



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 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (Kcal)
12/1	一	白飯	好滋味麻油雞 C雞肉、Q高麗菜/煮	蒜香豆腐煲 非基改豆腐、蒜/燒	雞塊*2 C雞塊/煎	酸菜肉片湯 酸菜、C肉片	6.2	2.8	2.2	2.7	821
12/2	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉、Q洋蔥/燒	香筍麵輪 筍、麵輪/油	銀芽三絲 Q韭菜、Q豆芽菜、C豬肉/炒	港式魷魚羹湯 C魷魚羹、Q木耳、T紅蘿蔔	6.2	2.8	2.3	2.8	828
12/3	三	蛋炒飯	旋風脆皮雞翅 C雞肉/炸	香香滷味 非基改四分干、Q白蘿蔔、海結/油	彩椒花椰 Q彩椒、C花椰菜/炒	百香西米露 百香果汁、西米露、山粉圓	6.3	2.8	2.2	3	841
12/4	四	白飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	白醬洋芋塊 Q洋芋、紅蘿蔔/煮	扁蒲什錦 Q扁蒲、Q木耳、T紅蘿蔔/炒	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.5	2.6	2	2.7	822
12/5	五	五穀米飯	滑嫩三杯雞 九層塔、C雞肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	★甘梅薯條★ T地瓜/炸	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6	3	2	2.7	817
12/8	一	白飯	古早味滷肉 非基改豆干、C豬肉/滷	咖哩洋芋 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	★酸甜餃子燒★*2 C水餃、Q洋蔥/燒	菇菇蔬菜湯 Q香菇、C豬肉、Q絲瓜	6.5	2.5	2.3	2.7	822
12/9	二	小薏仁Q飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	瓜仔蒸肉 瓜仔、C豬肉/煮	冬瓜枸杞 Q冬瓜、枸杞/燒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.3	3	2	2.8	842
12/10	三	台式炸醬麵	日式酥脆豬排 C豬排/炸	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、非基改黑豆干、Q洋蔥/炒	關東煮 Q白蘿蔔、C豬肉、Q非基改玉米/煮	紅豆芋圓 T紅豆、芋圓	6.2	2.8	2	3	829
12/11	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	海根肉絲 海帶根、C豬肉/炒	★敏豆甜不辣★ T敏豆、Q甜不辣/炒	芹香米粉湯 Q芹、米粉、C豬肉	6.5	2.6	2.4	2.8	836
12/12	五	蕎麥米飯	蘑菇醬肉柳 C豬肉、Q洋蔥/燒	玉米炒蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	佛跳牆 Q芋頭、Q大白菜、C豬肉/煮	紫魚味噌湯 紫魚、非基改豆腐、味噌	6.5	3	2.3	2.5	850
12/15	一	白飯	糖醋酸甜雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	蝦香甘藍 蝦皮、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6.2	3	2.4	2.7	841
12/16	二	五穀米飯	香筍東坡肉 筍干、C豬肉/滷	培根馬鈴薯 C培根、Q洋芋、紅蘿蔔/煮	★海鮮捲+鍋貼★ C海鮮捲、C鍋貼/煎	芹香蘿蔔湯 Q芹、Q白蘿蔔、C豬肉	6.5	2.6	2.3	2.8	834
12/17	三	擔擔肉燥飯	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	家常滷味 非基改豆腐、Q白蘿蔔、海帶結/煮	肉絲花椰 C豬肉、C花椰菜/炒	燒仙草 仙草汁、小薏仁、粉圓、花豆	6.2	3	2.3	3	852
12/18	四	麥片Q飯	泡菜燒肉 C豬肉、Q大白菜/炒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	黃瓜魷魚羹 Q大黃瓜、C魷魚羹/煮	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.3	3	2	2.7	838
12/19	五	白飯	檸檬翅小腿*2 C雞肉/燒	泰式打拋豬 九層塔、C豬肉、Q番茄、碎干丁/煮	什錦寬粉 寬冬粉、C豬肉、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	冬至鹹湯圓 湯圓、Q芹菜、C豬肉	6.5	3	2	2.5	843
12/22	一	白飯	蔥燒魚塊 C魚肉/燒	紅茄滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	芹香小炒 Q芹菜、非基改豆干片/炒	黃金玉米湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.3	3	2	2.7	838
12/23	二	糙米白飯	宮保雞丁 C雞丁、Q洋蔥/燒	咖哩馬鈴薯 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	★麥香雞堡排★ C麥香雞堡排/煎	經典肉骨茶 Q白蘿蔔、肉骨茶包	6.5	2.7	2	2.8	834
12/24	三	義大利麵	轟炸雞翅 C雞肉/炸	海帶三絲 海帶絲、C豬肉、Q芹菜、T紅蘿蔔/炒	菇菇白菜 Q香菇、Q大白菜、C豬肉/炒	可可亞奶茶 粉圓、小薏仁、奶粉、可可亞	6.3	2.6	2	3	821
12/25	四	行憲紀念日放假一天									
12/26	五	燕麥Q飯	韓式燒雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	開陽蒲瓜 蝦皮、Q蒲瓜/煮	洋蔥歐姆蛋 T毛豆、Q洋蔥、Q雞蛋/炒	海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6	3	2	2.7	817
12/29	一	白飯	沙茶肉絲 C豬肉、Q洋蔥/炒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	綜合玉米 Q非基改玉米粒、T毛豆、T紅蘿蔔/炒	冬瓜燉湯 Q冬瓜、C雞肉	6.5	3	2	2.6	847
12/30	二	紫米白飯	橙汁醬燒雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	農家樂冬粉 冬粉、C豬肉、Q高麗菜/炒	★紅燒獅子頭★ C獅子頭、Q大白菜/燒	南瓜濃湯 Q南瓜、Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.5	2.7	2.2	2.8	839
###	三	海苔香鬆飯	卡拉炸雞排 C雞肉/炸	傳奇麻辣燙 Q白蘿蔔、非基改素雞、海帶/煮	香蒜敏豆肉絲 T敏豆、C豬肉/炒	綠豆地瓜圓 綠豆、地瓜圓	6.5	2.7	2.3	3	850

