



美味午餐

桃園國中 108.3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		季節蔬菜	湯品	金雞	豆類	蛋類	肉類	魚類	其他
4	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁(S) 脆瓜-煮	吻魚炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋三色豆吻魚-炒	咖哩肉丸子 肉丸丁洋葱-煮	古田圓	薑絲冬瓜湯 冬瓜肉片雞絲	6.8	2.7	2	3	364	
5	二	香Q白飯	筍香滷肉 肉片(S) 筍干-滷	扁蒲鮮燴 扁蒲(Q) 木耳-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜絞肉紅絲木耳-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	6.8	2.5	2	3.2	365	
6	三	蘑菇鐵板麵	嫩滷雞腿 雞腿(S)-滷	白玉什錦 蓮藕(Q) 百寶豆筍雞片-煮	豆沙包(70g) 豆沙包-蒸	青菜(Q)	薏仁排骨湯 薏仁排骨	7	2.5	2	3	363	
7	四	香Q白飯	蔥燒豬排 豬排蔥紅絲-燒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯(Q) 青豆-煮	西芹干片 西芹(Q) 干片木耳-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	7	2.5	2	3	363	
8	五	五穀米飯	鮮味炸魚排 魚排-炸	古早味肉燥 絞肉(S) 脆瓜-煮	韭香芽菜 豆芽菜(Q) 韭菜木耳紅絲-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆腐排骨	6.8	2.6	2	3.3	370	
11	一	香Q白飯	蠔油雞翅 雞翅(S)-滷	什炒鮮瓜 黃瓜(Q) 杏鮑菇木耳-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉青豆-煮	古田圓	田園南瓜湯 南瓜三色豆雞蛋	6.8	2.6	2	3	356	
12	二	胚芽米飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜-燙	紅絲炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒	塔香海龍 海龍九層塔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜蕃茄西洋芹洋葱	6.8	2.5	2.2	3	354	
13	三	五穀米飯	嫩汁腿排 雞腿排(S)-滷	韓式年糕 大白菜年糕-煮	翠炒雙花 青花菜(S) 白花菜-炒	青菜(Q)	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲麵絲	6.9	2.5	2.2	3.2	370	
14	四	蔬食日 義式螺旋麵	家常油腐 油腐紅片咬-燒	紅絲敏豆 敏豆紅絲-炒	椒鹽海苔丸 海苔丸-炸	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔香蒜芹菜	7	2.5	2	3.1	367	
15	五	糙米飯	香酥魚柳*3 魚柳*3-炸	鮮炒高麗菜 高麗菜(Q) 木耳-炒	豆仁冬瓜 冬瓜(Q) 毛豆麵筋球-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筋雞木耳紅絲雞蛋	6.8	2.6	2.2	3.1	366	
18	一	燕麥飯	三杯雞 雞丁(S) 九層塔薑-煮	佛跳牆 大白菜(Q) 排骨酥黃金球木耳-煮	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	古田圓	刺瓜肉片湯 刺瓜肉片	6.8	2.5	2	3.1	353	
19	二	香Q白飯	家鄉排骨 排骨-滷	莎莎肉醬 洋葱(Q) 絞肉蕃茄玉米粒-煮	蔬菜彩絲 豆芽菜(Q) 金針菇海絲紅絲芹菜-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯紅蘿蔔丁雞蛋	6.8	2.6	2.1	3	359	
20	三	沙茶炒麵	鹽酥雞 雞丁(S) 九層塔-炸	珍菇萵苣 萵苣(Q) 金針菇秀珍菇薑-炒	銀絲捲(70g) 銀絲捲-蒸	青菜(Q)	豆腐小魚湯 豆腐小魚干	6.9	2.5	2	3.3	362	
21	四	五穀米飯	五香雞腿 雞腿(S)-滷	脆炒薯絲 豆腐絲(Q) 木耳紅絲-炒	筍香肉燥 筍丁絞肉-滷	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	7	2.6	2	3	370	
22	五	香Q白飯	紅燒魚丁 魚丁豆腐雞薑-燒	鮮菇瓠瓜 瓠瓜(Q) 香菇-煮	麥香雞 雞胸肉-炸	有機蔬菜	時蔬金茸湯 高麗菜金針菇紅蘿蔔片肉絲	6.8	2.5	2	3.2	358	
25	一	糙米飯	壽喜燒肉片 肉片(S) 洋葱-燒	芹香甜不辣 西芹(Q) 甜不辣-炒	塔香油腐 油豆腐木耳九層塔-煮	古田圓	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	6.9	2.6	2	3	360	
26	二	香Q白飯	蒜滷雞腿排 雞腿排(S) 蒜-滷	茄汁炒蛋 洋葱(Q) 雞蛋-炒	薑絲海根 海帶根薑絲-炒	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍片肉片	6.8	2.5	2.1	3	351	
27	三	胚芽米飯	香煎里肌 里肌排-煎	芋香白菜 大白菜(Q) 芋頭丁木耳-煮	醬燒什錦蘿蔔 蘿蔔(Q) 黑輪丁魚肉捲-燒	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	7	2.5	2	3	363	
28	四	蔬食日 海苔肉鬆飯	腰果豆干 豆干腰果紅蘿蔔-煮	田園四色 玉米粒(S) 青豆紅蘿蔔丁豆腐丁-煮	滷蛋肉燥 滷蛋絞肉-滷	有機蔬菜	鮑魚羹湯 細絲木耳紅蘿蔔筍筍雞雞蛋	7	2.6	2	3	370	
29	五	燕麥飯	黃金魚塊*3 魚塊*3-炸	金茸黃瓜 黃瓜(Q) 金針菇-煮	綜合滷味 高麗菜(Q) 豆腐水品酸黃瓜片-滷	有機蔬菜	味噌湯 豆腐味噌	6.8	2.5	2.2	3.3	367	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，3/27(三)回饋有機蔬菜。



