

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全蛋 雞腿 雞翅	豆腐 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂與 調味料 (份)	熱量 (Kcal)
3/2	一	白飯	宮保雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	味噌油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/炒	玉米餅/地瓜條 C玉米餅.T地瓜條/蒸	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.5	2.8	2	2.5	828
3/3	二	胚芽米飯	香酥海鮮排 C海鮮排/炸	番茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	肉燥淋甘藍 C豬肉.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	元宵鹹湯圓 湯圓.Q芹菜.C豬肉	6.3	2.8	2.2	3	841
3/4	三	台式 肉燥飯	蜜汁雞排 C雞排/燒	招牌滷味 Q白蘿蔔.非基改豆干.C豬肉/滷	砂鍋白菜滷 Q大白菜.C豬肉.Q雞蛋/煮	暖呼蜜仙草 仙草汁.蜜豆.地瓜圓	6.3	2.8	2.3	2.8	835
3/5	四	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	香蒜季豆雞絲 蒜.T敏豆.T雞肉/炒	紅絲炒蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔/炒	大頭菜雞湯 Q大頭菜.C雞肉	6.2	2.7	2.5	2.8	825
3/6	五	小薏仁Q飯	椒麻雞肉串 T雞肉串/燒	筍香麵輪 筍干.麵輪/煮	韭香芽菜 Q韭菜.Q豆芽菜.C豬肉/炒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6	2.8	2.3	2.8	814
3/9	一	白飯	蔥爆肉柳 C豬肉.洋蔥/炒	五味醬豆腐煲 非基改豆腐/燒	扁蒲雲耳 Q扁蒲.Q木耳.T紅蘿蔔/炒	虱目魚羹湯 C虱目魚羹.Q木耳.T紅蘿蔔	6.2	3	2	2.5	822
3/10	二	五穀米飯	泡菜燒肉 C豬肉.Q大白菜/燒	鮮嫩蒸蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔.青蔥/蒸	酸甜甜餃X2 C水餃/燒	芹香米粉湯 粗米粉.Q芹菜.C豬肉	6.2	2.8	2	2.8	820
3/11	三	義大利麵	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	三杯杏菇 九層塔.非基改黑豆干.Q杏鮑菇/燒	雞絲花椰 T雞肉.C花椰菜/炒	百香果山粉圓 百香果汁.山粉圓.西谷米	6.3	2.8	2	3	836
3/12	四	白飯	照燒醬豬排 C豬排/燒	咖哩洋芋 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	四季鮮蔬 Q高麗菜.Q金針菇.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.5	2.5	2.2	2.5	810
3/13	五	蕎麥米飯	親子雞肉丼 C雞肉.Q洋蔥.Q雞蛋/煮	蘿蔔海結 Q白蘿蔔.海帶結.C豬肉/燒	芹香甜不辣 Q芹.Q甜不辣/炒	柴魚味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.5	2.5	2.3	2.8	826
3/14	六	白飯 (親職日)	蜜汁雞腿 C雞腿/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	彩繪玉米 Q玉米.T毛豆.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	大瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6.5	2.5	2.3	2.8	826
3/16	一	親職日補假一天									
3/17	二	燕麥Q飯	麻婆肉片 C豬肉.Q杏鮑菇/炒	開陽佛手瓜 蝦皮.Q佛手瓜.C豬肉/煮	麥香雞堡 C雞堡/蒸	風味海帶湯 海帶.C豬肉	6	2.8	2.3	2.8	814
3/18	三	古早味 油飯	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	滷味世家 C貢丸.非基改四分干/滷	和風關東煮 Q白蘿蔔.C豬肉.Q非基改玉米/煮	黑糖芋圓撞奶 黑糖.芋圓.小薏仁.奶粉	6.2	2.8	2	3	829
3/19	四	糙米白飯	香筍東坡肉 筍干.C豬肉/滷	扁蒲什錦 Q扁蒲.Q木耳.T紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉.C豬肉.Q大白菜/炒	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.5	2.5	2.3	2.8	826
3/20	五	白飯	橙汁翅小腿X2 C雞肉/燒	肉燥蒸蛋 Q雞蛋.C豬肉/蒸	高湯時蔬 Q高麗菜.Q秀珍菇.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	淡水魚丸湯 Q芹.Q白蘿蔔.C魚丸	6	3	2.2	2.5	813
3/23	一	白飯	泰醬雞腿排 C雞排/燒	馬鈴薯燒肉 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	什錦豆包絲 Q韭菜.Q豆芽菜.C豬肉.非基改豆包絲/炒	味噌豆腐湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.5	2.8	2.2	2.5	833
3/24	二	麥片Q飯	塔香燒魚 C魚肉/燒	紅茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋.非基改豆腐/炒	鍋貼/雞柳條 C鍋貼.C雞柳條/煎	客家酸菜湯 酸菜.C雞肉	6	2.8	2.2	2.8	811
3/25	三	招牌 蛋炒飯	轟炸雞米花 C雞肉/炸	毛豆干丁 T毛豆.非基改干丁/煮	家常白菜滷 Q大白菜.C豬肉.Q雞蛋/煮	綠豆粉圓湯 綠豆.粉圓	6.3	2.7	2.3	3	836
3/26	四	白飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	冬瓜肉末 Q冬瓜.C絞肉/煮	海帶三絲 海帶絲.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	肉骨茶湯 Q白蘿蔔.肉骨茶包	6	2.7	2.5	2.8	811
3/27	五	五穀米飯	韓式香香雞 C雞肉/燒	沙茶豆腐 非基改豆腐.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	蒜香花椰 蒜.C花椰菜/炒	酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.2	3	2.2	2.7	836
3/30	一	白飯	大阪壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	鮮菇蒲仔 Q扁蒲.Q秀珍菇/炒	金黃乳酪蛋 Q雞蛋.Q玉米.Q紅蘿蔔/炒	古早味麵線湯 麵線.Q木耳.T紅蘿蔔	6.5	3	2.2	2.5	848
3/31	二	蕎麥米飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/燒	肉絲鮮筍 Q竹筍.C豬肉/炒	麻辣燙 非基改豆腐.Q高麗菜.Q金針菇/煮	木瓜燉雞湯 Q木瓜.C雞肉	6.2	2.7	2.5	2.5	812

