

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5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 8	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 7	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 4	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 2✓	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 8✓	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 21	香4✓ 產4 有13		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 4✓	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：機關首長 0430



津味優質午餐

大溪國中
115年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 精進 (份)	豆 腐 (份)	蛋 黃 (份)	雞 肉 (份)	熱 量 (Kcal)	
5/1	五	勞動節放假一天										
5/4	一	白飯	照燒雞腿排 C雞肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	鐵板豆腐 非基改豆腐.C豬肉.T紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜燉雞 Q冬瓜.C雞肉	6.2	3	2	2.8	835
5/5	二	燕麥飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔.T紅蘿蔔.C貢丸/煮	古早味白菜滷 Q大白菜.T紅蘿蔔/滷	有機 蔬菜	筍香肉片湯 筍.C豬肉	6.3	2.7	2.3	2.7	823
		竹葉粽子 (九年級)	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔.T紅蘿蔔.C貢丸/煮	鮮肉包 C肉包/蒸	有機 蔬菜	筍香肉片湯 筍.C豬肉	6.3	2.7	2.3	2.7	823
5/6	三	台式炸醬麵	喀滋鹽酥雞 C雞肉/炸	麻婆百頁 非基改百頁豆腐.C豬肉/煮	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰菜/炒	季節 蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓	6.5	2.8	2.2	3	855
5/7	四	小薏仁飯	沙茶雞丁 C雞肉/燒	濃醇咖哩 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	鍋貼/黑輪 C鍋貼.Q黑輪/炸	有機 蔬菜	金黃玉米湯 Q玉米.Q雞蛋	6.5	2.7	2.1	2.7	832
5/8	五	白飯	塔香三杯魚 C魚肉.Q杏鮑菇/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋.蔥/蒸	蔬菜寬粉 寬粉.T紅蘿蔔.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌	6.4	2.8	1.9	2.7	827
5/11	一	蕎麥米飯	沙茶燒肉丼 C豬肉.Q洋葱/燒	玉米餅/雞柳條 C玉米餅.C雞柳條/炸	韭香銀芽 Q韭菜.T紅蘿蔔.Q豆芽菜.非基改豆包絲/炒	產銷 履歷 蔬菜	佛手瓜雞湯 Q佛手瓜.C雞肉	6.3	2.9	2.1	2.8	837
5/12	二	白飯	蜜汁翅小腿×2 C雞肉/燒	肉燥淋甘藍 C豬肉.Q高麗菜/炒	青醬洋芋 Q洋芋.T紅蘿蔔.九層塔/煮	有機 蔬菜	酸菜雞湯 鹹菜.C雞肉	6.5	2.8	2.2	2.7	842
5/13	三	招牌蛋炒飯	香酥大阪豬排 C豬肉/炸	麻辣燙 Q白蘿蔔.Q杏鮑菇.C豬肉/燙	梅菜油腐 非基改油豆腐.T紅蘿蔔.梅乾菜/煮	季節 蔬菜	檸檬冬瓜茶 冬瓜茶磚.山粉圓.QQ	6.4	2.8	2	3	843
