶包	6.2	2.8	2.3	3	8.3
10/2	四	胚芽米飯	韓式燒肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	蔬菜粉絲煲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌	6.5	3	2	2.7	8.5
10/3	五	小薏仁飯	香煎雞腿排 C雞肉/煎	咖哩肉末 Q洋芋.T紅蘿蔔.C絞肉/煮	腐皮白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.非基改豆皮/煮	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6.5	2.7	2.4	2.5	8.3
10/6	一	中秋佳節									
10/7	二	燕麥Q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	培根高麗菜 C培根.Q高麗菜/炒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.7	2.6	2.8	8.2
10/8	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	麻香芽菜 Q豆芽菜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	綠豆地瓜圓 綠豆.地瓜圓	6.2	2.8	2	2.3	8.2
10/9	四	蕎麥米飯	和風豚肉燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	鍋貼青蔥薯條 C鍋貼.C青蔥/煎	竹筍燉雞湯 Q竹筍.C雞肉	6.3	3	2.3	2.7	8.2
10/10	五	雙十國慶									
10/13	一	白飯	京都壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	泰式打拋豬 九層塔.非基改干丁.C豬肉/炒	鮮菇什錦 Q香菇.Q大黃瓜/煮	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.3	3	2.2	2.7	8.2
10/14	二	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	極品佛跳牆 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	新竹米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C豬肉	6.2	2.8	2.4	2.8	8.3
10/15	三	古早味滷肉飯	日式香酥豬排 C豬排/炸	大溪阿伯滷味 非基改豆干.海帶/燒	蘿蔔黑輪 Q白蘿蔔.C黑輪/煮	QQ冬瓜茶 冬瓜茶磚.粉圓.山粉圓	6.2	3	2.2	2.3	8.4
10/16	四	麥片白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	麻辣燙 Q高麗菜.香菇.C豬肉/煮	脆皮雞堡 C雞腿排/炸	三絲肉羹湯 T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋.C肉羹	6.3	2.7	2.5	2.7	8.2
10/17	五	白飯	蜜汁烤雞翅 C雞翅/烤	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	6.3	3	2.3	2.8	8.2
10/20	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/炒	毛豆干丁 非基改豆干.T毛豆/煮	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽菜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.8	8.2
10/21	二	小薏仁飯	巴比Q肉片 C豬肉.Q洋蔥/煮	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	敏豆甜不辣 T敏豆.C甜不辣/炒	蔬菜雙菇湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉	6.3	3	2	2.8	8.4
10/22	三	台式炒麵	喀滋雞米花 C雞肉/炸	蒜蓉油豆腐 蒜.非基改油豆腐/燒	彩椒花椰菜 Q彩椒.C花椰菜.C肉絲/炒	紅豆烤奶 T紅豆.奶粉	6.3	3	2	2.3	8.5
10/23	四	糙米蒸飯	天使腿排 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/油	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜.C豬肉	6.5	2.7	2.2	2.7	8.3
10/24	五	光復節補假一天									
10/27	一	白飯	蒜泥白肉 蒜.C豬肉.Q洋蔥/煮	葷菇豆腐 Q香菇.非基改豆腐/燒	起司章魚燒 C魷魚丸.大白菜/煮	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.3	3	2.2	2.8	8.2
10/28	二	蕎麥米飯	醋溜魚塊 C魚丁/燒	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	木瓜雞肉湯 Q青木瓜.C雞肉	6.5	2.8	2	2.7	8.3
10/29	三	主廚招牌炒飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	眷村滷味 非基改黑干.Q杏鮑菇/燒	脆炒鮮瓜 Q大黃瓜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	黑糖地瓜芋圓 T地瓜.芋圓	6.2	3	2	2.3	8.4
10/30	四	五穀米飯	香筍扣肉 筍干.C豬肉/滷	咖哩馬鈴薯 T紅蘿蔔.Q馬鈴薯.Q洋蔥/煮	酸甜餃子燒*2 C水餃/煎	日式味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.5	2.7	2	2.8	8.3
10/31	五	白飯	左宗棠嫩雞 C雞丁/炒	玉米雞茸 Q非基改玉米.T雞肉.T紅蘿蔔/煮	韓式部隊鍋 Q大白菜.T金針菇.C豬肉/煮	南瓜濃湯 Q南瓜.Q洋芋.Q雞蛋	6.5	2.7	2	2.7	8.3