美味午餐

桃園國中 108.3月素食菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全餐 價格	五福 菜內	素食 菜內	蔬食 菜內	熱量
4	一	燕麥飯	塔香豆腸 豆腐白鮑結九層塔-燒	絲瓜金茸 絲瓜金針菇鮑結-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	素雞腿 素雞腿-油	炒雪菜 雪裡紅雪白菜-炒	古國園 薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲	7	2.5	2.4	3	873
5	二	香Q白飯	家常油腐 油豆腐紅蘿蔔木耳-煮	扁蒲鮮燴 扁蒲木耳-煮	菇炒玉菜 高麗菜紅蘿蔔青蒜-炒	黃瓜地瓜條 地瓜條-炸	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜 海芽湯 海帶芽薑絲	6.9	2.5	2.3	3.2	872
6	三	糙米飯	糖醋豆包丁 豆包丁甜椒-燒	白玉什錦 蘿蔔百耳豆腐鮑結片-煮	紅絲敏豆 敏豆紅絲-炒	炒牛蒡絲 牛蒡絲-炒	芋頭餅 芋頭餅-炸	青菜 薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6.9	2.4	2.2	3.2	862
7	四	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	山藥時蔬 山藥玉米筍甜椒西芹-炒	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜-油	什菇茼蒿 茼蒿秀珍菇金針菇紅蘿蔔-炒	花生滷海結 海帶結花生紅蘿蔔-油	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆紫米	7	2.4	2.2	3	869
8	五	五穀米飯	炒素雞片 素雞片青蒜西芹-炒	紅燒茄子 茄子-燒	芽菜三絲 豆芽菜海帶絲木耳紅絲-炒	油燻筍干 筍干海菜-煮	素蜜汁排 素蜜汁排-煎	有機蔬菜 豆薯湯 豆薯紅蘿蔔豆筍	6.8	2.5	2.4	3	859
11	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐青豆-煮	什炒鮮瓜 黃瓜鮑結木耳-炒	雙色Q球 地瓜球山藥球-炸	素燻肉片 素燻肉片-煎	炒龍鬚菜 龍鬚菜紅絲薑絲-炒	古國園 田園南瓜湯 南瓜三色豆	6.8	2.4	2.3	3	849
12	二	胚芽米飯	茄汁豆腸 豆腐甜椒-炒	蔬炒蓮藕 甜豆蓮藕木耳紅蘿蔔-炒	塔香海龍 海龍九層塔-炒	鮮炒佛手瓜 佛手瓜玉米筍鮑魚菇-炒	煎素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜 羅宋湯 高麗菜蕃茄西芹	7	2.5	2.4	3	873
13	三	五穀米飯	腰果燒豆干 豆干紅片香蒜鳳梨-燒	韓式年糕 大白菜年糕-煮	翠炒雙花 青花菜白花菜-炒	炸素雞塊 素雞塊-炸	豆豉苦瓜 苦瓜豆豉-煮	青菜 檸檬素肉絲湯 檸檬素肉絲薑絲	6.9	2.2	2.2	3.2	860
14	四	香Q白飯	滷味燙 蘭花干海結紅蘿蔔-油	芹香炒甜條 芹菜甜不辣條-炒	芋頭煲仔 芋頭紅蘿蔔青豆-煮	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	素魚排 素魚排-煎	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔香蒜芹菜	7	2.6	2.2	3	875
15	五	糙米飯	燒大嫩油腐 嫩油腐薑絲紅絲金針菇木耳-燒	木須高麗菜 高麗菜木耳-炒	豆仁冬瓜 冬瓜毛豆麵筋-煮	薑炒芥菜仁 芥菜仁薑絲-炒	麻油素腰花 素腰花杏鮑菇薑-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐嫩雞木耳紅絲	6.8	2.4	2.4	3.2	868