★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。營養師：呂如娟

松晨

114年12月大溪國中

健康午餐 安心美味、真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜/白飯	副菜	湯	其他	營養成分
12/1	麥片飯 麥片、白米	洋蔥豬柳 洋蔥、豬柳/炒	★瓜仔肉 碎瓜、干丁、豬肉/燒	★玉米毛豆 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆/炒	羅宋湯 番茄、時蔬	6.5 2.4 2.1 2.7 800
12/2	香Q白飯 白米	三杯雞 雞丁/燒	★紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	鮮香扁蒲 扁蒲、木耳/炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6.4 2.5 2.1 2.5 801
12/3	和風烏龍麵+酥炸翅小腿+培根高麗★醬燒黑干				冬瓜白木耳 冬瓜、白木耳	6.5 2.6 2.2 2.6 822
12/4	香Q白飯 白米	★豆醬燒魚 水蘆魚丁/燒	蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結/燒	★麻油凍豆腐 杏鮑菇、凍豆腐/燒	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉	6.4 2.5 2.1 2.6 806
12/5	糙米飯 糙米、白米	番茄燻雞 番茄、馬鈴薯、雞肉/燒	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕、香菇/炒	西芹鮮菇 西芹、菇/炒	★紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.6 2.6 2.0 2.5 820
12/8	小米飯 小米、白米	泡菜燒雞 雞肉、泡菜/炒	★三杯百頁 杏鮑菇、百頁豆腐/燒	敏豆肉茸 敏豆、絞肉/炒	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸	6.6 2.5 2.0 2.5 812
12/9	香Q白飯 白米	古早味燻肉 筍干、豬肉/燒	★番茄炒蛋 番茄、雞蛋、豆腐/炒	鮮彩花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	★南瓜濃湯 南瓜、玉米粒	6.4 2.6 2.1 2.7 817
12/10	客家油飯+香酥雞腿★木耳油豆腐+蒙古烤肉				地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.5 2.6 2.2 2.7 821
12/11	香Q白飯 白米	鐵路豬排 里肌肉排/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	瓜瓜肉茸 時瓜、絞肉/炒	★味噌豆腐湯 豆腐	6.5 2.7 2.1 2.6 823
12/12	胚芽飯 胚芽米、白米	親子丼 雞肉、雞蛋/煮	酥炸雞塊 雞塊/炸	★白菜油 豆皮、白菜、紅蘿蔔/油	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.6 2.6 2.1 2.5 822
12/15	南瓜飯 南瓜、白米	瓜仔雞 雞丁、花瓜/炒	★滑溜蒸蛋 雞蛋/蒸	★家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/炒	薑絲海芽湯 海芽	6.4 2.5 2.1 2.5 801
12/16	香Q白飯 白米	馬鈴薯燻肉 馬鈴薯、豬肉/煮	★和風響東煮 玉米、白蘿蔔/煮	泡菜部隊鍋 泡菜、高麗菜、寬粉/煮	金針排骨湯 金針花、排骨	6.6 2.5 2.2 2.6 822
