



津味優質午餐

大溪國中

115年1+2月菜單

日期	星期	主食	主菜	大杯副菜	湯品	全蛋 雞腿 雞翅 (份)	豆腐 雞翅 (份)	蔬菜 雞翅 (份)	油類 雞翅 (份)	熱量 (Kcal)
2025元旦新年快樂										
1/1	四									
1/2	五	麥片Q飯	橙汁翅小腿*2 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	甘藍肉絲 C豬肉、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜、C雞肉	6	3	2.2
1/5	一	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉、Q洋葱/燒	螞蟻上樹 冬粉、C豬肉、Q高麗菜/炒	芹香芽菜 Q芹菜、Q豆芽菜、C豬肉、豆片絲/炒	產銷 履歷 蔬菜	海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2.3
1/6	二	胚芽米飯	三杯雞 九層塔、C雞肉/燒	布丁蒸蛋 Q雞蛋、T紅蘿蔔、青蔥/蒸	可樂餅+蝦捲 C可樂餅、C蝦捲/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	3	2.2
1/7	三	義大利麵	香酥海鮮排 C海鮮排/炸	沙茶筍丁雞茸 Q竹筍、C雞肉/炒	鮮菇花椰 Q香菇、C花椰菜/炒	季節 蔬菜	紅豆 地瓜湯 T地瓜、紅豆	6.3	2.8	2.5
1/8	四	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋葱、Q洋芋/燒	蜜汁豆干 非基改豆干/燒	彩椒結頭菜 Q彩椒、Q結頭菜/炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 Q冬瓜、肉骨茶包	6.3	2.8	2.2
1/9	五	燕麥Q飯	壽喜燒 C豬肉、Q洋葱/炒	開陽扁蒲 Q扁蒲、Q木耳、T紅蘿蔔/炒	柴魚魷魚丸燒 柴魚片、C魷魚丸/燒	有機 蔬菜	四神湯 雪蓮子、小薏仁、C豬肉	6.2	3	2.3
1/12	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	彩繪玉米 Q非基改玉米粒、T毛豆、T紅蘿蔔/炒	香蒜季豆肉絲 T敏豆、C豬肉、豆干片/炒	產銷 履歷 蔬菜	芹香米粉湯 Q芹、米粉、C豬肉	6.5	2.5	2.2
1/13	二	五穀米飯	椒麻雞 C雞肉/燒	蔬菜寬粉 寬冬粉、C豬肉、Q大白菜、T紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 Q芹、Q白蘿蔔、C雞肉	6.5	3	2
1/14	三	古早味 肉燥飯	卡拉脆皮雞排 C雞肉/炸	香濃洋芋 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	高麗什錦 Q高麗菜、Q金針菇、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	季節 蔬菜	芋圓奶茶 芋圓、小薏仁、奶粉	6.5	2.7	2
1/15	四	蕎麥米飯	香筍東坡肉 筍干、C豬肉/滷	海根肉絲 海帶根、C豬肉/炒	檸檬柳條*2 C雞柳/煎	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.2	2.5	2.5
1/16	五	白飯	酸甜雞丁 C雞肉、Q洋葱/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	冬瓜鮮菇雞茸 Q冬瓜、Q香菇、C雞肉/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2.3
1/19	一	白飯	奶油黑胡椒肉絲 C豬肉、Q洋葱/炒	五味油豆腐 非基改油豆腐、C豬肉/煮	台式佛跳牆 Q大白菜、C豬肉、Q雞蛋/煮	產銷 履歷 蔬菜	五連濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋、Q洋芋	6.2	3	2.5
1/20	二	糙米白飯	沙嗲魚丁 C魚肉/燒	鮮嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	BBQ甜不辣 T敏豆、Q甜不辣/炒	有機 蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q香菇、C豬肉、Q絲瓜	6.5	2.7	2
1/21	三	台式 炒麵	轟炸雞翅 C雞肉/炸	滷味豆干燒 非基改豆干、C豬肉/燒	肉絲芽菜 Q韭菜、Q豆芽菜、C豬肉/炒	季節 蔬菜	綠豆 冬瓜露 冬瓜茶磚、綠豆	6.3	2.8	2
1/22	四	白飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	咖哩肉茸 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	培根高麗 C培根、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	木瓜雞湯 Q青木瓜、C雞肉	6.5	2.8	2.2
1/23	五	小薏仁Q飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	蒲瓜肉絲 Q蒲瓜、C豬肉/煮	醬燒獅子頭 C獅子頭、Q大白菜/燒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6	3	2.2
寒假開始 新年快樂 馬年行大運										
2/23	一	白飯	黃燜雞 C雞肉/燒	一品滷味 非基改黑豆干、海帶結/滷	開陽白菜滷 蝦皮、Q大白菜、C豬肉/煮	產銷 履歷 蔬菜	刺公雞湯 Q大黃瓜、C雞肉	6	2.8	2.2
2/24	二	五穀米飯	紅燒豆瓣魚 C魚肉/燒	白玉麵輪 Q白蘿蔔、麵輪/滷	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.2	2.7	2.2
2/25	三	招牌 炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	筍香肉絲 筍干、C豬肉/炒	彩椒花椰 Q彩椒、C花椰菜/炒	季節 蔬菜	地瓜 芋圓湯 T地瓜、芋圓	6.3	2.5	2.5
2/26	四	燕麥Q飯	日式壽喜燒 C豬肉、Q洋葱/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	白菜豆腐 非基改豆腐、Q大白菜/燒	有機 蔬菜	羅宋湯 Q番茄、Q洋芋、Q芹菜	6.2	3	2

228和平紀念日補假一天

★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：呂如穎

※全面採用非基因改造食品及玉米 ※本廠一律採用生產級調品及CAS認證食品，產地：臺灣 ※玉米、甜玉米及青豆全面採用3重刀食料，產地：臺灣
※本廠食品中含有食品級防腐劑，如：中鈣鹽、鈉鹽、苯甲酸、亞硫酸、芳香劑、防腐劑、花生、咖啡、茶葉、含防腐劑之雞肉、大豆、使用亞硫酸鹽調品及其食品，有特殊過敏體質者請特別注意食用之食料。
※食品已標示大含有防腐劑，請其過敏體質者請特別注意

大溪國中午餐菜單審核建議表-津味

供應學校：大溪國中

115年1+2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： 

衛生組長： 

總務主任： 

學務主任： 

機關首長： 

大溪國中午餐菜單審核建議表-松晟

供應學校：大溪國中

115年1-2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：

午餐王浩宇

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 校長 林晏瑄