18	一	燕麥飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	什蔬白菜 大白菜豆皮木耳香蒜-煮	香椿素肉燥 雞輪香蒜香椿-油	三杯烤鴨片 烤鴨片九層塔-炒	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉-煮	古國園 刺瓜湯 刺瓜薑絲	6.9	2.5	2.3	3.2	872
19	二	香Q白飯	沙茶素雞片 素雞片青蒜木耳-炒	什蔬炒小瓜 小黃瓜香蒜鮑結片-炒	蔬菜彩絲 豆芽菜金針菇海帶絲紅絲芹菜-炒	鳳梨木須 木耳鳳梨薑絲-炒	素牛蒡排 素牛蒡排-煎	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯紅蘿蔔丁	6.8	2.5	2.3	3	861
20	三	香Q白飯	素什錦燒 素什錦燒薑絲木耳紅絲-燒	珍菇茼蒿 茼蒿金針菇秀珍菇薑-炒	花生滷麵筋 花生麵筋球紅丁-油	薑味地瓜 地瓜薑-蒸	玉筍炒菜豆 菜豆玉米筍-炒	青菜 蔬菜豆腐湯 豆腐小白菜	7	2.4	2.3	3	863
21	四	五穀米飯	腰果四分干 四分干甜椒鳳梨-燒	脆炒薯絲 豆薯絲木耳紅絲-炒	塔香茄子 茄子九層塔-炒	筍香素肉燥 筍丁素絞肉-油	素雞腿 素雞腿-油	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	7	2.5	2	3	863
22	五	香Q白飯	紅燒豆腐 豆腐毛豆紅蘿蔔-燒	鮮菇瓠瓜 瓠瓜香菇-煮	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	堅果彩丁 杏仁果玉米粒紅丁蘿蔔丁-煮	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	有機蔬菜 時蔬金茸湯 高麗菜金針菇紅蘿蔔片	6.9	2.5	2	3.2	865
25	一	糙米飯	塔香油腐 油豆腐木耳九層塔-煮	芹香炒茼蒿 茼蒿鮑結片金針菇-炒	雙色花椰 黃花綠白花椰-炒	素鰻片 鰻魚片-燒	芝麻球 芝麻球-炸	古國園 青木瓜湯 青木瓜嫩白菜絲絲	6.8	2.5	2.2	3	854
26	二	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片紅片香菇-炒	毛豆蒸南瓜 南瓜毛豆-煮	薑絲海根 海帶根薑絲-炒	珍菇白花菜 白花菜秀珍菇-炒	百展雞 百展雞-煮	有機蔬菜 山藥薏仁湯 山藥薏仁	7	2.5	2.2	3.2	877
27	三	胚芽米飯	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑結小黃瓜紅片-煮	木須白菜 大白菜木耳-煮	素花枝排 素花枝排-炸	醬燒蘿蔔豆干 蘿蔔豆干-燒	彩椒甜豆 甜豆甜椒-炒	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜薑絲	6.8	2.4	2.3	3	864
28	四	香Q白飯	酸菜炒麵腸 麵腸酸菜-炒	田園四色 玉米粒青豆紅蘿蔔丁豆薯丁-煮	三杯芋薯 芋頭地瓜九層塔-炒	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	炒雪菜 雪裡紅薑絲-炒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線小耳紅蘿蔔筍絲	7	2.4	2	3	855
29	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包芹菜紅絲木耳薑絲-燒	金茸黃瓜 黃瓜金針菇-煮	綜合滷味 高麗菜豆筍-油	青椒炒三絲 青椒豆干綠紅絲-炒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐味噌	6.8	2.4	2.5	3.2	863

