

桃園市八德區八德國民小學110年2-3月份學童午餐菜單(大溪國小供應1.3.5年級.幼兒園)

日期	星期	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
2/22	一	白米飯	薑汁肉片(肉片 醃薑 薑 高麗菜)	西芹干片(生香菇 西芹 豆干片 肉絲)	有機蔬菜	磨菇濃湯(磨菇罐 馬小丁 洋葱小丁 紅細丁)		2.4	4.5	1.5	2.5			645
2/23	二	紫米飯	茄汁雞丁(雞丁 洋葱 番茄醬)	什錦滷味(素雞 甜不辣 海帶結 高麗菜 金針菇 酸菜)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 大骨)	水果	2.5	5	1.5	2.5	1		748
2/24	三	特餐	蠔油燴麵(小烏龍麵 肉絲 洋葱 高麗菜 魚板)	油腿排(腿排)	新鮮蔬菜	鳳梨苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 大骨)	鮮奶	2.6	4.6	1.8	2.5		1	825
2/25	四	玉米飯	紅燒魚丁(旗魚丁 洋葱 大白菜 寬粉)	蕃茄蛋豆腐(蕃茄 豆腐 蛋)	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯(白蘿蔔 芹菜 大骨)	水果	2.4	4.7	1.6	2	1		699
2/26	五	糙米飯	高昇排骨(肉丁 洋芋)	海帶干絲(海帶絲 豆干絲 紅絲 辣豆瓣)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 大豆 QQ)		2.7	4.3	1.2	2.5			646
3/2	二	白米飯	三杯雞丁(雞丁 杏鮑菇 小黃瓜 紅丁 九塔)	蒜味海茸(海茸 紅蘿蔔 絞肉 蒜末)	有機蔬菜	味噌豆腐湯(豆腐 味噌)	水果	2.6	4.2	1.8	2.4	1		702
3/3	三	特餐	蔬菜鹹粥(肉末 高麗菜 香菇 紅蘿蔔 油蔥酥)	油腐燒肉(肉丁 油腐 紅蘿蔔)	新鮮蔬菜	小饅頭	優酪乳	2.2	4.7	1.6	2.8		1	810
3/4	四	糙米飯	砂鍋魚丁(水鯊魚 豆腐 大白菜)	開陽蘿蔔絲(白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲 蝦皮)	產銷履歷蔬菜	牛蒡菇菇湯(牛蒡 香菇 鴻喜菇 金針菇 大骨)	水果	2.3	4.5	1.8	2.6	1		710
3/5	五	薏仁飯	醬燒肉絲(肉絲 洋葱 白芝麻)	毛豆仁炒蛋(三色丁 毛豆仁 蛋)	有機蔬菜	綠豆湯(綠豆)		2.7	4.3	1.2	2.5			646
3/8	一	白米飯	親子丼(雞丁 洋葱 蛋 白芝麻)	什錦甜不辣(甜不辣 高麗菜 小黃瓜 香菇)	有機蔬菜	山藥排骨湯(山藥 排骨)		2.4	4.8	1.7	2.5			671
3/9	二	紫米飯	瓜仔肉(肉末 絞瓜 紅蔥頭末)	脆炒芋絲(素肚 洋芋條 紅條 木耳)	有機蔬菜	翡翠金茸湯(小白菜 金針 大骨)	水果	2.3	4.6	1.5	2.4	1		700
3/10	三	特餐	炸醬麵(大油麵 絞肉 乾香菇 碎干丁 黑豆瓣)	油雞翅(雞翅)	新鮮蔬菜	紫菜魚丸湯(紫菜 魚丸 薑)	鮮奶	2.4	5	1.6	2.5		1	833
3/11	四	雜糧飯	沙茶魚丁(旗魚丁 百頁豆腐 高麗菜 豆皮)	紅絲炒蛋(紅絲 蛋)	產銷履歷蔬菜	白菜羹湯(大白菜 紅絲 木耳 肉絲)	水果	2.5	4.6	1.5	3	1		742
3/12	五	糙米飯	冬菜鴨(鴨丁 茼菜)	麻婆豆腐(豆腐 混合蔬菜 肉末)	有機蔬菜	黑糖地瓜薑湯(地瓜 薑 黑糖)		2.5	4.6	1.8	2.8			681