★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：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綠色蔬菜為主。營養師：李怡宜

日期	主食	主菜	副菜	湯	其他	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)
3/2	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩肉片 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/燒	★大溪黑干 黑豆干、白芝麻/燒	紅絲蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	產廢蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.6	815
3/3	香Q白飯 白米	滑菇黃燜雞 雞丁、杏鮑菇/燒	★下飯瓜仔肉 豬肉、花瓜、干丁/炒	白菜滷 白菜、木耳/燒	有機蔬菜 金針花湯 金針花、排骨	6.4	2.6	2.1	2.5	808
3/4	大廚炒麵 麵條、豬肉	檸檬雞翅 雞翅/燒	蒙古烤肉 豆干、紅蘿蔔、肉絲/炒	香酥雞塊 雞塊*3/炸	季節時蔬 四喜甜湯 綠豆、小薏仁、花膠、百合米	6.6	2.4	2.3	2.6	817
3/5	香Q白飯 白米	★蒜香燒魚 水鯊魚、洋蔥、高麗菜/燒	★麻油凍豆腐 凍豆腐、杏鮑菇/燒	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕、絞肉/燒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6.5	2.5	2.2	2.7	819
3/6	紫米飯 白米、紫米	筍香扣肉 竹筍、肉丁/燒	★玉米炒蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	西芹鮮菇 西芹、鮮菇/炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、絞肉	6.6	2.5	2.3	2.6	824
3/9	麥片飯 白米、麥片	黑胡椒肉柳 肉柳、洋蔥/炒	★客家小炒 干片、豬肉、芹菜/炒	★佃煮蘿蔔 白蘿蔔、玉米片、魚丸/煮	產廢蔬菜 ★味噌豆腐湯 豆腐	6.4	2.6	2.1	2.7	817
3/10	香Q白飯 白米	泡菜燒雞 泡菜、雞丁、高麗菜/燒	★泰式打拋豬 干丁、豬肉/燒	脆炒銀芽 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜 ★玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.6	2.4	2.2	2.7	819
3/11	大廚炒麵 白米、豬肉	日式炸豬排 豬排/炸	時瓜木耳 時瓜、木耳/炒	鮮豆肉茸 四季豆、絞肉/炒	季節時蔬 薑絲海芽湯 乾海芽	6.5	2.5	2.3	2.6	817
3/12	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 馬鈴薯、豬肉/燒	★番茄炒蛋 番茄、雞蛋、豆腐/炒	鮮彩花椰 花椰菜、木耳/炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇、雞肉	6.6	2.5	2.3	2.5	820
3/13	蕎麥飯 白米、蕎麥	★麻油雞 雞丁、凍豆腐、杏鮑菇/燒	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲/炒	沙茶寬粉 高麗菜、寬粉、絞肉/燒	有機蔬菜 ★紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.5	2.5	2.1	2.6	812
3/14	造型海苔飯 白米、海苔粉	椒鹽香酥雞 雞丁/炸	★日式蒸蛋 雞蛋/蒸	泡菜年糕 泡菜、高麗菜、年糕/燒	產廢蔬菜 珍珠可可 珍珠、薏仁、可可粉	6.5	2.5	2.1	2.6	812
3/16	親職教育日補假									
3/17	香Q白飯 白米	日式燒肉丼 白蘿蔔、豬肉/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	培根高麗 培根、高麗菜、木耳/炒	有機蔬菜 肉骨茶 白蘿蔔、排骨	6.4	2.4	2.3	2.6	803