5/14	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	蔬菜獅子頭 T紅蘿蔔.C獅子頭/煮	冬瓜三鮮 Q冬瓜.C豬肉.T毛豆/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.3	3	2.2	2.8	847
5/15	五	五穀米飯	黑胡椒豬柳 C豬肉.Q洋葱/炒	醋香海帶絲 海帶絲.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	鍋燒白菜 Q大白菜.C豬肉/燒	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	6.4	2.7	2.4	2.7	832
5/18	一	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯/煮	芹香小炒 非基改干片.T紅蘿蔔.Q芹/炒	甜不辣季豆 Q甜不辣.T四季豆/炒	產銷 履歷 蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.Q白蘿蔔.C雞肉	6.4	2.7	2.1	2.7	825
5/19	二	胚芽米飯	香筍扣肉 C豬肉.筍干.梅乾菜/煮	紅娘炒蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔/炒	刺瓜木耳 Q大黃瓜.Q木耳.T紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.2	2.8	2.3	2.8	828
5/20	三	培根 義大利麵	卡拉脆皮雞排 C雞肉/炸	三杯杏鮑菇 Q杏鮑菇.非基改黑豆干/煮	花椰肉絲 C花椰菜.C豬肉/炒	季節 蔬菜	芋圓撞奶 芋圓.小薏仁.奶粉	6.4	2.7	2.2	3	841
5/21	四	麥片Q飯	港式醬燒肉 C豬肉/燒	茄汁炒蛋 Q雞蛋.Q番茄/炒	高湯鮮蔬 Q高麗菜.Q金針菇.T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.柴魚.味噌	6.2	2.9	2.3	2.8	835
5/22	五	白飯	照燒雞丁 C雞肉/燒	鮮肉粉絲 冬粉.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	酸甜燒餃×2 C水餃/燙	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q玉米.Q雞蛋	6.4	2.7	2.1	2.7	825
5/25	一	白飯	醋溜咕咾雞 C雞肉/燒	金茸豆腐 Q金針菇.非基改豆腐/燙	雞塊/薯條 C雞塊.T地瓜條/炸	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 Q冬瓜.C雞肉.肉骨茶包	豆 奶 6.2	2.8	2.2	2.7	821
5/26	二	糙米飯	味噌燉魚 C魚肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	沙茶鮮筍 Q竹筍.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機 蔬菜	榨菜肉片湯 榨菜.C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.6	814
5/27	三	古早味 滷肉飯	椒鹽炸雞翅 C雞肉/炸	眷村滷味 Q白蘿蔔.C豬肉.素肚.酸菜心/滷	家常白菜 蒜蓉蘿蔔糕 Q大白菜.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節 蔬菜	綠豆粉圓 綠豆.粉圓	6.4	2.7	2.1	3	838
5/28	四	白飯	日式豬肉丼 C豬肉/燒	上海青燴魷魚丸 T青江菜.C魷魚丸/燴	鹽水時蔬 Q高麗菜.T雞肉.Q木耳/燙	有機 蔬菜	香濃酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋	6.4	2.7	2.2	2.7	827
5/29	五	紫米飯	蘑菇醬雞腿排 C雞肉/燒	豆干肉燥 C豬肉.非基改干丁/蒸	葷菇季豆肉絲 Q香菇.T四季豆.C豬肉/炒	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄.Q馬鈴薯.T紅蘿蔔	6.3	2.8	2	2.8	827

