



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雞	全蛋	豆	蔬	油	熱
07/15	一	紅藜飯	BBQ燒烤雞翅 烤：雞翅	關東煮小火鍋 煮：白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、火鍋料	瓜仔干丁肉燥 燒：碎瓜、豆干丁、絞肉	季節蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.5	2.9	2.3	2.7	852
07/16	二	白飯	蔥燒魚丁 燒：洋蔥、魚丁	檸檬雞柳條X1 炸：雞柳條	白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔、木耳	季節蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.6	2.8	2.3	2.8	856
07/17	三	黑胡椒鐵板麵	卡拉雞腿堡 炸：卡拉雞腿堡	脆炒花椰 炒：花椰菜	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干、芝麻	季節蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓	6.7	2.8	2	2.8	855
07/18	四	白飯	黑胡椒豬排 燒：豬排	小瓜雞蓉玉米 炒：小瓜、雞肉、玉米	高麗粉絲 炒：高麗菜、粉絲	季節蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬、豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7	856
07/19	五	小米飯	三杯雞丁 炒：雞丁	洋蔥紅絲炒蛋 炒：洋蔥、紅蘿蔔、蛋	芝香四季豆 炒：芝麻、四季豆	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片	6.5	2.8	2.4	2.8	851
07/22	一	紫米飯	蜜汁烤雞腿 烤：雞腿	茄汁天婦羅 燒：甜不辣、西芹	金沙香筍 炒：鹹蛋、筍	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	6.6	2.8	2.4	2.7	854
07/23	二	白飯	天使雞排 炸：天使雞排	蔥爆干片肉絲 炒：豆干片、豬肉絲、蔥	開陽蒲瓜 煮：蝦米、蒲瓜	季節蔬菜	雪花菇菇湯 時蔬、菇類	6.6	2.8	2.3	2.7	851
07/24	三	熱狗蛋炒飯	豬排佐蘑菇醬 燒：豬排、蘑菇	東大門部隊鍋 煮：泡菜、高麗菜、豆腐、麵條	涼拌海帶絲 煮：海帶絲、紅蘿蔔	季節蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	6.6	2.8	2.5	2.7	856
07/25	四	地瓜飯	日式芝麻燒肉 燒：芝麻、豬肉片	毛豆乳酪蛋 炒：毛豆、蛋、洋蔥、起司	三杯雞 燒：九層塔、雞肉	四季豆	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.5	2.8	2.4	2.8	851
07/26	五	白飯	海苔魚米花 炸：海苔粉、魚丁	咖哩肉片 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉片	韭香芽菜 炒：韭菜、豆芽菜	季節蔬菜	大瓜雞湯 大瓜、雞丁	6.6	2.8	2.5	2.7	856
07/29	一	五穀飯	泰式雞丁 炒：洋蔥、雞丁	搖搖薯條 炸：薯條、海苔粉	什錦燴白玉 燴：白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳、肉片	季節蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.6	2.8	2.5	2.8	861
07/30	二	白飯	蔥燒鮮肉排 燒：蔥、豬肉排	鐵板油豆腐 燒：油豆腐	金耳絲瓜 燒：金耳菇、絲瓜	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.6	2.8	2.4	2.7	854
07/31	三	紅燒拉麵	番茄燒腩肉 燒：番茄、豬肉	香煎鮮肉餡餅 煎：豬肉餡餅	蝦香高麗 炒：蝦米、高麗菜	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓	6.6	2.8	2.5	2.8	856

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品、(Q)表示生產追溯QR code **日期底色為黃色代表當天要申請四章一Q**

菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用 營養師：暨湘云(009296字號)

