



津味 優質午餐

大溪國中
115年4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全蛋 雞塊 (份)	豆魚 肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	熱量 (Kcal)
4/1	三	海苔香鬆飯	夜市椒鹽豬 C豬肉/炸	和風醬豆腐 非基改豆腐.Q白蘿蔔.T紅蘿蔔/燒	肉絲芽菜 Q豆芽菜.C豬肉/炒	季節 蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆.地瓜圓	6.3	2.8	2	3	836
4/2	四	胚芽米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	海帶肉絲 海帶絲.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	彩繪花椰 C花椰菜/炒	有機 蔬菜	三絲湯 筍絲.T紅蘿蔔.Q木耳	6.2	2.6	2.3	2.8	813
4/3	五	兒童節補假一天										
4/6	一	清明節補假一天										
4/7	二	白飯	義式燉魚 C魚肉.Q番茄/燉	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔.青蔥/蒸	蒜香豆腐 非基改豆腐.C豬肉.Q木耳/煮	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉.Q芹.C豬肉	6.2	2.9	1.9	2.7	821
4/8	三	紅蔥滷肉飯	卡拉香雞排 C雞肉/炸	羅勒杏鮑菇 Q杏鮑菇.非基改四分干.海帶根/燒	韓式部隊鍋 Q大白菜.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節 蔬菜	麥片可可亞 麥片.可可粉	6.3	2.7	2.2	3	834
4/9	四	小薏仁飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	培根起司洋芋 C培根.Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	蕈菇扁蒲 Q香菇.Q扁蒲/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.5	2.5	2.1	2.8	821
4/10	五	白飯	蜜汁翅腿×2 C雞肉/燒	酸甜燒餃×2 C水餃/燒	蝦香高麗 Q高麗菜.T紅蘿蔔.蝦皮/炒	有機 蔬菜	台式肉羹湯 C肉羹.Q雞蛋.Q木耳	6.4	2.7	2.2	2.9	836
4/13	一	白飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	五更油豆腐 非基改豆腐.T紅蘿蔔/煮	白玉貢丸 Q白蘿蔔.Q貢丸.Q木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	玉米濃湯 Q玉米.Q雞蛋	6.4	2.7	2.1	2.8	829
4/14	二	紫米飯	義式烤雞翅 C雞翅/烤	黃金乳酪蛋 Q雞蛋.Q玉米.T毛豆/炒	翠炒花椰 C花椰菜/炒	有機 蔬菜	四神湯 C豬肉.Q馬鈴薯	6.3	2.8	2	2.8	827
4/15	三	西西里 義大利麵	大阪香酥豬排 C豬肉/炸	宮保凍豆腐 非基改豆腐.T紅蘿蔔.Q金針菇/燒	黃瓜肉片 Q大黃瓜.C豬肉/煮	季節 蔬菜	黑糖地瓜湯 T地瓜.芋圓	6.3	2.8	2.1	3	839
4/16	四	白飯	泰醬椒麻雞 C雞肉/燒	鍋貼×2 C鍋貼/炸	鍋燒白菜 Q大白菜.C豬肉.T紅蘿蔔.非基改豆皮/燒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.1	2.9	2	2.9	825