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，3/27(三)回饋有機蔬菜。

108年03月素食菜單

桃園國中

康療午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	全日	午膳	點心	水果	合計
03/04	一	香Q白飯	腰果京醬干丁 燒：腰果、豆干、紅蘿蔔	塔香海茸 炒：九層塔、海茸	敏豆美白菇 炒：敏豆、美白菇	酥炸南瓜餅 炸：南瓜餅	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽、素肉絲	吉園圃蔬菜 芹、蘿蔔	6.5	2.8	2.2	2.7	852
5	二	紅藜小米飯	芝麻滷豆包 滷：豆包、芝麻	小瓜炒香菇 炒：香菇、小瓜	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	白果淮山 燒：白果、淮山	枸杞萵苣 炒：萵苣、枸杞	有機蔬菜 木耳、筍、紅蘿蔔、豆腐	6.6	2.7	2.4	2.8	851
6	三	香椿蔬菜麵	五更豆腐旺 煮：豆腐	竹筍炒鮑菇 炒：筍、鮑魚菇	薑絲芥菜仁 炒：薑、芥菜仁	黑胡椒毛豆莢 拌：毛豆莢	大溪黑豆干 燒：黑豆干	季節蔬菜 結頭菜、鮮菇	6.7	2.8	2.0	2.7	851
7	四	香Q白飯	雪蓮子燒花干 燒：雪蓮子、蘭花干	紅燒冬瓜 燒：冬瓜	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	花椰珍菇 炒：花椰菜、秀珍菇	玉米餅 煎：玉米餅	有機蔬菜 紅豆	6.6	2.8	2.5	2.7	856
8	五	燕麥粒飯	香菇滷板豆腐 滷：香菇、板豆腐	雪裡肉末 燒：雪裡紅、素絞肉	花生白菜滷 煮：花生、白菜	醬燒茄子 燒：茄子	香酥牛蒡絲 炸：牛蒡絲	有機蔬菜 竹筍、紅蘿蔔、鮑魚菇	6.5	2.8	2.6	2.8	856
11	一	芋頭地瓜飯	五味醬燒油腐 燒：油豆腐	香菜海芽 炒：香菜、海帶芽	脆炒馬鈴薯 炒：馬鈴薯	大瓜炒香菇 炒：香菇、大瓜	山藥卷 炸：山藥卷	吉園圃蔬菜 淮山、薏仁、連子	6.6	2.8	2.3	2.7	851
12	二	香Q白飯	牛蒡香菇烤麩 燒：牛蒡、香菇、烤麩	豆豉青椒 炒：豆豉、青椒	蔬菜粉絲 煮：高麗菜、粉絲	香滷板豆腐 滷：板豆腐	番茄滑豆皮 炒：番茄、豆皮	有機蔬菜 味噌、豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854
13	三	芝麻香鬆拌飯	宮保豆腸 燒：豆腸、花生	蒲瓜豆簽 煮：蒲瓜、豆簽	甜豆炒玉筍 炒：甜豆、玉筍	海結麵輪 滷：海帶結、麵輪	素雞塊 烤：素雞塊	季節蔬菜 豆芽、香菜、金耳菇	6.6	2.8	2.5	2.7	856
14	四	十穀米飯	香菜拌素雞片 拌：香菜、素雞片	綜合滷味 滷：白蘿蔔、海帶結、蘿蔔	高麗炒鮮菇 炒：高麗菜、鮮菇	酸心筍茸 炒：酸心菜、筍茸	蜜燒芋頭 燒：芋頭	有機蔬菜 玉米	6.6	2.7	2.6	2.7	851