3/18	客家油飯 白米、豬肉	香酥雞腿 雞腿/炸	★玉米肉茸 玉米粒、紅蘿蔔、絞肉/炒	★蛋酥絲瓜 蛋、絲瓜/煮	季節時蔬 黑糖地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.5	2.6	2.3	2.6	825
3/19	香Q白飯 白米	蔥爆豬肉 洋蔥、豬肉/炒	客家酸菜豬 酸菜、豬肉/炒	★佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、豆皮/燒	有機蔬菜 ★馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、玉米粒	6.5	2.6	2.1	2.7	824
3/20	小米飯 白米、小米	★番茄魚丁 番茄、旗魚丁/燒	蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結/燒	梅粉地瓜條 地瓜條/烤	有機蔬菜 瓜瓜燉湯 時瓜、排骨	6.6	2.5	2.3	2.5	820
3/23	麥片飯 白米、麥片	韓式燒肉 泡菜、豬肉、高麗菜/燒	★三杯凍豆腐 凍豆腐、米血糕/煮	彩繪花椰 青花、白花、紅蘿蔔/炒	產廢蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6.6	2.4	2.1	2.6	812
3/24	香Q白飯 白米	宮保雞丁 雞丁、小黃瓜/燒	★洋蔥乳酪蛋 洋蔥、乳酪絲、雞蛋/炒	★五更豆腐煲 豆腐、絞肉/燒	有機蔬菜 古早味麵線糊 紅麵線、竹筍	6.5	2.7	2.2	2.6	830
3/25	日式炒烏龍 麵條、豬肉	鹽酥雞 雞丁/炸	★鮮炒雙絲 干絲、海帶絲、紅蘿蔔/炒	日式關東煮 白蘿蔔、香丸/煮	季節時蔬 綠豆QQ 綠豆、QQ	6.4	2.6	2.2	2.7	820
3/26	香Q白飯 白米	★蒲燒鯛魚 鯛魚/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	豚炒金菇木耳 金針菇、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉、豬肉	6.5	2.6	2.3	2.5	820
3/27	紫米飯 白米、紫米	糖醋雞丁 雞丁/燒	★醬炒干片 干片、豬肉/炒	薑絲冬瓜 冬瓜、木耳/燒	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、豬肉	6.6	2.4	2.2	2.6	814
3/30	小米飯 白米、小米	和風咖哩雞 馬鈴薯、雞丁/燒	★紅燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/炒	產廢蔬菜 鮮筍雞湯 竹筍、雞肉	6.6	2.5	2.3	2.5	820
3/31	香Q白飯 白米	豉汁排骨 排骨、白蘿蔔/燒	滷味拼盤 白蘿蔔、海帶結/燒	鐵板豆芽 豆芽、豬肉/炒	有機蔬菜 ★海芽味噌湯 豆腐、海芽	6.5	2.6	2.3	2.5	820

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※本廚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，有特殊過敏體質者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

115年3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 橘	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 綠	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 粉紅	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 藍	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 黃	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 紫	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。

週三不要標顏色

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

115年3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：王浩宇

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