皇佳 美味午餐

桃園國中 108.6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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	親職日補假一天										
4	二	香Q白飯	芝麻嫩汁腿排 雞腿排（S）芝麻-滷	香蔥紅蔘炒蛋 紅蘿蔔（Q）雞蛋蔥-炒	塔香海龍 海龍九層塔-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜肉片	6.8	2.5	2.1	3	851
5	三	肉醬義大利麵	鹹酥香香雞 雞丁（S）九層塔-炸	油蔥肉燥萵苣 萵苣（Q）絞肉-燙	五香豆干 豆干紅蘿蔔香菇-滷	有機蔬菜	羅宋湯 番茄西芹高麗菜肉絲	7	2.5	2	3	863
6	四	小米飯	蔥燒魚丁 魚丁豆腐蔥-燒	芙蓉絲瓜寬粉 絲瓜寬冬粉雞蛋-煮	香酥雞柳 雞柳-炸	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	6.9	2.7	2	3.2	880
7	五	端午節快樂！										
10	一	糙米飯	蒜泥肉片 肉片（S）豆芽菜紅綠-燙	珍菇扁蒲 扁蒲（Q）秀珍菇紅蘿蔔-煮	大溪黑豆干 黑豆干-滷	古國國	田園南瓜湯 南瓜三色豆雞蛋	6.8	2.7	2	3	864
11	二	香Q白飯	泰式蔥油雞 雞丁（S）甜椒洋蔥香菜蔥-煮	蟹絲炒蛋 雞蛋（Q）蟹綠青豆-炒	白菜福州丸 福州丸大白菜木耳-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	7	2.5	2	3.3	876
12	三	芝麻飯	鹽燒三節翅 雞翅（S）-燒	蔬炒菜豆 菜豆（Q）木耳肉綠薑-炒	筍丁絞肉 筍丁絞肉-滷	青菜（Q）	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	6.9	2.5	2.2	3	861
13	四	蔬食日 沙嗲咖哩烏龍麵	醬燒豆腸 豆腸香菇紅片九層塔-燒	豆沙包（70克） 豆沙包-蒸	西芹什錦 西芹筍韓豆干片-炒	有機蔬菜	刺瓜金茸湯 刺瓜金針菇	6.8	2.6	2	3	856
14	五	麥片飯	椒鹽魚球 再粉魚丁-炸	焗汁鮮蔬 青花菜馬鈴薯玉米粒-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜絞肉-炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 海結薑絲	7	2.5	2	3.2	872
17	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁（S）脆瓜-滷	玉米四色 玉米粒（S）小黃瓜紅丁絞肉-炒	花枝排 花枝排-炸	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯排骨	6.9	2.6	2	3	863
18	二	香Q白飯	可樂雞腿 雞腿（S）可樂-滷	咖哩洋芋 馬鈴薯（Q）紅蘿蔔洋蔥-煮	干片小炒 干片木耳肉綠蔥-炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨	6.8	2.5	2.3	3	856
19	三	海苔肉鬆飯	日式炸豬排 豬排-炸	大根燒什錦 蘿蔔（Q）昆布香菇-燒	紅仁白花菜 白花菜（S）紅片木耳-炒	青菜（Q）	酸菜肉片湯 酸菜肉片	6.8	2.5	2.2	3	854
20	四	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁（S）高麗菜豆管-煮	茄汁炒蛋 洋蔥（Q）雞蛋-炒	敏豆不辣 敏豆甜不辣-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7	2.5	2	3.2	872
21	五	紫米飯	清蒸魚 魚片板筋蔥薑-蒸	脆炒薯絲 豆菊絲（Q）紅絲木耳-炒	海結麵輪 海結麵輪-滷	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線肉臭筍蘿蔔蛋	6.8	2.7	2	3.3	877
24	一	香Q白飯	鍋燒蘿勒雞 雞丁（S）九層塔-燒	冬瓜彩丁 冬瓜（Q）毛豆紅丁玉米粒-煮	韓式豆腐煲 豆腐絞肉寬冬粉-煮	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥排骨	6.8	2.6	2	3	856
25	二	胚芽米飯	黃金魚排 魚排-炸	京醬肉絲 洋蔥（Q）肉綠紅綠-炒	佛跳牆 大白菜（Q）芋丁木耳-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋薑絲	7	2.5	2	3.2	872
26	三	五穀米飯	迷迭香雞腿排 雞腿排（S）迷迭香-滷	培根高麗 高麗菜（Q）培根木耳-炒	總匯滷味 豆干筍蒟紅蘿蔔-滷	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜排骨	6.8	2.5	2.2	3	854
27	四	蔬食日 沙茶炒麵	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑魚菇毛豆紅片-煮	黃瓜什錦 黃瓜紅蘿蔔木耳-炒	泰式虎皮蛋 雞蛋甜椒洋蔥-燒	有機蔬菜	鮮筍湯 鮮筍薑絲	6.8	2.6	2	3	856
28	五	小米飯	壽喜燒肉片 肉片（S）洋蔥-燒	什菇鮮蔬 大陳味（Q）秀珍菇金針菇紅綠-炒	粒粒雞米花 雞米花-炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	6.8	2.7	2.1	3.3	880

