

桃園市大溪區大溪國民小學110年5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
5/3	一	白米飯	宮保雞丁(雞丁 骨腿丁 黃瓜 蒜花生)	螞蟥上樹(粉絲 絞肉 高麗菜 木耳 紅蘿蔔)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯(番茄 小白菜 液體蛋)		2.5	4.5	1.6	2.5			655
5/4	二	十穀飯	冬瓜燒肉(肉丁 冬瓜 醃冬瓜)	西芹干片(西芹 豆干片 肉絲)	有機蔬菜	福菜桂筍湯(桂筍段 福菜 大骨)	水果	2.3	4.8	1.7	2.8	1		737
5/5	三	特餐	鰾瓜肉末粥(肉末 鰾瓜絲 香菇絲 紅絲)	茶葉蛋(蛋 茶葉蛋滷包)	新鮮時蔬	甜包子	鮮奶	2.3	5	1.5	2.5		0.5	748
5/6	四	紫米飯	豆豉魚丁(魚丁 豆腐 豆豉 蔥)	香菇高麗(鮑魚菇 香菇 高麗菜條 肉末 義大利香料 黑胡椒)	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯(玉米段 排骨)	水果	2.4	4.5	1.7	2.5	1		710
5/7	五	糙米飯	瓜仔肉(肉末 絞醬瓜)	黃瓜魚丸(黃瓜 小魚丸 紅蘿蔔)	有機蔬菜	芋頭西谷米(芋頭丁 西谷米 椰奶)		2.4	5	1.6	2.5			683
5/10	一	白米飯	茄汁雞丁(雞丁 彩椒 紅蘿蔔 番茄)	和風麵腸(麵腸 紅片 洋蔥 白芝麻)	有機蔬菜	蔬菜湯(洋蔥 高麗菜 芹菜 大骨)		2.5	4.3	1.6	2.5			641
5/11	二	燕麥飯	橙醋肉丁(肉丁 柳橙汁 白醋)	什錦豆芽(油片絲 肉絲 豆芽菜 木耳絲)	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯(白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨)	水果	2.4	4.5	1.7	2.5	1		710
5/12	三	特餐	炸醬麵(白油麵 肉末 豆乾丁 黑豆瓣)	香滷雞腿	新鮮時蔬	海芽湯(海帶芽 大骨)	鮮奶	2.4	4.7	1.6	2.5		0.5	737
5/13	四	地瓜飯	蠔油燴魚丁(魚丁 豆腐 洋蔥丁 大白菜 紅片)	紅蘿蔔炒蛋(紅絲 蛋 涼薯絲)	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯(冬瓜 大骨)	水果	2.3	5	1.5	2.8	1		746
5/14	五	糙米飯	麻油鴨丁(鴨丁 米血糕 豆竹)	蔥味海茸(海茸 絞肉 紅絲 薑絲 蔥)	有機蔬菜	四喜甜湯(紅豆 花豆 綠豆 珍珠)		2.8	4.7	1.5	2.6			694
5/17	一	白米飯	筍干燒肉(肉丁 筍干)	麻婆豆腐(豆腐 肉末 冷凍蔬菜 辣豆瓣)	有機蔬菜	雙芽湯(海芽 黃豆芽 大骨)		2.8	4.5	1.6	2.5			678
5/18	二	紫米飯	腐乳雞(雞丁 紅蘿蔔 豆腐乳)	麵輪燒海結(麵輪 海帶結 白蘿蔔 紅大丁)	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯(苦瓜 醬鳳梨 大骨)	水果	2.1	4.3	1.5	2.5	1		669
5/19	三	特餐	紅燒麵(大滷麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 排骨丁 豆瓣醬 滷包)	滷肉丁(肉丁 油豆腐)	新鮮時蔬		鮮奶	2.8	4.7	1.5	2		0.5	742
5/20	四	十穀飯	砂鍋魚丁(魚丁 豆腐 冬粉 豆竹)	絲瓜炒蛋(絲瓜 蛋 木耳)	產銷履歷蔬菜	山藥排骨湯(山藥 排骨)	水果	2.3	4.6	1.8	2	1		690
5/21	五	糙米飯	蔥油雞丁(雞丁 洋蔥 蔥醬)	南瓜寬粉(南瓜 肉絲 寬絲 香菇)	有機蔬菜	燒仙草(仙草汁 QQ 花豆)		2.4	4.8	1.5	2			644
5/24	一	白米飯	三杯干丁(大黑干 小黃瓜 紅蘿蔔 麻油 薑 九層塔)	玉米炒蛋(玉米粒 蛋)	有機蔬菜	蘿蔔湯(白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨)		2.4	5	1.8	2.5			688
5/25	二	麥片飯	黑胡椒豬柳(豬肉條 洋蔥條 紅絲 黑胡椒)	油腐燒冬瓜(冬瓜 小油豆腐 生香菇)	有機蔬菜	肉骨茶湯(肉骨茶 高麗菜 排骨)	水果	2.5	4.8	1.5	2.4	1		729
5/26	三	特餐	茄汁肉醬麵(小烏龍 肉末 洋蔥 混合蔬菜 番茄丁)	蜜汁翅腿*2(翅腿)	新鮮時蔬	蘑菇濃湯(蘑菇 馬鈴薯 奶油 奶粉)	鮮奶	2.3	5	1.5	2.5		0.5	748
5/27	四	五穀飯	醬爆魷魚	黃瓜總匯(大黃瓜 紅片 肉片 木耳)	產銷履歷蔬菜	洋蔥蛋花湯(洋蔥 蛋 大骨)	水果	2.4	4.5	1.7	2	1		688
5/28	五	糙米飯	咖哩雞丁(雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥)	桂筍肉末(桂竹筍 肉末 木耳)	有機蔬菜	養生紅豆湯(紅豆)		2.4	5	1.6	2.5			683
5/31	一	白米飯	麵輪燒肉(肉丁 麵輪 紅蘿蔔)	五香茄子(茄子 肉絲 杏鮑菇)	有機蔬菜	絲瓜粉絲湯(絲瓜 粉絲 大骨)		2.4	5	1.8	2.7			697

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670-770大卡，主食類4.5-5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。