



美味午餐

桃園國中 108.2月午餐菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		李錦記菜	湯品	午膳	午膳	午膳	午膳	午膳
2/11	一	燕麥飯	親子雞肉丼 雞丁(S) 洋葱雞蛋-煮	五彩甜玉米 玉米粒(S) 豆腐毛豆紅丁絞肉-煮	芹香蔬菜條 蔬菜條西芹-炒	古園園	薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	7	2.5	2	3	663
12	二	香Q白飯	蒜香大排 排骨-油	茄汁炒蛋 洋葱(Q) 雞蛋-炒	姑姑黃瓜 黃瓜(Q) 金針菇香菇肉絲-煮	有機蔬菜	麵線湯 旗標石斑木耳紅絲綠豆黃片	6.8	2.6	2	3	656
13	三	肉鬆拌飯	脆皮雞排 雞排-炸	韓式年糕 大白菜(Q) 年糕-煮	什滷豆干 豆腐(Q) 豆干肉絲片-油	青蔬(Q)	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.9	2.5	2.2	3	661
14	四	香Q白飯	糖醋魚丁 魚丁(S) 甜酸-煮	蝦香扁蒲 扁蒲(Q) 木耳蝦皮-煮	香酥雞堡 雞排-炸	有機蔬菜	薑汁地瓜湯 薑汁芋圓地瓜湯	6.8	2.5	2	3.2	658
15	五	糙米飯	冰糖蜜油雞翅 雞翅(S) 油	白醬洋芋 馬鈴薯(Q) 紅芽菜豆-煮	塔香海龍 海龍九層塔薑絲-炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜雞湯	7	2.5	2.2	3	666
16	一	香Q白飯	義式燻肉 肉片(S) 洋葱義式香料-煎	芋香白菜 大白菜(Q) 芋丁香菇-煮	蔥燒油腐 油腐肉片蒜-燒	古園園	肉骨茶湯 豆腐排骨	6.8	2.6	2	3.2	665
19	二	胚芽米飯	鍋燒三杯雞 雞丁(S) 九層塔-燒	木須高麗 高麗菜(Q) 木耳-炒	椒鹽黃金脆薯 脆薯-炸	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍肉片	6.9	2.5	2	3.2	665
20	三	海苔香鬆飯	五香雞腿 雞腿(S) 油	鮮炒雙花椰 青花菜(S) 白花菜-炒	花生滷麵筋 麵筋油豆腐紅丁-煮	青蔬(Q)	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲麵	7	2.5	2	3	661
21	四	肉醬螺旋麵 蔬食日	膽果黑豆干 黑豆干腰果甜椒-燒	巧克力鬆餅 鬆餅巧克力醬-煎	蘿蔔關東煮 蘿蔔黑輪丁豆腐條-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐味噌	6.8	2.6	2	3	656
22	五	香Q白飯	咖哩雞 雞丁(S) 馬鈴薯-煮	薑絲冬瓜 冬瓜(Q) 金針信響麵-煮	螞蟻上樹 肉粒肉末香菇紅絲-炒	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒三色蛋麵	7	2.7	2	3	661
23	六	五穀米飯	香酥鯖魚 鯖魚-炸	韭香芽菜 豆芽菜(Q) 韭菜紅絲肉絲-炒	炸醬肉燥 絞肉(S) 絞肉丁青豆-油	有機蔬菜	大瓜雞丁湯 黃瓜雞丁	6.8	2.6	2	3.2	659
25	一	糙米飯	醬燒翅小腿*2 翅小腿(S) 米血丁九層塔-燒	拿坡里肉醬 洋葱(Q) 絞肉蔬菜-煮	雙菇燴豆腐 豆腐香菇金針菇紅丁玉米粒-煮	水田區	肉羹湯 肉羹雞腿紅絲木耳燒酒	7	2.7	2	3	658
26	二	香Q白飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜-燙	紅絲炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒	粒粒雞米花 雞米花-炸	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	6.9	2.7	2	3.2	673
27	三	肉燥滷飯	鮮味魚排 魚排-炸	回鍋炒玉菜 高麗菜香菇紅片-炒	福州丸燒 福州丸雞蛋三色豆-煮	有機蔬菜	蒜薹排骨湯 豆腐排骨	6.8	2.6	2	3	658
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，2/27(三)回饋有機蔬菜。												