【每日飲食分類表】

日期	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類(奶類)	蔬菜水果類	油脂堅果類
7/15	紅藜麥、白米、玉米	雞翅、火鍋料、豆干丁、絞肉、蛋	白蘿蔔、紅蘿蔔、碎瓜、季節蔬菜、番茄	食用油
7/16	白米	魚丁、雞柳條	洋蔥、白菜、紅蘿蔔、木耳、季節蔬菜、海帶芽	食用油
7/17	麵條、綠豆、QQ圓	卡拉雞腿堡、豆干	花椰菜、季節蔬菜	芝麻、食用油
7/18	白米、玉米、粉絲	豬排、雞肉、豆腐	小瓜、高麗菜、季節蔬菜、時蔬	食用油
7/19	糯米、白米	雞丁、蛋、豬肉片	洋蔥、紅蘿蔔、四季豆、季節蔬菜、酸菜	芝麻、食用油
7/22	紫米、白米、甜不辣、玉米	雞腿、鹹蛋、蛋	西芹、筍、季節蔬菜	食用油
7/23	白米	天使雞排、豆干片、豬肉絲、蝦米	蔥、蒲瓜、季節蔬菜、時蔬、菇類	食用油
7/24	白米、麵條、馬鈴薯、玉米	豬排、豆腐、熱狗、蛋	蘑菇、泡菜、高麗菜、海帶絲、紅蘿蔔、季節蔬菜	食用油
7/25	地瓜、白米、芋圓	豬肉片、毛豆、蛋、起司、雞肉	洋蔥、九層塔、四季豆	芝麻、食用油
7/26	白米、馬鈴薯	魚丁、豬肉片、雞丁	紅蘿蔔、韭菜、豆芽菜、季節蔬菜、大瓜	食用油
7/29	五穀米、白米、薯條	雞丁、肉片、豆腐	洋蔥、白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳、季節蔬菜	食用油
7/30	白米	豬肉排、油豆腐、蛋	蔥、金耳菇、絲瓜、季節蔬菜、海帶芽	食用油
7/31	麵條、山粉圓	豬肉、豬肉餡餅、蝦米	番茄、高麗菜、季節蔬菜	食用油

鋁箔紙因壓製過程，通常一面是亮面，另一面是霧面，有關霧面吸光效果較亮面佳而使食材較快烤熟的說法，因實際上燒烤的過程，主要是靠「傳導」導熱，而非「輻射」導熱，且鋁箔紙亮面或霧面朝外與受熱、導熱程度差異的關係並不顯著。鋁箔紙約可耐高溫攝氏400~600度，因此無論是水煮、烤箱或炭烤等方式，基本上不需要過度擔心重金屬溶出的風險。不過食藥署提醒，酸性物質會侵蝕鋁箔紙，建議食材煮熟移除鋁箔紙後再行添加醋、檸檬、番茄醬等酸性物質；此外若鋁箔紙表面出現刮傷就建議更換新品。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署 <https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=25383>





