

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青蔬	湯品	全蛋 雞腿 類 (份)	豆腐 雞腿 類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與糖 類 (份)	熱量 (Kcal)
11/1	六	白飯 (運動會合菜)	蜜汁雞腿 C雞腿/燒	咖哩肉末 Q洋芋、C豬肉/煮	蛋酥白菜 Q雞蛋、Q大白菜、C豬肉/炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	6.5	2.7	2.2	2.5	814
11/3	一	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	油豆腐滷肉 非基改豆腐、C豬肉/燒	鮮菇甘藍 Q香菇、Q高麗菜/炒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.7	822
11/4	二	胚芽米飯	蔥爆雞丁 C雞丁/炒	洋蔥歐姆蛋 乳酪絲、Q洋蔥、Q雞蛋/炒	紅燒蘿蔔 Q白蘿蔔、T紅蘿蔔、C豬肉/紅燒	有機蔬菜 竹筍燉雞湯 Q竹筍、C雞肉	6	3	2.5	2.8	827
11/5	三	義大利麵	腐乳鹽酥雞 C雞肉/炸	芝麻海帶絲 芝麻、海帶絲、C豬肉/炒	爆汁肉包 C肉包/蒸	季節蔬菜 紅豆包心粉圓 T紅豆、包心粉圓	6.2	2.5	2.2	3	835
11/6	四	燕麥Q飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	素肚豆干 素肚、非基改豆干、酸菜心/滷	柴片白菜滷 柴魚片、Q大白菜、C豬肉/滷	有機蔬菜 港式肉羹湯 C肉羹、Q紅蘿蔔、Q雞蛋	6.2	3	2.3	2.5	841
11/7	五	運動會補假一天					6.5	3	2.2	2.5	848
11/10	一	白飯	杏鮑菇燉雞 Q杏鮑菇、C雞肉/燒	沙茶豆腐煲 非基改豆腐、Q大白菜、Q金針/煮	鐵板銀芽 Q芹菜、Q豆芽菜、C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.7	822
11/11	二	蕎麥米飯	黑胡椒肉柳 C豬肉、Q洋蔥/煮	農家樂冬粉 冬粉、C豬肉、Q高麗菜/炒	大瓜總匯 Q大黃瓜、C豬肉、Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 三絲湯 竹筍、Q紅蘿蔔、C豬肉	6.5	2.5	2.4	2.8	836
11/12	三	台式雞絲飯	旋風脆皮雞翅 C雞肉/炸	十三香滷味 Q洋蔥、非基改素雞、C貢丸/燒	彩椒花椰 Q彩椒、C花椰菜/炒	季節蔬菜 黑糖芋圓撞奶 芋圓、小薏仁、奶粉	6.3	2.8	2	3	829
11/13	四	五穀米飯	川香豆瓣魚 C魚肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	日式章魚燒 海苔粉、C魷魚丸、Q大白菜/燒	有機蔬菜 芹香米粉湯 Q芹、米粉	6.3	3	2	2.8	814
11/14	五	白飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	冬瓜肉燥 Q冬瓜、C豬肉/煮	白醬洋芋塊 Q洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 經典肉骨茶 Q白蘿蔔、肉骨茶包	6.5	3	2	2.5	828
11/17	一	白飯	香筍扣肉 筍干、C豬肉/滷	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒、Q雞蛋/炒	酸甜餃子燒*2 C餃子/燒	產銷履歷蔬菜 菇菇蔬菜湯 Q香菇、C豬肉、Q絲瓜	6.5	3	2.2	2.5	815
11/18	二	麥片Q飯	香菇瓜仔雞 Q香菇、瓜仔、C雞肉/煮	福祿白菜滷 Q大白菜、Q芋頭/滷	糖醋甜不辣 Q洋蔥、Q甜不辣/炒	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.5	2.5	2.3	2.8	831
11/19	三	和風烏龍麵	黑椒鐵板豬排 C豬排/燒	杏鮑菇拼盤 Q杏鮑菇、非基改貢丸、Q洋蔥/燒	鮮菇蒲瓜 Q香菇、Q蒲瓜/煮	季節蔬菜 冬瓜茶粉圓 冬瓜茶磚、粉圓、山粉圓	6.2	3	2.3	3	865
11/20	四	白飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	泰式打拋豬 C豬肉、非基改干丁、九層塔/炒	結頭菜燒肉 Q結頭菜、C豬肉/燒	有機蔬菜 番茄羅宋湯 Q番茄、Q馬鈴薯、C豬肉	6	3	2.4	2.7	852
11/21	五	糙米白飯	香酥虱目魚排 C魚排/炸	翡翠蒸蛋 Q雞蛋、蔥/蒸	螞蟻上樹 C豬肉、冬粉、Q高麗菜/炒	有機蔬菜 海芽味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2	2.8	813
11/24	一	白飯	糖醋雞丁 C雞丁/炒	什錦豆包絲 Q豆芽菜、非基改豆包絲/炒	咖哩馬鈴薯 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 刺瓜豚肉湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	2.8	2	2.7	823
11/25	二	五穀米飯	京醬肉絲 C豬肉、Q洋蔥/燒	茄香滑蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	燒賣+蝦仁捲 C燒賣、C蝦仁捲/燒	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、C肉片	6	3	2.3	2.8	815
11/26	三	招牌炒飯	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	獨家沙茶鍋 Q黑輪、Q白蘿蔔、海帶結/滷	肉絲花椰 C豬肉、C花椰菜/炒	季節蔬菜 豆薯雞湯 Q豆薯、C雞肉	6.3	2.5	2.5	3	849
11/27	四	燕麥Q飯	蜜汁雞翅 C雞翅/燒	香筍麵輪 筍、麵輪/煮	小瓜肉茸 Q小黃瓜、C豬肉/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	3	2.5	2.5	827
11/28	五	白飯	黃燜雞 C雞肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	麥香雞堡排 C雞堡排/煎	有機蔬菜 冬瓜燉肉湯 Q冬瓜、C豬肉	6.2	3	2.4	2.7	813

