

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6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	週一：履歷蔬菜 週二、四、五：有機 週三：季節蔬菜		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：大溪國民中學林晏瑄

3. 5/2-5/26反5/29主食連續都是雞肉，可否更換主食?
5/29雞腿排換蒜泥白肉。
1. 九年級4畢業典禮，是日開始不供餐
2. 本學期供餐日至5/31止



津味 優質午餐

大溪國中
115年6月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全蛋雞 腿(份)	豆腐蛋 肉(份)	雞蛋 (份)	菜肉 半粒 (份)	熱量 (Kcal)
6/1	一	白飯	避風塘燒雞 C雞肉/燒	鐵板豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	地瓜條/鍋貼 T地瓜條.C鍋貼/炸	產銷 履歷 蔬菜 冬瓜鮮菇湯 Q冬瓜.Q香菇.C雞肉	6.3	3	2	2.0	842
6/2	二	胚芽米飯	京都大排 C豬肉/燒	白玉麵輪 Q白蘿蔔.麵輪/煮	肉絲花椰 C豬肉.C花椰菜/炒	有機 蔬菜 柴魚味噌湯 非基改豆腐.柴魚	6.2	2.8	2.3	2.8	828
6/3	三	古早味油飯	美式脆皮雞翅 C雞肉/炸	芝麻海帶絲 海帶絲.C豬肉.芝麻/炒	佛跳牆 Q大白菜.C豬肉/煮	季節 蔬菜 紫芋西米露 Q芋頭.西谷米	6.4	2.7	2.2	3	841
6/4	四	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	葷菇油腐 Q香菇.非基改豆腐/煮	培根高麗 C培根.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜 玉米濃湯 Q玉米.Q雞蛋	6.4	2.8	2.3	2.9	846
6/5	五	五穀米飯	川味豆瓣魚 C魚肉/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	蝦香扁蒲 蝦米.Q扁蒲/煮	有機 蔬菜 鮮筍雞湯 Q竹筍.C雞肉	6.2	2.8	2.2	2.7	821
6/8	一	白飯	日式燒肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	雞柳條×2 C雞柳條/炸	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 紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.5	2.7	2	2.7	829
6/9	二	小薏仁飯	紐奧良翅腿×2 C雞肉/燒	蔬菜寬粉 Q高麗菜.T紅蘿蔔.寬粉/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.2	2.8	2.1	2.9	827
6/10	三	茄汁肉醬 義麵	香酥雞腿 C雞肉/炸	小魚花生 非基改干片.小魚乾.花生/炒	鍋燒白菜滷 Q大白菜.T紅蘿蔔/滷	季節 蔬菜 地瓜芋圓湯 T地瓜.芋圓	6.5	2.8	2.2	3	855
6/11	四	麥片Q飯	三杯雞丁 C雞肉/燒	冬瓜三寶 Q冬瓜.Q金針菇.C豬肉/煮	BBQ甜不辣 Q甜不辣.T敏豆/炒	有機 蔬菜 羅宋湯 Q番茄.Q洋芋.Q芹	6.4	2.6	2	2.8	819
6/12	五	白飯	京醬豚肉 C豬肉/炒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.T毛豆/炒	葷菇豆腐 非基改豆腐.Q香菇/煮	有機 蔬菜 招牌米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	6.4	2.9	1.9	2.7	835