15	五	香Q白飯	毛豆燒板豆腐 燒：毛豆、板豆腐	香椿肉燥 燒：素絞肉、香椿醬	金耳炒三絲 炒：金耳菇、木耳、紅蘿蔔	白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔	花生麵筋 燒：花生、麵筋	有機蔬菜 香菇、蘿蔔	6.5	2.8	2.6	2.7	852
18	一	香Q白飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	什錦蒲瓜 煮：蒲瓜、紅蘿蔔、木耳	脆炒龍鬚菜 炒：龍鬚菜	甜蒸南瓜 蒸：南瓜	金菇菠菜 炒：金耳菇、菠菜	吉園圃蔬菜 牛蒡、香菇	6.5	2.8	2.4	2.9	856
19	二	健康麥片飯	筍丁滷素肉 滷：筍、素肉	彩椒花椰 炒：彩椒、花椰菜	芥菜仁炒金菇 炒：金耳菇、芥菜仁	麻婆豆腐 煮：豆腐、青豆	海帶切片 滷：海帶	有機蔬菜 金針	6.6	2.7	2.6	2.7	851
20	三	高麗菜炒麵	栗子燒豆包 燒：栗子、豆包	杏菇炒四季豆 炒：杏鮑菇、四季豆	枸杞冬瓜 燒：枸杞、冬瓜	五香油豆腐 燒：油豆腐	素鰻魚片 燒：素鰻魚片	季節蔬菜 芹、金耳菇、紅蘿蔔	6.7	2.8	2.0	2.7	851
21	四	香Q白飯	薑絲麵腸 燒：薑、麵腸	雪裡百頁 燒：雪裡紅、百頁	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	涼拌大頭菜 拌：大頭菜、香菜	燒筍干 燒：筍干	有機蔬菜 黑糖、地瓜	6.5	2.8	2.5	2.8	854
22	五	蕎麥粒飯	豆豉燒豆腐 燒：豆豉、豆腐	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	敏豆炒香菇 炒：香菇、敏豆	關東煮 煮：蘿蔔、油豆腐	蜜汁地瓜 燒：地瓜	有機蔬菜 冬瓜、香菇	6.5	2.7	2.7	2.8	851
25	一	黃金地瓜飯	芝麻蜜燒黑干 燒：芝麻、黑豆干	豆豉苦瓜 燒：豆豉、苦瓜	玉米青豆仁 炒：玉米、青豆、紅蘿蔔	白醬洋芋 煮：馬鈴薯	香滷雙蘿 滷：白蘿蔔、紅蘿蔔	吉園圃蔬菜 番茄、時蔬	6.5	2.8	2.5	2.8	854
26	二	香Q白飯	糖醋咕咾肉 燒：素肉	芹香豆皮絲 炒：芹、豆皮	彩椒秋葵 炒：彩椒、秋葵	酸心百頁 炒：酸菜、百頁	宮保銀芽 炒：花生、豆芽	有機蔬菜 味噌、海帶芽	6.6	2.7	2.6	2.8	856
27	三	蔬菜炒米粉	海苔素排 炸：海苔素排	翡翠紅白仁絲 炒：紅白蘿蔔、青豆	脆炒菠菜 炒：菠菜	花生干丁 燒：花生、豆干	玉米段 燒：玉米段	公糧回饋有機蔬菜 大瓜、紅蘿蔔	6.7	2.7	2.4	2.7	853
28	四	小薏仁飯	鐵板豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔	客家箭筍 炒：客家醬、箭筍	香油地瓜葉 拌：香油、地瓜葉	鮮菇高麗 炒：鮮菇、高麗菜	芝麻球 炸：芝麻球	有機蔬菜 芹、蘿蔔	6.5	2.8	2.4	2.8	851
29	五	香Q白飯	花生杏菇滷花干 滷：花生、杏菇、蘭花干	絲瓜燒粉絲 煮：絲瓜、粉絲	瓜仔素肉燥 燒：瓜仔、素絞肉	甜豆炒香菇 炒：香菇、甜豆	咖哩南瓜 煮：南瓜	有機蔬菜 金耳菇、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.8	858