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，6／26（三）回饋有機蔬菜。

星佳美味午餐

桃園國中 108.6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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	親職日補假一天											
4	二	香Q白飯	沙茶小瓜百頁 百頁豆腐小黃瓜-炒	塔香海龍 海龍九層塔-炒	腰果蔬炒山藥 山藥玉米筍甜豆腰果-炒	素雞腿 素雞腿-滷	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲	7	2.5	2.2	3	868
5	三	香Q白飯	五香豆干 豆干紅蘿蔔香菇-滷	豆醬桂筍 桂筍-煮	紅仁白花菜 白花菜紅片鮑魚菇-炒	鮮炒萵苣 萵苣木耳薑絲-炒	素花枝排 素花枝排-炸	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄西芹高麗菜	6.8	2.5	2.5	3.2	870
6	四	小米飯	麻婆豆腐 豆腐木耳青豆-煮	絲瓜寬粉 絲瓜（Q）寬冬粉-煮	香酥薯餅 薯餅-炸	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	滷海結 海帶結紅蘿蔔-滷	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	7	2.4	2.2	3.2	869
7	五	端午節快樂！											
10	一	糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-滷	珍菇扁蒲 扁蒲秀珍菇紅蘿蔔-煮	福菜苦瓜 苦瓜福菜-煮	紅燒茄子 茄子九層塔-燒	素鰻片 素鰻片-煎	古圓圓	田園南瓜湯 南瓜三色豆雞蛋	6.8	2.4	2.5	3	854
11	二	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸香菇紅片九層塔-燒	雪菜精靈菇 雪裡紅南瓜子精靈菇-炒	芋香白菜 大白菜芋丁木耳-煮	煎素鍋貼 素鍋貼-煎	煎素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥薏仁	6.9	2.5	2.3	3.3	877
12	三	芝麻飯	紅燒豆腐 豆腐毛豆木耳-煮	鳳梨木須 木耳鳳梨薑絲-炒	菇炒鮮筍 竹筍香菇紅絲-炒	松子菜豆 菜豆木耳松子-炒	素雞塊 素雞塊-炸	青菜（Q）	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲薑絲	6.8	2.5	2.4	3.2	868
13	四	五穀米飯	糖醋豆包丁 豆包丁甜椒-煮	蠔油秋葵 秋葵-燙	堅果西芹干片 西芹腰果豆干片-炒	韓式黃豆芽 黃豆芽大白菜紅絲木耳-炒	牛蒡排 牛蒡排-煎	有機蔬菜	刺瓜金茸湯 刺瓜金針菇	6.8	2.6	2.4	3	866
14	五	麥片飯	蘿蔔豆干 豆干蘿蔔-煮	沙茶炒高麗 高麗菜紅片-炒	芝麻蜜汁芋薯 地瓜芋頭芝麻-炒	焗汁鮮蔬 青花菜馬鈴薯通心粉-煮	百展雞 百展雞-煮	有機蔬菜	薑絲海結湯 海結薑絲	7	2.4	2.2	3	860