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，2/27(三) 回饋有機蔬菜。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	名稱	豆類	麵類	肉類	魚類	熱度
2/11	一	燕麥飯	芝麻燒黑干 黑豆干芝麻-燒	玉米四喜 玉米粒豆豉毛豆紅丁-煮	鮮炒西芹 西芹木耳海帶-炒	娘惹山藥捲 山藥捲-炸	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉麵線-煮	吉園選 海帶芽絲湯	7	2.4	2.2	3	869	
12	二	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	三杯芋薯 芋頭地瓜九層塔-燒	菇菇黃瓜 黃瓜金針菇香菇-煮	滷素雞腿 素雞腿-滷	香酥芋丸 芋丸-炸	有機蔬菜 麵線切麵紅絲木耳煎餅	7	2.5	2	3.2	872	
13	三	五穀米飯	什滷豆干 豆干豆腐麵線片-滷	白菜年糕 大白菜年糕-煮	素雞塊 素雞塊-炸	紅絲敏豆 敏豆紅絲-炒	麻油素腰花 素腰花薑絲-炒	青菜 薏仁素排骨湯	6.9	2.4	2.2	3.2	862	
14	四	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜酸-燒	鮮炒扁蒲 扁蒲木耳-炒	紅燒茄子 茄子-燒	煎素火腿片 素火腿片-煎	鳳梨木須 木耳鳳梨薑-炒	有機蔬菜 薑汁地瓜湯	6.8	2.3	2.4	3	904	
15	五	糙米飯	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑菇海帶-煮	白醬洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔青豆-煮	塔香海龍 海龍九層塔薑絲-炒	脆炒甜豆 甜豆木耳紅絲-炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯	7	2.4	2	3	855	
18	一	香Q白飯	紅燒油腐 油腐木耳紅片-燒	芋香白菜 大白菜芋丁香菇-煮	香椿素肉燥 麵線香椿海帶-煮	蠔油秋葵 秋葵-煮	素什錦燒 素什錦麵-燒	吉園選 豆薯湯	6.8	2.5	2.1	3	851	
19	二	胚芽米飯	蘭花干海結 海結蘭花干-滷	木須高麗 高麗菜木耳-炒	百展雞 百展雞-煮	椒鹽黃金脆薯 脆薯-炸	炒佛手瓜 佛手瓜鮑魚紅片-炒	有機蔬菜 竹筍香菇湯	6.9	2.4	2.3	3	856	
20	三	香Q白飯	茄汁豆包 豆包甜酸-燒	鮮炒雙花椰 青花菜白花椰-炒	花生滷麵筋 麵筋花生紅丁-滷	豆仁南瓜 南瓜毛豆-煮	可樂餅 可樂餅-煎	有機蔬菜 榨菜素肉絲湯	6.8	2.4	2.3	3.2	858	
21	四	香Q白飯	腰果黑豆干 黑豆干腰果甜酸-燒	西芹炒甜條 西芹甜條-炒	蘿蔔關東煮 蘿蔔麵線片-煮	素燻肉片 素燻肉片-燒	時蔬小瓜 小黃瓜玉米筍香菇-炒	有機蔬菜 味噌湯	6.8	2.3	2	3	834	
22	五	香Q白飯	醬燒嫩油腐 大嫩油腐木耳紅絲芹菜-燒	薑絲冬瓜 冬瓜金針菇薑絲-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	炒雪菜 雪菜紅絲-炒	橘菜筍干 筍干橘菜-煮	有機蔬菜 笑蓉濃湯	7	2.5	2	3.2	872	
23	六	五穀米飯	酸菜炒麵腸 麵腸酸菜薑絲-炒	芽菜彩絲 豆芽菜海絲紅絲干絲-炒	炸醬干丁 醬干丁青豆紅丁-煮	什炒山藥 山藥甜椒木耳芹菜-炒	香菇海苔燒 香菇海苔-燒	有機蔬菜 大瓜金茸湯	7	2.5	2	3.2	872	
25	一	糙米飯	雙菇燴豆腐 豆腐香菇金針菇毛豆紅丁玉米粒-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲腐皮絲木耳-炒	紅仁花椰菜 花椰菜紅片-炒	烤鴨片 鴨鴨片-煎	青椒干片 青椒干片-炒	吉園選 素羹湯	6.8	2.4	2	3.2	870	
26	二	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片海帶木耳-炒	紅絲敏豆 敏豆紅絲-炒	素瓜仔肉 素絞肉南瓜-滷	脆炒薯絲 豆薯絲甜椒-炒	芝麻球 芝麻球-炸	有機蔬菜 青木瓜湯	6.9	2.3	2.3	3	848	
27	三	糙米飯	三杯素肚 素肚九層塔香菇-炒	回鍋炒玉菜 高麗菜香菇紅片-炒	小菜香干絲 干絲紅絲芹菜-炒	筍丁麵輪 筍丁麵輪-滷	素花枝拼 素花枝拼-炸	吉園選 藥膳湯	6.8	2.4	2.1	3	851	
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，2/27(三)回饋有機蔬菜。														