12/17	起司焗烤飯+碳烤雞排+金菇高麗★大阪花枝燒				燒仙草 仙草、薏仁	6.5 2.6 2.1 2.5 815
12/18	香Q白飯 白米	番茄魚丁 番茄、魚肉丁/燒	脆炒筍片 筍片、紅蘿蔔/炒	★紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔/燒	時瓜燻湯 時瓜、排骨	6.4 2.7 2.2 2.6 823
12/19	高鈣飯 黑芝麻、白米	檸檬雞翅 雞翅/燒	★泰式打拋豬 豬肉、干丁、九層塔/炒	鮮菇冬瓜 菇、冬瓜/炒	肉骨茶湯 杏鮑菇、白蘿蔔	6.5 2.6 2.1 2.5 815
12/21	紅藜麥飯 紅藜麥、白米	壽喜燒肉 白蘿蔔、豬肉/燒	★客家小炒 豬肉、干片、芹菜/炒	★玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋/炒	古早味麵線糊 紅麵線、豬肉	6.6 2.6 2.1 2.5 822
12/22	香Q白飯 白米	咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉/煮	★豆瓣黑輪 白蘿蔔、黑輪/燒	脆炒小瓜 小黃瓜、紅蘿蔔/炒	冬菜湯 冬菜、排骨	6.4 2.6 2.2 2.6 815
12/24	義大利通心麵+黃金香酥雞★麻婆豆腐+雙色花椰				蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.6 2.7 2.0 2.6 822
12/25	MERRY CHRISTMAS 行憲紀念日放假					
12/26	紫米飯 紫米、白米	里肌肉排 里肌肉排/燒	金茸三絲 金針菇、紅蘿蔔/炒	★冰糖油豆腐 油豆腐、木耳/油	新竹米粉湯 米粉、芋頭	6.5 2.6 2.2 2.6 822
12/28	麥片飯 麥片、白米	普羅旺斯燻肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	★香菇干丁 香菇、干丁、絞肉/煮	★時瓜魚丸 時瓜、魚丸/煮	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	6.6 2.5 2.0 2.6 817
12/30	造型海苔飯 白米、海苔粉	麻油雞 杏鮑菇、雞丁/燒	沙茶粉絲煲 絞肉、時蔬、冬粉/炒	鐵板豆芽 豆芽、紅蘿蔔/炒	四神湯 薏仁、排骨	6.5 2.5 2.1 2.7 817
12/31	主廚炒飯+卡拉雞排+佛跳牆★滷味拼盤				綠豆QQ 綠豆、QQ	6.5 2.6 2.2 2.6 822

※全圖使用非基因改造食品及玉米 ※本圖一律使用生產商標品及CAS認證產品，產地：臺灣 ※主菜、副菜及湯品全圖使用三香10食料，產地：臺灣
※本圖含有食品過敏原，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊肉、蛋、含防腐劑之食品、大豆、使用亞硫酸鹽類及其製品，有過敏體質者請注意食用之食料。
※菜名已標示★含有過敏原，對其過敏體質者請注意。

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12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：

王浩宇

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：

大溪國民中學 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12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。

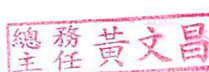
建議事項：

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： 

衛生組長： 

總務主任： 

學務主任： 

機關首長： 