6/15	一	蕎麥米飯	韓式香香雞 C雞肉/燒	干丁滷肉 非基改干丁.C豬肉/滷	雞塊/薯條 C雞塊.T地瓜條/炸	產銷 履歷 蔬菜 沙茶肉羹湯 C肉羹.T紅蘿蔔.Q雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	820
6/16	二	白飯	黑胡椒里肌排 C豬肉/燒	高湯時蔬 Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	白醬洋芋 Q馬鈴薯.C紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌	6.5	2.8	2.1	2.7	839
6/17	三	紅蔥 肉燥飯	卡拉雞排 C雞肉/炸	招牌拼盤 非基改黑豆干.Q杏鮑菇/滷	刺瓜雞絲 Q大黃瓜.T雞肉.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	季節 蔬菜 冬瓜撞奶 地瓜圓.小薏仁.冬瓜茶磚.奶粉	6.4	2.7	2.1	3	838
6/18	四	白飯	薑燒魚丁 C魚肉/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	鮮菇花椰 C花椰菜.Q香菇/炒	有機 蔬菜 酸菜雞湯 酸菜.C雞肉	6.2	2.7	2	2.7	808
6/19	五	端午節放假一天									
6/22	一	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	打拋豆腐煲 非基改豆腐.C豬肉.Q番茄/煮	鍋貼/蝦捲 C鍋貼.C蝦捲/炸	產銷 履歷 蔬菜 海芽雪花湯 海帶芽.Q雞蛋	6.3	2.7	2.1	2.7	818
6/23	二	燕麥飯	蒜泥白肉 C豬肉/煮	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	紅茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.5	2.8	2	2.9	846
6/24	三	什錦炒麵	喀滋雞米花 C雞肉/炸	一品滷鍋 Q白蘿蔔.素肚.海帶片/滷	肉絲蒲瓜 Q蒲瓜.C豬肉/煮	季節 蔬菜 綠豆QQ 綠豆.QQ	6.4	2.6	2	3	828
6/25	四	白飯	蔥爆雞丁 C雞肉/燒	古早味白菜滷 Q大白菜.C豬肉.T紅蘿蔔.非基改豆皮/滷	塔香杏菇 Q杏鮑菇.雞腿.九層塔/煮	有機 蔬菜 黃金玉米湯 Q玉米.Q雞蛋	6.4	2.6	2.3	2.7	822
6/26	五	紫米飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	蒜蓉豆腐 非基改豆腐.T紅蘿蔔/煮	蠔油蘿蔔糕 蘿蔔糕/炒	有機 蔬菜 結頭菜雞湯 Q結頭菜.C雞肉	6.3	2.7	2.1	2.8	822
6/29	一	白飯	雲南椒麻雞 C雞肉/燒	馬鈴薯燉肉 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	敏豆肉絲 T敏豆.C肉絲/炒	產銷 履歷 蔬菜 白玉雞湯 Q白蘿蔔.C雞肉	豆 奶 6.3	2.7	2.2	2.7	820
6/30	二	糙米飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	彩繪珍珠 Q玉米.T毛豆.C豬肉/煮	芋香白菜 Q大白菜.Q芋頭.T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 三絲湯 筍絲.非基改豆腐.Q木耳	6.4	2.6	2.1	2.8	822