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，2/27(三)回饋有機蔬菜。

108年02月菜單

桃園國中 午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	全蛋	豆	魚	肉	油	鹽	糖
★	02 / 11	香Q白飯 【開學日】	雞肉親子丼 煮：雞肉S.蛋Q.洋蔥Q	肉燥萵苣 炒：絞肉S.萵苣Q	夜市滷味 滷：白蘿蔔Q.海帶結.豆干	吉園圃蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍.豬肉	6.5	2.8	2.8	2.6	852			
★	12 二	燕麥粒飯	椒鹽鯖魚排 炸：鯖魚排	京醬肉絲 炒：豬肉Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q	香蔥菜埔蛋 炒：蔥.蛋Q.碎菜埔	有機蔬菜	鮮菇雞湯 香菇.雞肉	6.5	2.8	2.9	2.6	855			
★	13 三	雙色芝麻飯	醬燒大排 燒：豬排S	花生白菜滷 滷：花生.豆皮.白菜Q	海苔丸子燒 燒：海苔丸子	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜.排骨	6.7	2.7	2.8	2.5	854			
★	14 四	香Q白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞肉S	家常嫩豆腐 燒：豆腐.紅蘿蔔Q	香蒜高麗 炒：高麗菜Q.蒜	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖.地瓜	6.5	2.8	2.7	2.7	854			
★	15 五	黃金小米飯	黑胡椒磨菇肉片 燒：磨菇.豬肉S	敏豆炒肉絲 炒：敏豆.豬肉絲S	什錦關東煮 煮：紅蘿蔔Q.白蘿蔔Q.玉米S	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑絲.海帶結	6.5	2.7	2.9	2.7	852			
★	18 一	健康麥片飯	焦糖蜜汁排骨 燒：排骨S	蔥爆干片 炒：蔥.豆干.紅蘿蔔Q	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q.豬肉S	吉園圃蔬菜	玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯	6.5	2.8	2.7	2.7	854			
★	19 二	香Q白飯	BBQ嫩翅腿*2 炸：翅小腿S	毛豆燒麵輪 燒：毛豆.麵輪	肉燥花椰菜 炒：花椰菜S.絞肉S	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜.排骨	6.4	2.9	2.6	2.7	852			
★	20 三	綿密花生飯	嫩汁雞腿 滷：雞腿S	沙茶百頁 燒：百頁	金針菇拌甘藍 炒：金針菇Q.高麗菜Q	季節蔬菜	鮮蔬蛋花湯 金耳菇.香菇.芹.蛋	6.6	2.8	2.5	2.6	852			
★	21 四	蔬菜炒麵 蔬食日	腰果杏菇豆干 燒：腰果.杏鮑菇Q.豆干	65G芋泥包 蒸：芋泥包	大瓜蒟蒻 炒：大瓜Q.蒟蒻	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌.豆腐.小魚干	6.5	2.8	2.7	2.7	854			
★	22 五	十穀米飯	鐵板燒豬排 燒：豬排	肉燥滷蛋 滷：絞肉S.蛋Q	芋香白菜滷 滷：芋頭Q.白菜Q	有機蔬菜	酸辣湯 木耳.紅蘿蔔.筍.豆腐	6.4	2.9	2.8	2.7	857			
★	23 六	黃金小米飯	鐵板魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S	金耳筍三絲 炒：金耳菇Q.竹筍Q.木耳	塔香海茸 炒：九層塔.海茸.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜.雞肉	6.4	2.8	2.8	2.6	845			
★	25 一	地瓜飯	海苔椒鹽魚球 炸：魚丁S.海苔粉	玉米滑蛋 炒：玉米S.蛋Q	肉醬干丁 煮：絞肉S.紅蘿蔔Q.豆干	吉園圃蔬菜	蔬菜肉片湯 時蔬.豬肉	6.5	2.8	2.9	2.6	855			
★	26 二	香Q白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞肉S	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆	香菇蒲瓜 煮：香菇Q.蒲瓜Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針.豬肉絲	6.5	2.7	2.9	2.7	852			
★	27 三	澎湃香菇油飯	香烤雞肉捲 烤：雞肉捲	什錦小火鍋 煮：時蔬Q.火鍋料	竹筍滑肉絲 炒：竹筍Q.豬肉絲S	公糧回饋有機蔬菜	白玉魷魚羹 蘿蔔.魷魚羹	6.6	2.7	2.8	2.6	852			
★	28 四	~~和平紀念日~~													