108年07.15-07.31桃園國中素食菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	雞	魚	肉	蛋	豆	漿
07/15	一	紅藜飯	香菇燒麵腸 燒：香菇、麵腸	關東煮 煮：白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米	瓜仔干丁 燒：碎瓜、豆干丁	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	西芹蝦仁 炒：西芹、素蝦仁	季節蔬菜 番茄珍菇湯 番茄、珍菇	6.5	2.9	2.3	2.7		852
16	二	白飯	毛豆燒烤麩 燒：毛豆、烤麩	香椿肉燥 煮：香椿醬、素絞肉	白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔、木耳	海帶切片 滷：海帶	薑絲南瓜 蒸：南瓜	季節蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.6	2.8	2.3	2.8		856
17	三	高麗菜炒麵	花生滷黃金豆 滷：花生、黃豆	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干、芝麻	脆炒花椰菜 炒：花椰菜	山藥捲 炸：山藥捲	客家醬燒箭筍 燒：客家醬、箭筍	季節蔬菜 綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓	6.7	2.8	2	2.8		855
18	四	白飯	紅燒板豆腐 燒：板豆腐	小瓜玉米 炒：小瓜、玉米	高麗粉絲 炒：高麗菜、粉絲	薑絲海根 炒：薑絲、海根	雪裡肉末 炒：雪裡紅、素絞肉	季節蔬菜 蔬菜豆腐湯 時蔬、豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7		856
19	五	小米飯	栗子杏菇滷花干 滷：栗子、杏鮑菇、蘭花干	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	芝香四季豆 炒：芝麻、四季豆	牛蒡丸子 炸：牛蒡絲、時蔬	絲瓜豆腐 煮：絲瓜、豆腐	季節蔬菜 酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇	6.5	2.8	2.4	2.8		851
22	一	紫米飯	鴻喜菇燒豆腐 燒：鴻喜菇、豆腐	豆豉糯米椒 炒：豆豉、糯米椒	香菇鮮筍 燒：香菇、筍	白果淮山 煮：白果、山藥	番茄燉豆腐 燉：番茄、豆腐	季節蔬菜 玉米湯 玉米、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7		854
23	二	白飯	腰果干片 炒：腰果、豆干片	塔香海茸 炒：九層塔、海茸	蒲瓜茼蒿 煮：蒲瓜、茼蒿	芹香豆包 炒：芹、豆包	生炒夏筍 炒：筍、紅蘿蔔	季節蔬菜 雪花菇湯 時蔬、菇類	6.6	2.8	2.3	2.7		851
24	三	香菇炒飯	雪蓮子燒豆包 燒：雪蓮子、豆包	東大門部隊鍋 煮：泡菜、高麗菜、豆腐、麵條	凉拌海帶絲 煮：海帶絲、紅蘿蔔	薑絲地瓜葉 炒：薑絲、地瓜葉	蔬菜丸子 炸：蔬菜丸子	季節蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	6.6	2.8	2.5	2.7		856
25	四	地瓜飯	海排素排 燒：海苔素排	毛豆彩丁 炒：毛豆、彩椒丁	冬瓜花生鮮菇 煮：冬瓜、花生、鮮菇	醬燒紫茄 燒：茄子	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	季節蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6.5	2.8	2.4	2.8		851
26	五	白飯	香菇滷素雞 滷：香菇、素雞片	芽菜三絲 炒：芹、豆芽、紅蘿蔔	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆	彩椒長豆玉筍 炒：彩椒、長豆、玉米筍	蜜汁黃豆 燒：黃豆	季節蔬菜 大瓜湯 大瓜	6.6	2.8	2.5	2.7		856
29	一	五穀飯	小朵菇滷豆腸 滷：小朵菇、豆腸	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	鮑菇花椰菜 炒：鮑魚菇、花椰菜	辣醬筍茸 炒：筍茸	芝麻球 炸：芝麻球	季節蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.6	2.8	2.5	2.8		861
30	二	白飯	鐵板油豆腐 煮：油豆腐	薑末拌秋葵 拌：薑末、秋葵	金耳絲瓜 燒：金耳菇、絲瓜	凉拌黑雲耳 拌：黑木耳、香菜	椒鹽鮮菇 炸：鮮菇	季節蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.6	2.8	2.4	2.7		854
31	三	芹香蔬菜麵	三杯杏鮑菇 燒：杏鮑菇	番茄燒豆皮 燒：番茄、豆皮	高麗鮮菇 炒：高麗菜、鮮菇	蒲瓜香菇片 煮：蒲瓜、香菇	毛豆海芽 炒：毛豆、海帶芽	季節蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓	6.6	2.8	2.3	2.8		856

****菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用** 營養師：暨湘云(009296字號)**

鋁箔紙因壓製過程，通常一面是亮面，另一面是霧面，有關霧面吸光效果較亮面佳而使食材較快烤熟的說法，因實際上燒烤的過程，主要是靠「傳導」導熱，而非「輻射」導熱，且鋁箔紙亮面或霧面朝外與受熱、導熱程度差異的關係並不顯著。鋁箔紙約可耐高溫攝氏400~600度，因此無論是水煮、烤箱或炭烤等方式，基本上不需要過度擔心重金屬溶出的風險。不過食藥署提醒，酸性物質會侵蝕鋁箔紙，建議食材煮熟移除鋁箔紙後再行添加醋、檸檬、番茄醬等酸性物質；此外若鋁箔紙表面出現刮傷就建議更換新品。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署 <https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=25383>