★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6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	週一：履歷蔬菜 週二、四、五：有機 週三：季節蔬菜		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

1. 九年級畢業典禮，是日開始不供餐
2. 本學期供餐日至6/30止
機關首長：大溪國民中學 林品瑄 05/14



115年 06月 大溪國中

健康盒餐 安心美味·真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜	副菜	湯	其他	全蛋 量(%)	豆魚 肉蛋 量(%)	蔬菜 量(%)	油脂 量(%)	熱量 (千卡)
6/1	紅藜飯 白米、紅藜麥	梅干扣肉 梅干菜、豬肉/燒	炸醬干丁 絞肉、毛豆、干丁/炒	椒鹽地瓜條 地瓜/烤	產履蔬菜 珍珠排骨湯 玉米、排骨	6.5	2.5	2.2	2.6	815
6/2	香Q白飯 白米	日式咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/燒	鐵板銀芽 肉絲、木耳、豆芽/炒	客家桂竹筍 桂竹筍、絞肉/煮	有機蔬菜 四神湯 薏仁、排骨	6.5	2.5	2.2	2.6	815
6/3	古早味油飯 白米、豬肉	椒鹽腿排 雞腿排/炸	菇菇高麗 鮮菇、高麗菜/炒	義式燒肉丸 獅子頭/燒	季節時蔬 綠豆QQ 綠豆、QQ	6.4	2.6	2.1	2.5	808
6/4	香Q白飯 白米	蒜味大排 里肌排/燒	回鍋干片 豆干片、肉絲/炒	和風關東煮 蘿蔔、玉米/煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑	6.6	2.4	2.3	2.6	817
6/5	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	香菇冬瓜 香菇、木耳、冬瓜/燒	有機蔬菜 香甜金針花湯 金針花、排骨	6.5	2.5	2.2	2.7	819
6/8	麥片飯 白米、麥片	檸檬雞翅 檸檬雞翅/烤	沙茶寬粉 寬粉、高麗菜/炒	鮮香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.6	2.5	2.3	2.6	824
6/9	香Q白飯 白米	泡菜燒魚 鯊魚丁、泡菜、高麗菜/燒	花生四分干 花生、四分干/燒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉、豬肉	6.4	2.6	2.1	2.7	817
6/10	蘑菇鐵板麵 麵條、豬肉、菇	卡拉雞排 卡拉雞排/炸	海結油腐燒 海帶結、油丁/燒	蒜香花椰 花椰菜、杏鮑菇/炒	季節時蔬 珍珠麥奶 珍珠、麥茶、奶粉	6.6	2.4	2.2	2.7	819
6/11	香Q白飯 白米	味噌燒豬 高麗菜、豬肉/燒	香酥雞塊 雞塊*3/炸	玉米歐姆蛋 玉米粒、蛋、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	6.5	2.5	2.3	2.6	817
6/12	胚芽飯 白米、胚芽米	洋釀燒雞 洋蔥、雞丁/燒	泰式打拋肉 干丁、豬肉/炒	鮮瓜木耳 時瓜、木耳/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐、味噌	6.6	2.5	2.3	2.5	820
6/15	芝麻飯 白米、芝麻	普羅旺斯燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、杏鮑菇/燒	金茸絲瓜 金針菇、絲瓜/炒	產履蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.5	2.5	2.1	2.6	812
6/16	香Q白飯 白米	三杯雞 雞丁、米血糕/燒	義式茄汁肉醬 玉米粒、番茄、絞肉/煮	脆炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 酸辣湯 筍絲、紅蘿蔔、豆腐	6.6	2.5	2.3	2.5	820
6/17	起司焗烤飯 白米、豬肉、起司	香酥棒腿 棒腿/炸	人氣粉絲煲 絞肉、大白菜、冬粉/炒	客家小炒 干片、肉絲/炒	有機蔬菜 黑糖地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.4	2.4	2.3	2.6	803
6/18	香Q白飯 白米	黑椒肉柳 洋蔥、肉柳/燒	四海鍋貼 鍋貼*2/煎	鐵板豆芽 豆芽菜、豬肉/炒	有機蔬菜 薏仁排骨湯 薏仁、排骨	6.5	2.6	2.3	2.6	825
6/19	端午節放假一日									
6/22	小米飯 白米、小米	香滷翅小腿 翅小腿/滷	茄汁嫩蛋 番茄、豆腐、蛋/炒	什錦花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 白玉排骨湯 蘿蔔、排骨	6.6	2.5	2.3	2.5	820
6/23	香Q白飯 白米	衝衝蔥油雞 雞丁/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕、絞肉、菜脯/燒	五彩豆包絲 豆芽、豆包絲/炒	有機蔬菜 金菇玉菜湯 金針菇、高麗菜	6.6	2.4	2.1	2.6	812
6/24	客家炒米粉 米粉、豬肉	香香鹹酥雞 雞丁/炸	海結小豆干 海帶結、四分干/燒	熱炒鮮瓜 時瓜、時蔬/炒	季節時蔬 芋香西米露 芋頭、西谷米	6.5	2.7	2.2	2.6	830
6/25	香Q白飯 白米	里肌肉排 里肌肉排/燒	玉米肉茸 玉米、絞肉/炒	椒鹽雙拼 四季豆、甜不辣/炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 小魚乾、海芽	6.4	2.6	2.2	2.7	820
6/26	麥片飯 白米、麥片	蘿蔔紅燒肉 白蘿蔔、豬肉/燒	五味油腐 油丁、絞肉/炒	佛跳牆 大白菜、芋頭、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋蔥	6.5	2.6	2.3	2.5	820
6/29	紅藜飯 白米、紅藜麥	蒙古烤肉 豆芽、肉片/炒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉/炒	金茸三寶 金針菇、筍絲、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜 港式肉骨茶 白蘿蔔、杏鮑菇	6.6	2.4	2.2	2.6	814
6/30	香Q白飯 白米	糖醋雞丁 洋蔥、雞丁/先炸後燒	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋/蒸	黃瓜貢丸 大黃瓜、貢丸/炒	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.5	2.5	2.2	2.6	815

※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