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code *日期前方有★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) 02/27(三)公糧回饋有機蔬菜



108年02月素食菜單

桃園國中 素齋午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	雞	魚	豬	牛	羊
02/11	一	香Q白飯	海結滷豆干 滷：海帶結、豆干	花生白菜滷 滷：花生、白菜	脆炒萵苣 炒：萵苣	客家桂竹筍 燒：桂竹筍	冬瓜肉末 燒：冬瓜、素絞肉	吉園圃蔬菜 竹筍湯 竹筍	6.5	2.8	2.8	2.6	852
12	二	燕麥粒飯	腰果杏菇豆包 燒：豆包、腰果、杏鮑菇	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	香菇炒茄子 炒：香菇、茄子	薑絲蒸南瓜 蒸：薑絲、南瓜	香椿肉燥 燒：香椿、素絞肉	有機蔬菜 香菇淮山湯 香菇、山藥	6.5	2.8	2.9	2.6	855
13	三	香Q白飯	糖醋咕咕肉 燒：素咕咕肉	黑胡椒毛豆莢 煮：毛豆莢、黑胡椒	豆瓣燒豆腐 燒：豆腐、豆瓣醬	脆皮螺絲卷 烤：螺絲捲	刺瓜蒟蒻 炒：刺瓜、蒟蒻	季節蔬菜 青木瓜湯 青木瓜	6.7	2.7	2.8	2.5	854
14	四	香Q白飯	塔香杏鮑菇 燒：九層塔、杏鮑菇	家常嫩豆腐 燒：嫩豆腐、紅蘿蔔	鴻喜菇炒高麗菜 炒：鴻喜菇、高麗菜	薑絲芥菜仁 炒：薑絲、芥菜仁	香菜芽菜 拌：香菜、海帶芽	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.5	2.8	2.7	2.7	854
15	五	香Q白飯	宮保麵腸 燒：花生、麵腸	蘑菇炒敏豆 炒：蘑菇、敏豆	關東煮 煮：紅蘿蔔、白蘿蔔	豆醬苦瓜 燒：苦瓜、豆瓣醬	玉米雪蓮子 炒：玉米、雪蓮子	有機蔬菜 薑絲海結湯 薑絲、海帶結	6.5	2.7	2.9	2.7	852
18	一	香Q白飯	豆豉燒蘭花干 燒：豆豉、蘭花干	海帶三絲 炒：海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	秀珍菇炒小瓜 炒：秀珍菇、小瓜	芹香干片 炒：芹菜、豆干片	辣炒酸心 炒：辣椒、酸菜	吉園圃蔬菜 玉米濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	6.5	2.8	2.7	2.7	854