★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。營養師：李怡宜

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5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	季4 尾4 21 蔬13		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 0430

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全日 總量 (份)	豆類 總量 (份)	蔬菜 總量 (份)	油脂 總量 (份)	熱量 (千卡)
5/1 五	勞動節放假一日										
5/4	麥片飯 白米、麥片	糖醋雞丁 洋葱、雞丁/先炸後燜	火腿炒蛋 火腿、雞蛋/炒	鮮菇黃瓜 菇、大黃瓜/炒	產履蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.6	815
5/5 二	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 白蘿蔔、豬肉/燒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	回鍋高麗 高麗菜、肉絲/炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.4	2.6	2.1	2.5	808
5/5 一	狀元粽子 白米、豬肉	壽喜燒肉 白蘿蔔、豬肉/燒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉/燒	好運肉包 肉包/蒸	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.4	2.6	2.1	2.5	808
5/6 三	古早味油飯 白米、豬肉	檸檬雞翅 雞翅/烤	敏豆肉茸 敏豆、絞肉/炒	香酥雞塊 雞塊*3/炸	季節時蔬	紫米QQ湯 紫米、QQ	6.6	2.4	2.3	2.6	817
5/7 四	香Q白飯 白米	梅干燉肉 梅乾菜、豬肉/燒	干丁肉燥 干丁、絞肉/燒	蒜香花椰 青花、白花、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁、排骨	6.5	2.5	2.2	2.7	819
5/8 五	蕎麥飯 白米、蕎麥	里肌肉排 里肌肉排/燒	冰糖滷油腐 木耳、油豆腐/燒	五彩豆包絲 黃豆芽、豆包絲/炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6.6	2.5	2.3	2.6	824
5/11	芝麻飯 白米、芝麻	和風咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	玉米炒蛋 玉米粒、雞蛋/炒	蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結/燒	產履蔬菜	黃瓜燉湯 大黃瓜、排骨	6.4	2.6	2.1	2.7	817
5/12 二	香Q白飯 白米	蒙古烤肉 豆芽、豬肉/炒	脆皮鍋貼 鍋貼*2/煎	筍片肉絲 筍片、木耳、豬肉/炒	有機蔬菜	和風海芽湯 乾海芽	6.6	2.4	2.2	2.7	819
5/13 三	茄汁通心麵 螺旋麵、豬肉	卡啦雞排 卡啦雞排/炸	鮮瓜肉羹 時瓜、肉羹/炒	梅粉地瓜條 地瓜條/烤	季節時蔬	芋香西米露 芋頭、西谷米	6.5	2.5	2.3	2.6	817
5/14 四	五穀飯 白米、五穀米	醋溜魚丁 洋葱、水鯊魚/燒	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋/蒸	沙茶寬粉 白菜、寬粉、絞肉/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.6	2.5	2.3	2.5	820
5/15 五	造型海苔飯 白米、海苔粉	香滷腿排 腿排/滷	麻油凍豆腐 凍豆腐、杏鮑菇/燒	什錦蒲瓜 蒲瓜、木耳/炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.1	2.6	812
5/18 一	小米飯 白米、小米	味噌燒雞 高麗菜、洋葱、雞丁/燒	客家酸菜豬 酸菜、絞肉/炒	敏豆甜條 敏豆、甜不辣/炒	產履蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6.6	2.5	2.3	2.5	820
5/19 二	香Q白飯 白米	筍干燉肉 筍干、豬肉/燒	鐵板豆芽 豆芽、紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	有機蔬菜	古早味麵線糊 紅麵線、筍絲	6.4	2.4	2.3	2.6	803
5/20 三	主廚炒飯 白米、豬肉	香酥雞腿 雞腿/炸	黑干杏鮑菇 黑豆干、杏鮑菇/燒	關東煮 白蘿蔔、玉米/燒	季節時蔬	綠豆粉圓 綠豆、珍珠	6.5	2.6	2.3	2.6	825
5/21 四	香Q白飯 白米	咖哩肉片 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/燒	冬瓜燒肉 冬瓜、絞肉/燒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉/炒	有機蔬菜	金針花湯 金針花、排骨	6.5	2.6	2.1	2.7	824
5/22 五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	番茄滑蛋 番茄、豆腐、雞蛋/燒	什錦鮮瓜 時瓜、木耳/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 乾海芽	6.6	2.5	2.3	2.5	820
5/25 一	麥片飯 白米、麥片	香滷雞翅 雞翅/滷	滷味拼盤 海帶結、四分干/燒	鍋燒白菜 大白菜、木耳/燒	產履蔬菜	金菇鮮蔬湯 金針菇、時蔬	6.6	2.4	2.1	2.6	812
5/26 二	香Q白飯 白米	泡菜燒肉 泡菜、高麗菜、豬肉/炒	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	彩繪花椰 花椰菜、豬肉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.7	2.2	2.6	830
5/27 三	家鄉炒米粉 米粉、豬肉	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	客家小炒 豆干、豬肉/炒	鮮菇高麗 菇、高麗菜/炒	季節時蔬	珍珠麥茶 珍珠、麥茶粒	6.4	2.6	2.2	2.7	820
5/28 四	香Q白飯 白米	白菜燒魚 大白菜、旗魚/燒	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋/炒	木耳銀芽 木耳、豆芽/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔、排骨	6.5	2.6	2.3	2.5	820
5/29 五	小米飯 白米、小米	香滷翅小腿 翅小腿*2/滷	玉米肉茸 玉米粒、絞肉/炒	塔香油腐 九層塔、油豆腐/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、絞肉	6.6	2.4	2.2	2.6	814

※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