3/15	一	白米飯	黃豆豬腳(豬腳丁 肉丁 黃豆)	白菜滷(大白菜片 木耳絲 紅片 素豆竹)	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯(冬瓜大丁 枸杞 大骨)		2.4	4.8	1.7	2.5			671
3/16	二	芝麻飯	糖醋雞丁(雞丁 鳳梨 洋葱 彩椒 紅蘿蔔)	黃瓜什錦(大黃瓜 烏蛋 紅蘿蔔)	有機蔬菜	味噌海芽湯(海芽 味噌 絞肉)	水果	2.3	4.6	1.5	2.4	1		700
3/17	三	特餐	什錦麵線(紅麵線 大白菜 金針菇 紅蔥頭泥 紅絲 木耳 肉羹)	茶葉蛋(蛋)	新鮮蔬菜	小甜包	優酪乳	2.2	4.8	1.6	2.8		1	817
3/18	四	糙米飯	糖醋魚丁(水鯊魚丁 彩椒 高麗菜)	海結燒蘿蔔(白大丁 海帶結 紅大丁 麵輪)	產銷履歷蔬菜	玉米湯(玉米段 紅蘿蔔 大骨)	水果	2.5	4.7	1.6	3	1		752
3/19	五	雜糧飯	雙芋燒肉(肉丁 馬鈴薯 芋頭)	洋葱炒麵腸(洋葱 麵腸)	有機蔬菜	紅豆紫米湯(紅豆 紫米)		2.6	4.6	1.5	2.8			681
3/22	一	白米飯	麻油雞(雞丁 高麗菜 豬血糕 豆皮)	木須芽菜(綠豆芽 紅絲 木耳 油豆腐絲)	有機蔬菜	田園蔬菜湯(西芹 蕃茄 大白菜 大骨)		2.5	4.7	1.5	2.6			671
3/23	二	燕麥飯	咖哩肉片(肉片 洋葱片 紅片 洋芋 咖哩)	寬絲白菜煲(寬絲 大白菜絲 絞肉 木耳絲 紅絲 肉絲)	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯(蘿蔔 海帶芽 雞骨)	水果	2.7	4.4	1.5	2.7	1		730
3/24	三	特餐	紅燒麵(大油麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 排骨 黑豆瓣 甜麵醬 油包)	滷肉排(肉排)	新鮮時蔬		鮮奶	2.5	4.8	1.5	2.6		1	828
3/25	四	紫米飯	破布子魚(旗魚丁 豆腐 破布子)	三絲炒蛋(紅絲 高麗菜 青椒絲 蛋)	產銷履歷蔬菜	四神湯(四神包 薏仁 大骨)	水果	2.7	4.2	1.6	2.8	1		723
3/26	五	糙米飯	泡菜肉片(肉片 大白菜 泡菜)	玉米肉末(玉米粒 絞肉)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 QQ圓 花豆)		2.5	5	1.5	2.7			697
3/29	一	白米飯 (蔬食日)	紅燒豆腐(豆腐 冷凍蔬菜)	螞蟻上樹(肉末 碎豆干 冬粉 高麗菜絲 毛豆)	有機蔬菜	結頭菜湯(結頭菜 紅蘿蔔 雞骨)		2.6	4.5	1.5	2.6			665
3/30	二	糙米飯	洋葱肉絲(肉絲 洋葱 紅絲)	白菜滷(大白菜 紅片 豆皮 芋頭丁)	有機蔬菜	肉骨茶湯(高麗菜 豆皮 排骨 肉骨茶包)	水果	2.1	4.1	1.3	3.2	1		681
3/31	三	特餐	肉燥乾麵(黃油麵 絞肉 碎豆干 紅蔥頭)	香油雞腿(雞腿)	新鮮時蔬	花枝羹湯(花枝羹 大白菜 紅蘿蔔 筍絲 蒜酥)	優酪乳	2.5	4.8	1.5	2.6		1	828

★本校(園)使用國產豬(牛)肉食材★

- *部分為水果供應日，水果一週內不重複為原則，以當季國產為主。
- 市府補助每週一、二、五供應有機蔬菜。
- 市府補助每週四供應產銷履歷蔬菜。
- 豆製品皆為非基因改造黃豆。

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。