4/17	五	燕麥Q飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	香醇咖哩 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	肉燥淋甘藍 C豬肉.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.5	2.6	2.1	2.6	820
4/20	一	白飯	韓式香香雞 C雞肉/燒	蔥花紅絲蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔.青蔥/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	產銷 履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄.Q高麗菜.Q芹	6.1	2.9	1.9	2.8	818
4/21	二	五穀米飯	筍香東坡肉 C豬肉.筍乾/煮	雞塊×2 C雞塊/炸	鮮菇大根燒 Q白蘿蔔.Q香菇/燒	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.T紅蘿蔔.Q雞蛋	6.3	2.5	2	2.7	800
4/22	三	香菇油飯	吮指脆皮雞翅 C雞肉/炸	沙茶筍丁肉茸 Q竹筍.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	芹香小炒 非基改豆干.Q芹.T紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	紅豆QQ T紅豆.QQ	6.3	2.6	2.1	3	824
4/23	四	糙米飯	蒜泥白肉 C豬肉.Q白蘿蔔/煮	肉燥蒸蛋 C豬肉.Q雞蛋/蒸	敏豆甜不辣 T敏豆.Q甜不辣/炒	有機 蔬菜	黃瓜燉雞湯 Q大黃瓜.C雞肉	6.1	2.7	2	2.7	801
4/24	五	白飯	沙嗲雞肉串 T雞肉串/燒	紅燒洋芋 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	肉茸蒲瓜 C豬肉.Q蒲瓜/炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 非基改豆腐.柴魚	6.4	2.6	2	2.8	819
4/27	一	蕎麥米飯	蒲燒鯛魚 C鯛魚/燒	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	什錦豆包絲 Q豆芽菜.T紅蘿蔔.非基改豆包絲/炒	產銷 履歷 蔬菜	金黃玉米湯 Q玉米.Q雞蛋	6.2	2.6	2.1	2.7	803
4/28	二	白飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	鮮肉粉絲煲 C豬肉.冬粉.Q高麗菜/炒	冬瓜鮮菇 Q冬瓜.Q香菇/炒	有機 蔬菜	酸菜雞湯 酸菜.C雞肉	6.5	2.5	2	2.6	810
4/29	三	打拋豬肉飯	醬燒里肌排 C豬肉/燒	香香滷味 海帶結.非基改黑豆干.Q杏鮑菇/滷	高湯時蔬 Q高麗菜.Q木耳.T紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	肉骨茶湯 Q白蘿蔔.肉骨茶包	6.2	2.6	2.1	2.8	808
4/30	四	麥片Q飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯/煮	醬燒獅子頭 C獅子頭.C花椰菜/燒	佛跳牆 Q大白菜.C豬肉.T紅蘿蔔/滷	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.3	2.7	2.2	2.8	825