17	一	燕麥飯	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑魚菇毛豆紅片-	小瓜炒玉米 玉米粒小黃瓜紅丁-炒	椒鹽脆薯條 脆薯條-炸	素蔬菜排 素蔬菜排-燒	青椒炒三絲 青椒豆干絲紅絲-炒	產銷履歷	藥膳湯 豆薯豆管	7	2.5	2.2	3.2	877
18	二	香Q白飯	糯米椒炒干片 糯米椒干片-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	薑炒海根 海帶根薑絲紅絲-炒	花生麵筋 麵筋球花生-滷	素雞排 素雞排-煎	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	7	2.5	2	3	863
19	三	香Q白飯	油腐細粉 油豆腐冬粉-煮	蘿蔔什錦 蘿蔔昆布香菇-煮	紫茄燒麵腸 茄子麵腸九層塔-燒	香酥芋丸 芋丸-炸	素燻肉片 素燻肉片-煎	青菜（Q）	酸菜筍片湯 酸菜筍片薑	6.8	2.5	2.2	3.2	863
20	四	香Q白飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜豆管薑-煮	瓜仔素肉燥 素紋肉脆瓜-煮	敏豆不辣 敏豆甜不辣-炒	素照燒排 素照燒排-燒	薑味南瓜 南瓜薑-蒸	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.9	2.6	2.2	3	868
21	五	紫米飯	素什錦燒 素什錦燒紅絲木耳薑絲芹	脆炒薯絲 豆薯絲（Q）紅絲木耳-炒	海結麵輪 海結麵輪-滷	炒佛手瓜 佛手瓜秀珍菇紅片-炒	素魚排 素魚排-煎	有機蔬菜	素羹湯 素羹筍簽木耳紅絲	7	2.5	2.3	3	870
24	一	香Q白飯	韓式豆腐 豆腐寬冬粉-煮	冬瓜彩丁 冬瓜毛豆紅丁玉米粒-煮	三杯素腰花 素腰花九層塔香菇-炒	滷素雞腿 素雞腿-油	薑炒雪菜 雪裡紅紅絲薑-炒	產銷履歷	山藥牛蒡湯 山藥牛蒡紅蘿蔔	6.8	2.4	2.2	3	846
25	二	胚芽米飯	五柳嫩細腐 細油豆腐金針菇木耳紅絲芹菜-燒	腰果青花菜 青花菜腰果紅片-炒	白菜什錦 大白菜芋丁木耳-煮	香椿素肉燥 麵輪香菇香椿醬-油	酸菜炒素肚 素肚酸菜薑-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 刺瓜香菇	6.9	2.5	2.2	3	861
26	三	五穀米飯	豆干滷味 豆干筍蘿紅蘿蔔-油	芽菜素腿絲 豆芽菜素火腿絲海帶絲-	木須高麗 高麗菜木耳-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	雙色Q圓 山藥球地瓜球-炸	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜紅蘿蔔香菇	6.9	2.5	2.2	3.2	870
27	四	香Q白飯	沙茶素雞片 素雞片青椒玉米筍-炒	黃瓜什錦 黃瓜紅蘿蔔木耳-炒	香酥芝麻球 芝麻球-炸	蔬炒菜豆 菜豆玉米筍紅絲-炒	素鰻片 素鰻片-煎	有機蔬菜	鮮筍湯 鮮筍薑絲	6.9	2.4	2.4	3.2	867
28	五	糙米飯	茄汁豆包 豆包甜椒-燒	什菇鮮蔬 大陸妹（Q）秀珍菇金針	豆仁蒸地瓜 地瓜毛豆-蒸	塔香烤鴨片 烤鴨片九層塔-炒	絲瓜粉絲 絲瓜冬粉-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒三色豆	7	2.4	2.2	3	860