19	二	香Q白飯	花生燒烤麩 燒：花生、烤麩	蒲瓜豆簽 煮：蒲瓜、豆簽	雙色花椰 炒：白花椰、綠花椰	炸牛蒡絲 炸：牛蒡絲	京醬干丁 燒：豆干、紅蘿蔔	有機蔬菜 薑絲結頭菜湯 薑絲、結頭菜	6.4	2.9	2.6	2.7	852
20	三	蔬菜炒麵	沙茶百頁 燒：百頁、沙茶醬	黑糖饅頭 蒸：黑糖饅頭	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	金針菇拌甘藍 炒：金針菇、高麗菜	毛豆麵輪 燒：毛豆、麵輪	季節蔬菜 鮮蔬湯 金耳菇、香菇、芹	6.6	2.8	2.5	2.6	852
21	四	香Q白飯	梅干燒素肉 燒：梅干菜、素肉	大瓜蒟蒻 炒：大瓜、蒟蒻	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔	什錦雜菜 炒：冬粉、豆芽、海芽	脆炒地瓜葉 炒：地瓜葉	有機蔬菜 味噌湯 味噌、豆腐	6.5	2.8	2.7	2.7	854
22	五	十穀米飯	紅燒素雞片 燒：素雞片	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條	芋香白菜滷 滷：芋頭、白菜	雪裡干丁 炒：雪裡紅、豆干	西芹炒素蝦仁 炒：西芹、素蝦仁	有機蔬菜 酸辣湯 木耳、紅蘿蔔、筍、豆腐	6.4	2.9	2.8	2.7	857
23	六	香Q白飯	栗子燒豆包 燒：栗子、豆包	金耳筍三絲 炒：金耳菇、竹筍、木耳	塔香海茸 炒：九層塔、海茸	甜豆炒美白菇 炒：甜豆、美白菇	滷冬瓜塊 滷：冬瓜	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜	6.4	2.8	2.8	2.6	845
25	一	地瓜飯	椒鹽豆腸 炸：豆腸	花生干丁 炒：花生、豆干、紅蘿蔔	醬燒茄子 燒：茄子	豆醬箭筍 炒：箭筍、豆瓣醬	芝麻秋葵 煮：秋葵、芝麻	吉園圃蔬菜 蔬菜湯 時蔬、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.9	2.6	855
26	二	香Q白飯	酸心素肚 燒：酸菜、素肚	白醬洋芋 燒：馬鈴薯、紅蘿蔔	香菇蒲瓜 煮：香菇、蒲瓜	香酥南瓜餅 炸：南瓜餅	榨菜干片 炒：榨菜、豆干	有機蔬菜 金針湯 金針	6.5	2.7	2.9	2.7	852
27	三	香菇油飯	塔香麵腸 炒：九層塔、麵腸	泡菜凍豆腐 煮：泡菜、高麗菜、凍豆腐	竹筍炒香菇 炒：竹筍、香菇	毛豆燒干丁 燒：毛豆、豆干	薑絲木耳 炒：薑絲、木耳	公糧回饋有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	6.6	2.7	2.8	2.6	852
28	四	~~和平紀念日~~											