★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、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合作其過敏體質者食用。▽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。營養師：李怡宜



115年 04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	副菜	有機蔬菜	湯	其他	全日 總量 (克)	豆類 總量 (克)	蔬菜 總量 (克)	油脂 總量 (克)	熱量 (千卡)
4/1	古早味米粉 米粉、豬肉	檸檬烤翅 檸檬雞翅/烤	蠔油蘿蔔糕 菜脯、蘿蔔糕、絞肉/燒	鮮菇高麗 菇、高麗菜/炒	有機蔬菜	綠豆芋圓 綠豆、芋圓	6.8	2.6	2.2	2.7	834
4/2	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 白蘿蔔、豬肉/燒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋、豆腐/炒	椒鹽時蔬 地瓜/烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔	6.5	2.7	2.1	2.5	823
4/3	兒童節補假										
4/6	清明節補假										
4/7	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/燒	火腿炒蛋 火腿、雞蛋/炒	蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結/滷	有機蔬菜	四神湯 薏仁、排骨	6.5	2.5	2.2	2.5	810
4/8	主廚炒飯 白米、豬肉	香酥雞腿 棒腿/炸	照燒黑豆干 黑豆干、杏鮑菇/燒	佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/燒	產履蔬菜	金針肉絲湯 金針、肉絲	6.6	2.6	2.3	2.6	832
4/9	香Q白飯 白米	黑椒肉柳 洋蔥、肉柳/炒	泡菜年糕 泡菜、高麗菜、年糕/燒	木耳花椰 花椰菜、木耳/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔	6.4	2.6	2.2	2.7	820
4/10	紫米飯 紫米、白米	蔥香燒魚 旗魚、洋蔥/燒	干丁肉燥 干丁、絞肉/燒	菇菇冬瓜 菇、冬瓜/燒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、絞肉	6.5	2.7	2.1	2.6	827
4/13	紅藜飯 紅藜麥、白米	和風咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	玉米肉茸 玉米、紅蘿蔔、豬肉/炒	芹香豆包絲 芹菜、豆包絲、黃豆芽/炒	產履蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔、排骨	6.6	2.6	2.2	2.5	825
4/14	香Q白飯 白米	筍干扣肉 筍干、豬肉/燒	香酥雞塊 雞塊/炸	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉/炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	6.6	2.5	2.3	2.6	824
4/15	客家油飯 白米、豬肉	椒鹽翅小腿 翅小腿/炸	雲耳蒲瓜 木耳、蒲瓜/炒	五更豆腐煲 豆腐、絞肉/燒	季節時蔬	可可珍奶 珍珠、小薏仁、可可	6.5	2.7	2.2	2.6	830
4/16	香Q白飯 白米	醋溜魚丁 洋蔥、水鯊魚、高麗菜/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	銀芽肉絲 豆芽、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.5	2.6	2.2	2.5	818
4/17	胚芽飯 胚芽、白米	親子丼 雞蛋、洋蔥、雞丁/燒	三杯米血糕 米血糕、杏鮑菇/燒	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.4	2.7	2.3	2.5	821
4/20	小米飯 小米、白米	滑菇黃燜雞 杏鮑菇、雞丁/燒	客家小炒 芹菜、干片、豬肉/炒	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	貴族濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.1	2.6	812
4/21	造型海苔飯 白米、海苔粉	蔥香肉柳 洋蔥、肉柳/燒	花生四分干 花生、四分干/滷	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.4	2.6	2.1	2.6	813
4/22	義大利通心麵 螺旋麵、豬肉	香酥豬排 豬排/炸	桂筍肉絲 桂筍、豬肉/燒	培根高麗 培根、高麗菜/炒	季節時蔬	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.4	2.7	2.3	2.5	821
4/23	香Q白飯 白米	泡菜燒雞 泡菜、雞丁/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	田園玉米 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	6.6	2.6	2.3	2.7	836
4/24	南瓜飯 南瓜、白米	蘑菇醬豬排 里肌肉排/燒	★菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋/炒	海帶雙絲 干絲、海帶絲/炒	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜、排骨	6.5	2.5	2.2	2.5	810
4/27	芝麻飯 芝麻、白米	三杯雞 雞丁、米血糕/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	蒙古烤肉 豆芽、豬肉/炒	產履蔬菜	新竹米粉湯 米粉、絞肉	6.5	2.6	2.1	2.6	820
4/28	香Q白飯 白米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、杏鮑菇/燒	沙茶寬粉 白菜、寬粉、豬肉/炒	有機蔬菜	金針鮮蔬湯 金針、時蔬	6.6	2.5	2.3	2.6	824
4/29	大廚炒麵 麵條、豬肉	卡拉雞排 卡拉雞排/炸	芹香干片 芹菜、干片、肉絲/炒	金茸絲瓜 金針、絲瓜/炒	有機蔬菜	黑糖QQ 地瓜、QQ	6.4	2.5	2.3	2.7	815
4/30	香Q白飯 白米	韓式燒肉 洋蔥、豬肉/燒	玉米炒蛋 玉米、雞蛋/炒	和風關東煮 白蘿蔔、貢丸、菇/煮	有機蔬菜	古早味麵線糊 紅麵線、筍絲	6.5	2.5	2.1	2.7	817

※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，有特殊過敏體質者請特別注意
※菜名已標示★含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單
使用之食材。

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4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 標註：橘色	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 標註：綠色	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 標註：粉紅色	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 標註：藍色	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 標註：黃色	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 標註：紫色	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：週三不要標顏色 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 林景暉

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4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 標註：橘色	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 標註：綠色	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 標註：粉紅色	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 標註：藍色	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 標註：黃色	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 標註：紫色	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：週三不要標顏色 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：大溪國民中學林長林
0312
甜湯不符合次數
其他顏色標示不明確，例如炸物
請重新審核