★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綠色蔬菜為主。★富含鈣的食材有：黑芝麻、小魚乾、蝦米、蝦皮、肉鬆、牛奶、傳統豆干、豆腐及深綠色蔬菜等食材。營養師：呂如蘋

松晨 114年10月 大溪國中

健康午餐 安心美味·真心承諾

營養師：巫佳琪

日期	主食	主菜	副菜	湯品	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
10/1 三	主廚炒麵+糖醋雞丁+家常豆腐+貢丸瓜瓜				季節時蔬	四寶甜湯			
10/2 四	香Q白飯	春川燒肉	蠔油蘿蔔糕	一品佛跳牆	有糖蔬菜	巧達濃湯			
10/3 五	紫米飯	醬燒大排	泰式打拋肉	鐵板銀芽	有糖蔬菜	韓式昆布湯			
10/6 一	中秋節放假								
10/7 二	麥片飯	日式洋芋燻肉	什錦三絲	鮮香扁蒲	有糖蔬菜	台味米粉湯			
10/8 三	古早味油飯+酥炸香雞排+醬燒油豆腐+鮮彩花椰				季節時蔬	黑糖地瓜芋圓			
10/9 四	糯米飯	蒜香魚塊	水晶粉絲	金黃珍珠肉茸	有糖蔬菜	酸辣湯			
10/10 五	國慶日放假								
10/11 一	紅藜飯	滑菇黃燻雞	客家小炒	白玉黑輪	有糖蔬菜	羅宋湯			
10/12 二	香Q白飯	筍干控肉	和風咖哩	瓜瓜肉片	有糖蔬菜	紫菜蛋花湯			
10/13 三	招牌炒飯+夜市鹽酥雞+花生四分干+黃芽三絲				季節時蔬	芋香西米露			
10/14 四	香Q白飯	蒲燒鯛魚	番茄滑蛋	香香酸菜豬	有糖蔬菜	玉米濃湯			
10/15 五	紫米飯	檸檬雞翅	瓜仔肉	白菜滷	有糖蔬菜	冬菜湯			
10/16 一	南瓜飯	親子丼	關東煮	季豆甜不辣	有糖蔬菜	海芽豆腐湯			
10/17 二	香Q白飯	懷舊豬排	五更豆腐煲	金菇木耳	有糖蔬菜	香菇雞湯			
10/18 三	義大利通心麵+卡拉雞腿排+小魚豆干+蝦香高麗				季節時蔬	冬瓜OO			
10/19 四	小米飯	普羅旺斯燻肉	日式茶碗蒸	冬瓜魚丸	有糖蔬菜	四神湯			
10/20 五	光復節補假								
10/21 一	紅藜飯	沙茶雞丁	照燒黑豆干	鮮菇瓜瓜	有糖蔬菜	金黃玉米湯			
10/22 二	香Q白飯	蔥香肉絲	韭菜干丁	德州馬鈴薯	有糖蔬菜	金針排骨湯			
10/23 三	主廚炒米粉+醋溜魚丁+韓式年糕+筍片燒肉				季節時蔬	綠豆薏仁			
10/24 四	香Q白飯	南洋咖哩雞	蘿蔔海結	沙茶寬粉	有糖蔬菜	味噌湯			
10/25 五	薏仁飯	薑汁燒肉	玉米炒蛋	三杯米血丁	有糖蔬菜	蘿蔔排骨湯			

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本場一律使用生產追溯商品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及湯品全面使用3010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，有時特殊體質顧客請特別注意使用之食材。

★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、副菜及湯品全面使用三章10食料，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，有時特殊飲食習慣請特別注意使用之食料。

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10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、三絲肉羹、巧達濃湯等
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：深海魚排、醋溜魚塊等
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：

機關首長：林晏瑄

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10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：紫米飯、麥片飯、糙米飯、紅藜飯、南瓜飯、小米飯、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：巧達濃湯、酸辣湯、玉米濃湯等
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：蒜香魚塊、蒲燒鯛魚醋溜魚丁等
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