*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) 03/27(三)公糧回饋有機蔬菜





日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	雞蛋	蔬菜	油	糖
★ 03 / 04	一	香Q白飯	烤肉醬燒肉片 燒：豬肉片S.洋蔥Q	玉米炒蛋 炒：玉米S.蛋Q	蒜香敏豆 炒：蒜.敏豆	吉園圃蔬菜 淡水魚丸湯 蘿蔔.魚丸	6.5	2.8	2.6	2.7	852
★ 5	二	紅藜小米飯	五味嫩炒雞 炒：雞肉S.五味醬	甜醬淡水阿給 煮：阿給.冬粉	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q.豬肉片S	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐.筍.蛋.紅蘿蔔	6.6	2.7	2.4	2.8	851
★ 6	三	什錦炒麵	燒烤雞腿 烤：雞腿S	五更豆腐旺 燒：豆腐	開陽香筍 炒：蝦米.筍Q	季節蔬菜 結頭菜肉片湯 結頭菜.豬肉片	6.7	2.8	2.0	2.7	851
★ 7	四	香Q白飯	黑胡椒豬扒 燒：豬排S	什錦蝦球 煮：筍Q.蝦球.鳥蛋	蒜香花椰菜 炒：蒜.花椰菜S	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆	6.6	2.8	2.5	2.7	856
★ 8	五	燕麥粒飯	紅燒魚丁 燒：洋蔥Q.紅蘿蔔Q.魚丁S	芋香白菜滑肉片 燒：白菜Q.芋頭.豬肉片S	脆皮春捲 炸：春捲	有機蔬菜 竹筍雞丁湯 竹筍.雞丁	6.5	2.8	2.6	2.8	856
★ 11	一	芋頭地瓜飯	塔香雞丁 燒：九層塔.雞丁S	五味醬燒油腐 燒：油豆腐	鮮瓜燴肉片 燴：大瓜Q.豬肉片S	吉園圃蔬菜 四神排骨湯 淮山.薏仁.蓮子.排骨	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★ 12	二	香Q白飯	風味魚條X2 炸：魚條S	番茄滑蛋 炒：番茄Q.蛋Q	青蔥蔬菜鮮菇 炒：蔥.高麗菜Q.香菇Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★ 13	三	芝麻香鬆拌飯	蘑菇鐵板豬排 燒：蘑菇.豬排S	瓜仔雞丁 燒：碎瓜.白蘿蔔Q.雞丁	蒲瓜豆簽 煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.豆簽	季節蔬菜 香菜清羹湯 豆芽.豬肉.香菜	6.6	2.8	2.5	2.7	856
★ 14	四	香蔥肉燥飯 蔬食日	肉末蒸蛋 蒸：絞肉S.蛋Q	65G銀絲卷 蒸：銀絲卷	綜合滷味 滷：白蘿蔔Q.海帶結.豆干	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.6	2.7	2.6	2.7	851
★ 15	五	香Q白飯	洋芋燒腩肉 燒：馬鈴薯Q.豬腩肉S	毛豆燒板豆腐 燒：毛豆.板豆腐	金耳炒三絲 炒：金耳菇Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 香菇蘿蔔雞湯 香菇.蘿蔔.雞丁	6.5	2.8	2.6	2.7	852
★ 18	一	香Q白飯	黑胡椒豬柳 燒：洋蔥Q.豬肉柳Q	腰果蜜汁豆干 燒：豆干.腰果	什錦蒲瓜 煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳.肉片S	吉園圃蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米	6.5	2.8	2.4	2.9	856
★ 19	二	健康麥片飯	香酥魚排 炸：魚排S	金沙香筍 炒：筍Q.鹹蛋	彩蔬花椰菜 炒：花椰菜S.彩椒Q	有機蔬菜 沙茶魷魚羹 蘿蔔.魷魚羹	6.6	2.7	2.6	2.7	851
★ 20	三	起司蒜香螺旋麵	鐵路大排 燒：豬排S	甜薯炒季豆 炒：甜薯Q.四季豆	冬瓜肉末 燒：冬瓜Q.絞肉S	季節蔬菜 蔬菜蛋花湯 金耳菇.高麗菜.蛋	6.7	2.8	2.0	2.7	851
★ 21	四	香Q白飯	糖醋咕咾肉 燒：洋蔥Q.豬肉S	香蔥紅絲蛋 炒：蔥.紅蘿蔔Q.蛋Q	海苔丸子燒 燒：海苔丸子	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 黑糖.地瓜	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★ 22	五	蕎麥粒飯	咖哩雞丁 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞肉S	什錦關東煮 煮：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.油豆腐	敏豆炒鮮菇 炒：香菇Q.敏豆	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑.冬瓜	6.5	2.7	2.7	2.8	851
★ 25	一	黃金地瓜飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	奶香白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆	玉米炒肉末 炒：玉米S.絞肉S	吉園圃蔬菜 番茄蛋花湯 番茄.蛋	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★ 26	二	香Q白飯	鐵板燒肉片 炒：洋蔥Q.豬肉片S	糖醋雞丁 燒：雞肉S.洋蔥Q	芹香干片 炒：芹.豆干	有機蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽.味噌	6.6	2.7	2.6	2.8	856
★ 27	三	小薏仁飯	紅燒雞腿排 燒：雞腿排S	鐵板豆腐 燒：豆腐	翡翠紅白仁絲 炒：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.青	公糧回饋有機蔬菜 大瓜肉片湯 大瓜.豬肉片	6.7	2.7	2.4	2.7	853
★ 28	四	台式炒米粉 蔬食日	牛蒡排拼滷蛋 滷：牛蒡排.蛋Q	65G香筍肉包 蒸：香筍肉包	鮮菇高麗 炒：香菇Q.高麗菜Q	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹.蘿蔔	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★ 29	五	香Q白飯	紅棗花雕雞 燒：雞丁S.紅棗	瓜仔肉燥 煮：碎瓜.蘿蔔Q.絞肉S	絲瓜燒粉絲 燒：絲瓜.粉絲	有機蔬菜 金耳蔬菜湯 金耳菇.時蔬	6.6	2.8	2.4	2.8	853