*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) 02/27(三)公糧回饋有機蔬菜



裕民園 精緻午餐



HAPPY NEW YEAR

桃園國中108年2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	大校飯量(份)	中校飯量(份)	小校飯量(份)	熱量(Kcal)
謹賀新年 寒假開始 春節愉快										
2/11	一	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	蝦香鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、蝦皮/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	古園園蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.5	2.7	2.2	8.3
2/12	二	小米蒸飯	沙茶小肉片 小肉片、洋葱/炒	毛豆百頁海帶 百頁、海帶、毛豆/燉	銀芽三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、木耳絲/炒	有機蔬菜 玉米起司濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲	6.5	2.8	2.2	8.4
2/13	三	羅勒麵	五香滷雞腿 雞腿/燉	西芹甜條 西芹、甜條/炒	萵苣肉燥 萵苣、肉燥/燙	季節蔬菜 筍片排骨湯 竹筍、排骨	6.5	2.8	2.0	8.4
2/14	四	紅扁豆飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/炒	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮菇/炒	番茄炒蛋 蛋、洋葱、番茄/炒	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜、芋圓	6.8	2.8	2.0	8.7
2/15	五	白米飯	彩椒糖醋魚丁 魚丁、彩椒/燉	蔬菜炒冬粉 高麗菜、冬粉、絞肉、青蔥/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6.8	2.5	2.2	8.5
2/18	一	糙米白飯	鐵板燒豬柳 豬柳、洋葱/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	芝麻蜜汁黑干 大黑豆干、白芝麻/燒	古園園蔬菜 客家米粉湯 粗米粉、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔	6.8	2.8	2.0	8.6
2/19	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	甜麵醬干丁 豆乾丁、甜麵醬/燒	水晶翅白菜滷 白菜、芋頭、蛋、水晶翅/煮	有機蔬菜 芹香蘿蔔肉片湯 蘿蔔、肉片、芹菜	6.5	3.0	2.2	8.6
2/20	三	義大利麵	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	花椰紅蘿蔔 花椰菜、紅蘿蔔/炒	黃金捲40G 黃金捲/蒸	季節蔬菜 什錦蔬菜湯 鮮菇、蔬菜、肉片	6.5	2.8	2.0	8.5
2/21	四	白米飯 (蔬食日)	大嫩豆腐燒 蔥、大嫩豆腐/燒	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	香菇結頭菜 結頭菜、香菇/煮	有機蔬菜 沙茶三絲湯(蔬) 紅麵線、筍絲	6.5	3.0	2.2	8.6
2/22	五	白米飯	三杯魚丁 魚丁、九層塔/燒	芹香干片 芹、豆干片/炒	泡菜炒高麗 高麗菜、泡菜/炒	有機蔬菜 韓式海帶湯 海帶、黃豆芽、肉片	6.8	2.6	2.0	8.6
2/23	六	地瓜絲飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮	彩椒虎皮蝦捲 西芹、彩椒/燒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/紅燒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 蛋、番茄	6.5	2.7	2.2	8.3
2/25	一	白米飯	卡拉魚排 魚排排/炸	瓜仔肉燥干丁 絞肉、干丁、瓜仔/煮	柴魚燒蘿蔔塊 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圈、柴魚/煮	古園園蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	6.8	3.0	2.0	8.8
2/26	二	紫米白飯	蒜苗炒肉片 肉片、蒜苗/炒	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/紅燒	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	有機蔬菜 海芽小魚湯 海芽、味噌、小魚干	6.7	3.0	2.2	8.7
2/27	三	主廚炒飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	黑胡椒鐵板銀芽 豆芽菜、肉絲、芹菜/炒	酸心滷味燙 百頁、素肚、蒜菜心	公糧回饋有機蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6.7	2.8	2.0	8.6

★ 標示為四章—0申請日

營養師 黃亦璉 呂如蘋

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應古園園蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

過年應景年菜

在除夕夜豐盛的年夜飯中，應景年菜是少不了的，它們個個都有吉祥的含意，像魚代表「年年有餘」、白蘿蔔（俗稱菜頭）代表「好彩頭」、水餃代表「招財進寶」、年糕代表「步步高升」等，而火鍋中所加入的各式丸子，皆為「圓」形，有圓滿之意。若雲祈求長命百歲，那麼「長年菜」可就不能少囉！