★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：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、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。★富含鈣的食材有：黑芝麻、小魚乾、蝦米、蝦皮、乳酪、牛奶、傳統豆干、豆腐及深綠色蔬菜等食材。營養師：呂如蘋

日期	主食	主菜	副菜	湯	備註	營養成分
11/1 六	造型海苔飯+香酥大雞腿★紅燒豆腐+時瓜木耳				有機菜	冬瓜白木耳 6.4 2.5 2.1 2.7 810
11/3 一	蕎麥飯	咖哩肉片	★卷村炸醬	★麻油凍豆腐	有機菜	★小魚味噌湯 6.4 2.5 2.1 2.7 810
11/4 二	香Q白飯	檸檬雞翅	螞蟻上樹	薑絲冬瓜	有機菜	★玉米濃湯 6.6 2.6 2.1 2.5 822
11/5 三	小當家炒飯+炸港炸雞★筍干油腐+鮮彩花椰				季節時蔬	香菇雞湯 6.5 2.4 2.2 2.6 807
11/6 四	小米飯	蒜香魚塊	★日式蒸蛋	★芥香天婦羅	有機菜	香甜金針花湯 6.5 2.5 2.1 2.6 812
11/7 五	運動會補假					
11/10 一	南瓜飯	醬燒雞丁	金菇木耳三絲	敏豆肉茸	有機菜	酸菜肉片湯 6.5 2.6 2.0 2.5 813
11/11 二	香Q白飯	馬鈴薯燻肉	香酥雞塊	佛跳牆	有機菜	★紫菜蛋花湯 6.6 2.5 2.1 2.7 824
11/12 三	起司焗烤飯+香酥雞腿★小魚豆干+鐵板豆茸				季節時蔬	珍珠麥茶 6.5 2.4 2.2 2.7 812
11/13 四	香Q白飯	沙茶肉柳	★玉米滑蛋	★芥香豆包絲	有機菜	★蘿蔔魚丸湯 6.4 2.5 2.1 2.6 805
11/14 五	胚芽飯	滑菇黃燻雞	★麻婆豆腐	豆瓣桂筍	有機菜	羅宋湯 6.4 2.6 2.1 2.5 808
11/17 一	麥片飯	豆豉排骨	日式燻洋芋	★豆皮玉菜	有機菜	新竹米粉湯 6.6 2.5 2.1 2.5 815
11/18 二	香Q白飯	南洋咖哩雞	★番茄炒蛋	鮮瓜木耳	有機菜	★玉米排骨湯 6.5 2.6 2.2 2.6 822
11/19 三	鐵板炒麵+可樂雞翅★什錦三鮮+港式蘿蔔糕				季節時蔬	綠豆薏仁 6.5 2.7 2.1 2.5 823
11/20 四	香Q白飯	★豆醬燒魚	★干丁肉燥	香酥地瓜條	有機菜	新加坡肉骨茶 6.5 2.5 2.2 2.6 815
11/21 五	小米飯	部隊泡菜雞	蘿蔔海結	蒜香花椰菜	有機菜	★豆腐味噌湯 6.4 2.5 2.1 2.5 801
11/24 一	蕎麥飯	吮指雞翅	★醬滷黑干	泡菜寬粉鍋	有機菜	韓式比布湯 6.6 2.7 2.1 2.5 830
11/25 二	香Q白飯	萬戀豬腳	★玉米肉茸	★醬爆干片	有機菜	結頭菜燻湯 6.4 2.6 2.2 2.6 815
11/26 三	古早味油飯+椒鹽翅小腿+和風關東煮+洋芋燒				季節時蔬	番茄蔬菜湯 6.6 2.5 2.0 2.6 817
11/27 四	香Q白飯	蔥爆肉柳	★菜脯蛋	脆炒小瓜	有機菜	★馬蹄濃湯 6.5 2.5 2.1 2.7 817
11/28 五	芝麻飯	三杯雞丁	★五更豆腐煲	脆口黃芽	有機菜	瓜瓜燻湯 6.5 2.6 2.2 2.6 822

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米※本廠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：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

菜名已標示★含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單

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11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Q飯、糙米白飯等
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：川香豆瓣魚、香酥虱目魚排等
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：西貽111 運動會改甜湯
午餐秘書：吳承翰 1013 808

衛生組長：葉穎如

總務主任：黃文昌

學務主任：鄭舒文

機關首長：1015

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11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

配合11/1運動會改甜湯

午餐秘書：午餐吳承翰 衛生組長：衛生葉穎如

總務主任：總務黃文昌 學務主任：學務鄭舒文

機關首長：大溪國民中學林景信 校長 1016