裕民田精緻午餐

桃園國中108年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類 (份)	正副肉類 (份)	蛋類 (份)	油類與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 4	一	芝麻0飯	塔香燒魚丁 魚丁、九層塔/燒	韭菜花豆干片 豆干片、肉絲、韭菜花/炒	黃瓜燜肉片 黃瓜、肉片、紅蘿蔔/炒	古園園蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6 .8	3 0	2 3	2 8 8 5	
★ 5	二	白米飯	蜜汁雞翅 雞翅/滷	香菇瓜仔肉燥 絞肉、干丁、香菇、瓜仔/燒	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、乳酪/炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 豆腐、味噌、海芽	6 .5	2 .5	2 2	3 8 3 3	
★ 6	三	什錦炒麵	照燒里肌排 豬排/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、魚卵捲/煮	季節蔬菜 羅宋蔬菜湯 高麗、蛋、蕃茄	6 .5	3 0	2 5	3 8 7 8	
7	四	胚芽米飯	美式脆雞 雞肉/炸	開陽白菜 大白菜、蝦皮/煮	青蔥高麗冬粉 高麗、冬粉、絞肉、蔥/炒	有機蔬菜 紫米紅豆湯 紫米、紅豆	6 .7	3 0	2 0	3 8 7 9	
★ 8	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 杏鮑菇、雞丁/燒	海苔丸燒 海苔丸/燒	泰式紅咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米、蛋、起司	6 .8	2 .5	2 1	2 8 4 2	
★ 11	一	麥片0飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆、絞肉/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生/煮	古園園蔬菜 菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	6 .8	2 .8	2 2	2 8 6 7	
★ 12	二	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	蒜味脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	有機蔬菜 瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片	6 .5	3 0	2 3	2 8 6 4	
★ 13	三	主廚炒飯	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	金針菇高麗菜 高麗、金針菇、紅蘿蔔/炒	甜豆百頁 百頁、甜豆/滷	季節蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁	6 .8	2 .7	2 0	3 8 6 4	
★ 14	四	紅扁豆飯 (蔬食日)	甜豆大嫩豆腐燒 大嫩豆腐、甜豆/燒	布丁蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	芹香炒豆芽 豆芽、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 薑絲海帶湯(蔬) 薑絲、海帶	6 .5	3 0	2 2	2 8 6 1	
★ 15	五	白米飯	沙茶魚丁 魚丁、洋蔥/燒	麥香雞堡排 雞堡排/炸	日式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 三絲羹湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔	6 .8	2 .8	2 0	3 8 7 1	
★ 18	一	蕎麥香飯	茄汁燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	萵苣肉末 萵苣、絞肉/炒	肉絲爆豆干 豆干、芹、肉絲/炒	古園園蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、大薏仁、肉片	6 .5	2 .8	2 2	2 8 4 6	
★ 19	二	白米飯	香酥魚排 魚排/炸	麻婆豆腐 絞肉、豆腐/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、肉片	6 .5	3 0	2 3	3 8 7 3	
★ 20	三	羅勒義大利麵	蜜汁雞腿排 雞腿排/燒	肉絲炒高麗 高麗菜、肉絲、蝦皮/炒	奶黃包70g 奶黃包/淨	季節蔬菜 鮮筍肉片湯 竹筍、肉片	6 .8	2 .7	2 0	3 8 6 4	
★ 21	四	小米0飯	蔥爆肉絲 肉絲、蔥/炒	肉燥滷蛋 蛋、絞肉/滷	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳、蛋/煮	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6 .5	2 .7	2 5	2 8 4 6	
★ 22	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/煮	白菜肉丸子 白菜、髮菜、肉丸/燒	結頭菜肉片 結頭菜、肉片/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 .6	2 .5	2 5	2 8 3 8	
★ 25	一	地瓜絲飯	宮保雞丁 雞丁、豆瓣/炒	芝麻蜜汁黑干 黑豆干、芝麻/燒	韓式高麗 高麗、泡菜/煮	古園園蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、葫蘆、蛋	6 2	2 .7	2 3	2 8 1 6	
★ 26	二	白米飯	黃金炸豬排 豬排/炸	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	鐵板韭菜銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、味噌、洋蔥	6 .6	3 0	2 0	3 8 7 2	
★ 27	三	擔擔肉燥麵	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	和風煮 蘿蔔、玉米圈/煮	花生粉米血豆干 花生粉、米血糕、豆干/燒	季節蔬菜 海菜排骨湯 海帶芽、排骨	6 .8	3 0	2 2	3 8 9 1	
★ 28	四	白米飯 (蔬食日)	腰果什錦百頁燒 腰果、什錦百頁/燒	日式咖哩丸子 洋芋、紅蘿蔔、丸子/煮	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	有機蔬菜 酸辣湯(蔬) 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6 .7	2 .7	2 2	3 8 6 2	
★ 29	五	糙米白飯	糖醋魚塊 魚丁/燒	木耳油豆腐 木耳、油豆腐/煮	開陽瓠瓜 蝦皮、筍瓜/煮	有機蔬菜 什錦蔬菜湯 高麗、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔	6 .5	2 .8	2 6	2 8 5 6	

★ 標示為四章一0申請日

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)