裕民園食品股份有限公司
HACCP 食品認證中央廚房餐盒工廠

服務專線

03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號

裕民田精緻午餐



桃園國中 108年2月份素食菜單

素食便當

日期	星期	主食	主 菜	美味副菜	美味副菜	美味副菜	美味副菜	新鮮蔬菜	可口湯品	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
2/11	一	香甜米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	香菇扁蒲 香菇、彩椒、扁蒲/炒	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉/炒	塔香紫茄 九層塔、茄子/炒	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	吉園圃蔬菜	木須白菜蔬菜湯 大白菜、木耳、紅蘿蔔	6.7	2.7	2.2	2.8	853
2/12	二	糙米白飯	素沙茶百頁杏鮑菇 百頁、杏鮑菇/燒	玉米雪蓮子 青豆、雪蓮子、紅蘿蔔、玉米/炒	炒雙色蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔/炒	蜜汁麵腸 芝麻、麵腸/燒	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐/炒	有機蔬菜	冬瓜枸杞金耳湯 冬瓜、金針菇、枸杞	6.5	2.8	2.2	2.8	846
2/13	三	高麗菜鮮菇炊飯	木耳四角油豆腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	三杯海根脆豆薯 海帶根、豆薯、九層塔/燒	薑片桂竹筍 薑片、桂竹筍/炒	紅豆金粟 紅豆金粟/炸	彩繪小黃瓜 小黃瓜、彩椒、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2.2	3	833
2/14	四	麥片Q飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	芹香炒干片 芹、豆干片	豆豉燒豆腐 豆豉、豆腐/燒	開胃青脆瓜 青脆瓜/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、洋芋	6.5	2.5	2.5	2.8	831
2/15	五	香甜米飯	芝麻醬燒豆包 豆包、芝麻/燒	白菜繪筍絲 白菜、木耳、筍絲/炒	彩椒長豆 彩椒、長豆/炒	蜜汁蒸南瓜 南瓜、枸杞/蒸	玉米蘿蔔煮 玉米、蘿蔔/煮	有機蔬菜	豆腐味噌湯 海芽、味噌、豆腐	6.5	2.5	2.5	2.8	831
2/18	一	香甜米飯	薑汁素雞燒 薑、香菜、素雞/燒	福菜苦瓜 福菜、苦瓜/燜	彩繪西芹 西芹、蔬菜/炒	藥膳金針凍豆腐 凍豆腐、金針菇/煮	醬燒海茸 九層塔、海茸/燒	吉園圃蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.5	2.6	2.5	2.8	839
2/19	二	蕎麥米飯	香煎板豆腐 板豆腐/燒	酸心素肚 素肚、酸菜心/炒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	韓式高麗年糕 泡菜、高麗、年糕、紅蘿蔔/炒	花生冬瓜燒 花生、冬瓜/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐	6.7	2.5	2.5	2.8	845
2/20	三	豆芽木耳炒烏龍	五味脆皮豆腐 豆腐/燒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/炒	彩椒小黃瓜 小黃瓜、彩椒/炒	椒鹽素甜條 素甜條/炸	季節蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆、小湯圓	6.8	2.5	2.2	3	854
2/21	四	香甜米飯	芝麻麵腸 白芝麻、麵腸/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜滷/煮	蘿蔔干炒干片 蘿蔔干、豆干/炒	醬燒茄子 茄子/炒	豆醬桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	6.7	2.7	2.2	2.8	853
2/22	五	胚芽米飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/燒	清炒筍香海結 筍片、海結、紅蘿蔔/煮	彩繪麻醬三丁 干丁、紅蘿蔔、小黃瓜/炒	蜜酥南瓜 枸杞、南瓜/燒	薑絲酸菜 薑絲、酸菜/炒	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 香菇、蔬菜	6.8	2.5	2	3	849
2/23	六	香甜米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	鮮菇佛手瓜 鮮菇、佛手瓜/炒	芋香白菜滷 芋頭、白菜滷/煮	麵輪滷花生 麵輪、花生/燒	高麗炒冬粉 高麗、冬粉、木耳/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.8	2.5	3	863
2/25	一	十穀米飯	紅燒豆包 豆包/燒	宮保杏鮑菇 杏鮑菇、豆薯/炒	切海帶捲 海帶捲/滷	雙色花椰 青花菜、花椰菜/炒	蔬菜冬粉 豆芽、西芹、紅蘿蔔/炒	吉園圃蔬菜	青木瓜枸杞湯 青木瓜、枸杞	6.4	2.5	2.6	2.8	827
2/26	二	香甜米飯	芝麻蜜汁黑干 白芝麻、黑豆干/燒	三杯素肚 九層塔、素肚/燒	牛蒡關東煮 蘿蔔、牛蒡/煮	芹管炒腐皮 芹管、腐皮/炒	田園玉米粒 玉米、青豆、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	薑絲筍片湯 薑絲、筍片	6.5	2.6	2.5	2.8	839
2/27	三	香椿素炒飯	素黃金魚排 黃金魚排/煮	芝麻嫩豆素肉絲 芝麻、嫩豆、素肉絲/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	鮮菇高麗 鮮香菇、高麗菜/炒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	公糧回饋有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	6.8	2.5	2.2	3	854

*全面使用非基改黃豆製品及玉米 *星期一提供吉園圃蔬菜，星期二、四、五供應有機蔬菜
營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)