

桃園市大溪區大溪國民小學110年4月份學童午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐 水果	蛋豆 魚肉	主食	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量	
4/1	四	白米飯	砂鍋魚丁(水鯊魚 大白菜 粉絲 素豆竹)	玉米炒蛋(玉米粒 蛋)	產銷履歷蔬菜	蘿蔔大骨湯(白蘿蔔 大骨)	水果	2.5	4.3	1.2	3.4	1		732	
4/2	五	放假													
4/5	一	放假													
4/6	二	紫米飯	蒜泥肉片(肉片 高麗菜 蒜粗)	紅燒豆腐(板豆腐 肉末 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	疏菜湯(牛蒡 向鹿菜 番加 木十 入 品)	水果	2.4	4.5	1.2	3.4	1		738	
4/7	三	特餐	滑蛋瘦肉粥(香菇 肉末 蛋 高麗菜 冷凍蔬菜)	滷雞翅(雞翅)	新鮮時蔬	甜包	鮮奶	2.5	4.7	1.6	2.8		0.5	758	
4/8	四	麥片飯	茄汁魚丁(旗魚丁 洋蔥 彩椒 紅蘿蔔)	夜市滷味(海帶 大溪豆干 豬血糕 酸菜)	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯(洋蔥 蛋 大骨)	水果	2.3	4.8	1.8	2.8	1		740	
4/9	五	糙米飯	筍乾燒肉(肉丁 筍干 辣椒)	高麗菜油片絲(高麗菜 油片絲 紅蘿蔔 肉末)	有機蔬菜	桂圓木耳湯(白木耳 桂圓 紅棗)		2.5	4.7	1.6	2.8			683	
4/12	一	白米飯	糖醋雞丁(雞丁 鳳梨 彩椒)	什錦黃瓜(大黃瓜 魚丸片 木耳 紅片)	有機蔬菜	酸菜豬血湯(酸菜 豬血 薑絲)		2.3	5	1.6	2.5			675	
4/13	二	雜糧飯	馬鈴薯燉肉(肉丁 馬鈴薯)	茄子粉絲煲(茄子 肉末 冬粉 紅絲 辣豆瓣)	有機蔬菜	四神湯(薏仁 四神湯包)	水果	2.4	4.6	1.5	3	1		735	
4/14	三	特餐	酸辣湯麵(大滷麵 紅絲 筍絲 金菇 木耳 豆腐 豬血 肉絲 液體蛋)	滷肉排	季節時蔬		鮮奶	2.8	4.2	1.8	2.7		0.5	746	
4/15	四	地瓜飯	醬爆魷魚(魷魚 洋蔥 豆干片 木耳)	西班牙燉豆腐(豆腐 蕃茄 洋蔥 毛豆 肉末)	產銷履歷蔬菜	青菜蛋花湯(小白菜 蛋 雞骨)	水果	2.4	4.6	1.8	2.8	1		733	
4/16	五	糙米飯	芋頭鴨(鴨丁 芋頭)	白菜滷(大白菜 蝦米 木耳 豬皮)	有機蔬菜	綠豆QQ湯(綠豆 QQ圓)		2.5	4.8	1.7	2.5			679	
4/19	一	白米飯	咖哩雞(雞丁 馬大丁 紅大丁 洋蔥丁)	玉米干丁(肉末 玉米粒 豆干丁 冷凍蔬菜)	有機蔬菜	冬瓜湯(冬瓜 薑絲 大骨)		2.5	5	1.6	2.4			686	
4/20	二	薏仁飯	醬燒肉片(肉片 彩椒 白芝麻)	麻婆豆腐(豆腐 肉末 蔥花)	有機蔬菜	絲瓜粉絲湯(絲瓜 冬粉 大骨 薑)	水果	2.6	4.8	1.5	2.5	1		741	
4/21	三	特餐	沙茶花枝羹麵(黃油麵 大白菜 花枝羹 肉絲 紅絲 木耳絲 筍絲 金針菇 蒜泥 蒜酥)	滷蛋(蛋)	新鮮時蔬		鮮奶	2.4	4.7	1.6	3		0.5	759	
4/22	四	燕麥飯	蔥燒魚丁(旗魚 洋蔥 百頁豆腐)	紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔 蛋)	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯(玉米 紅丁 排骨)	水果	2.6	4.6	1.5	2.8	1		741	
4/23	五	糙米飯	紅燒豬腳(肉丁 豬腳丁 白大丁 紅大丁)	蝦皮匏瓜(匏瓜條 蝦皮 木耳 肉絲)	有機蔬菜	養生紅豆湯(紅豆)		2.5	4.7	1.5	2.6			671	
4/26	一	白米飯 (蔬食日)	鮮蔬什錦(西芹 洋蔥 高麗菜 蛋)	五味豆腐(油豆腐丁 薑末 蒜末 番茄醬)	有機蔬菜	薑味海芽湯(海芽 薑絲)		2.3	5	1.6	2.5			675	
4/27	二	雜糧飯	麻油雞(全雞丁 豬血糕 向鹿菜 豆皮 薑)	芹香海根(海根 芹菜 肉絲 紅絲)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 大骨)	水果	2	5	1.5	2.3	1		701	
4/28	三	特餐	味噌烏龍湯麵(烏龍麵 肉絲 魚板 柴魚片 高麗菜 蝦米 香菇絲 味噌)	滷翅腿	新鮮時蔬		鮮奶	2.2	4.5	1.5	3		0.5	728	
4/29	四	糙米飯	沙茶魚丁(魚丁 大白菜 豆腐 素竹)	韓式年糕(造型年糕 韓式年糕 肉絲 紅絲 大白菜 洋蔥 蒜仁 韓式泡菜 蝦米 韓式辣醬)	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶包 排骨 高麗菜)	水果	2.6	4.8	1.5	2.5	1		741	
4/30	五	紫米飯	打拋豬(絞肉 洋蔥 大番茄 毛豆仁 九層塔 蒜末 毛豆仁 打拋醬)	高麗菜炒豆干(高麗菜 豆干片 紅蘿蔔)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 QQ 花豆)		2.6	4.5	1.5	2.5	1		720	

- 備註：1. 本月第四個星期一為健康蔬食日。
 2. 星期二及星期四為水果供應日，星期三供應鮮奶，水果一週內不重複為原則，以當季盛產為主。
 3. 市府補助每週一、二、五供應有機蔬菜。
 4. 市府補助每週四供應產銷履歷蔬菜。
 5. 豆製品為非基改。

根據衛生福利部對國小學童午餐食物內容及營養基準，建議每日午餐620-830大卡，主食類3.5-5.5份，豆魚肉蛋類2份，蔬菜類1.5-2份，油脂堅果類2-2.5份，奶類每週3份。