*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



裕民田食品股份有限公司
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

素食便當

桃園國中108年3月份素食菜單

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)	油類與堅果類(份)	熱量(KCAL)
3/4	一	香甜米飯	腰果黑豆干 腰果、黑豆干/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅丁/煮	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇、蘿蔔/煮	素沙茶粉絲 高麗、冬粉/炒	紅燒麵腸 麵腸、紅燒	吉園圃蔬菜	金針菇素絲湯 金針菇、木耳、蔬菜、紅蘿蔔	6.8	2.5	2	3	849
3/5	二	紅扁豆飯	素沙茶百頁 百頁/燒	麻醬干丁 芝麻醬、豆干丁/燒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	彩椒大黃瓜 彩椒、大黃瓜/炒	有機蔬菜	鮮菇刈仁湯 鮮菇、刈仁	6.7	2.5	2.2	2.8	838
3/6	三	香菇蔬菜烏龍麵	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素絲、花椰/炒	滷味海結 四分豆干、海帶結/燒	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	紅豆金粟 紅豆金粟/炸	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓	6.8	2.5	2.2	3	854
3/7	四	麥片0飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	塔香杏鮑菇干片 杏鮑菇、九層塔、干片/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	雪裡紅花生 雪裡紅、花生/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.7	2.2	3	848
3/8	五	香甜米飯	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	白菜繪金針菇 白菜、木耳、金針菇/炒	毛豆燒豆腐 豆豉、豆腐/燒	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	6.7	2.8	2	2.7	851
3/11	一	五穀米飯	醬爆素雞 素雞/燒	麻油白干絲 白干絲、芹菜、海帶絲/拌	紅燒大頭菜 大頭菜/紅燒	鮮菇燴芥菜 鮮菇、芥菜、素魚板/燴	客家酸菜 酸菜/炒	吉園圃蔬菜	金針粉絲湯 金針、粉絲	6.5	2.8	2.2	2.8	846
3/12	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	彩椒白花 彩椒、白花/炒	麻婆豆腐 豆腐、青豆/煮	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.7	2.7	2.2	2.8	853
3/13	三	火腿素炒飯	燴香菇豆包 鮮香菇、豆包/煮	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	豆管白菜滷 豆皮、白菜/煮	芝麻長豆 芝麻、長豆/炒	素鍋貼 素鍋貼/燴	季節蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、奶粉	6.8	2.6	2	3	856
3/14	四	小米蒸飯	薑燒豆腐 豆腐/燒	綜合花生毛豆 洋芋、花生、毛豆、紅蘿蔔/煮	豆醬桂筍 桂竹筍/炒	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燴	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.5	2.2	2.8	831
3/15	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	泡菜高麗菜 泡菜、高麗菜/炒	海結麵輪 海結、麵輪/燒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	有機蔬菜	筍絲羹湯 筍絲、素羹	6.5	2.8	2.2	3	855
3/18	一	燕麥白飯	腰果脆皮豆腐燒 腰果、豆腐/燒	香菇刈菜仁 香菇、薑絲、刈菜仁/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/滷	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	吉園圃蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.5	2.5	2.2	3	833
3/19	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	香菇扁蒲 香菇、扁蒲/炒	榨菜素肉絲 榨菜絲、素肉絲/炒	塔香海帶根 九層塔、海帶根/燒	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 香菇、蔬菜	6.5	2.8	2.2	2.8	846
3/20	三	什錦麻油炒米粉	素雞排 素雞排/燒	敏豆百頁 敏豆、百頁/炒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜/炒	地瓜片 地瓜片/炸	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、粉圓	6.5	3	2.2	3	870
3/21	四	香甜米飯	三杯素肚 九層塔、素肚/燒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	高麗炒年糕 高麗、年糕/炒	蜜汁豆干塊 豆干/燒	干丁雪裡紅 干丁、雪裡紅/炒	有機蔬菜	法式南瓜湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔	6.7	2.5	2	2.8	833
3/22	五	紫米白飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	魚香素茄子 九層塔、素絞肉、茄子/燒	豆芽油片絲 豆芽、油片絲/炒	芹香杏鮑菇 芹、杏鮑菇/炒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	有機蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.7	2.7	2.2	2.8	853
3/25	一	香甜米飯	紫菜素排 紫菜素排/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	毛豆麵輪 毛豆、麵輪/滷	枸杞炒冬瓜 枸杞、冬瓜/炒	芝麻敏豆 芝麻、敏豆/炒	吉園圃蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.7	2.8	2	3	864
3/26	二	蕎麥米飯	醬燒豆包 豆包/燒	芹香海帶絲 芹、海帶絲、紅蘿蔔/炒	香菇小芥菜 香菇、小芥菜/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	有機蔬菜	雙芽味噌湯 海帶芽、豆芽、味噌	6.5	2.6	2.2	2.8	831
3/27	三	高麗菜炊飯	蜜汁芝麻素肚 芝麻、素肚/燒	西芹金針菇 西芹、金針菇/炒	蔬菜捲 蔬菜捲/炸	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	公糧回饋有機蔬菜	黑糖地瓜QQ 地瓜、QQ	6.8	2.5	2	3	849
3/28	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	香菜結頭菜 香菜、結頭菜/炒	高麗冬粉 高麗、冬粉/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圓	6.7	2.5	2	2.8	833
3/29	五	香甜米飯	蜜汁豆干 芝麻、豆干/燒	雪蓮子繪玉米 雪蓮子、玉米、紅蘿蔔/炒	梅干燒苦瓜 梅干菜、苦瓜/燒	香草茄汁薯塊 洋芋、紅蘿蔔、義式香草/燒	薑絲酸菜 薑絲、酸菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	6.6	2.8	2	3	857

*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 黃亦璉 呂如蘋



裕民田食品 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