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，6/26（三）回饋有機蔬菜。

桃園市八德區和成路47號 03-3753939 中央餐廚HACCP優良廠商

108年6月 桃園國中菜單

療癒午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	雜糧	全穀	蛋	肉	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
★		06/01(六)園遊會、06/03(一)園遊會補假													
★	4	二	白飯	嫩汁翅小腿X2 滷：翅小腿S	毛豆洋蔥肉末 炒：洋蔥Q.絞肉S.毛豆	咖哩鳥蛋 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.鳥蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6.5	2.8	2.6	2.7	852		
★	5	三	古早味油飯	香烤蜜汁雞排 烤：雞排S	五香油豆腐 燒：油豆腐	鮑菇花椰菜 炒：鮑魚菇Q.花椰菜	吉園圃蔬菜	四神排骨湯 山藥.薏仁.排骨	6.7	2.7	2.5	2.7	856		
★	6	四	蕎麥飯	醬燒魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S	白菜魚卵捲 燒：白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.魚卵捲	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q.蔥.蛋Q	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓	6.6	2.8	2.4	2.7	854		
		06/07(五)端午節放假一天													
★	10	一	白飯	花生豬腳 滷：花生.豬腳	腰果玉米雞 炒：腰果.玉米S.雞肉S	芝麻敏豆 炒：敏豆Q.芝麻	吉園圃蔬菜	大滷湯 紅蘿蔔.木耳.筍.豬肉片	6.5	2.8	2.4	2.8	851		
★	11	二	紅藜飯	塔香三杯雞 燒：九層塔.雞肉S	黑胡椒燒豆腐 燒：黑胡椒.豆腐	鮮瓜炒赤肉 炒：黃瓜Q.紅蘿蔔Q.豬肉S	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米.排骨	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
★	12	三	白飯	椒鹽香酥魚排 炸：魚排S	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	魚蛋彩椒豆薯 炒：彩椒Q.豆薯Q.魚蛋	季節蔬菜	昆布小魚湯 昆布.小魚乾	6.6	2.9	2.0	2.8	856		
★	13	四	香菇肉末炒飯 蔬食日	咖哩炒肉末 炒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	海苔地瓜條 炸：地瓜條.海苔粉	夏筍炒鮮菇 炒：筍Q.鮮菇Q	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬.豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
★	14	五	十穀米飯	糖醋豬小排 燒：洋蔥Q.豬小排S	青蔥菜脯蛋 炒：蔥.菜脯.蛋Q	醋溜海帶絲 炒：海帶絲.紅絲.芹.芝麻	有機蔬菜	醬冬瓜肉片湯 醬冬瓜.豬肉片	6.5	2.8	2.5	2.8	854		
★	17	一	地瓜飯	蔥燒雞腿排 燒：蔥.雞腿排S	鴿蛋肉燥油腐 燒：油豆腐.絞肉S.鴿蛋	金耳絲瓜 煮：絲瓜Q.金耳菇Q.木耳Q	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.玉米.紅蘿蔔	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
★	18	二	白飯	蒜泥白肉 炒：蒜.小瓜Q.豬肉片S	辣醬筍茸 炒：筍茸.絞肉S	蛋酥高麗 炒：蛋Q.高麗菜Q	有機蔬菜	香菇淮山雞丁 香菇.山藥.雞丁	6.6	2.8	2.5	2.8	861		
★	19	三	芝麻飯	蔥燒雞腿 滷：雞腿S.蔥	長豆炒肉絲 炒：長豆Q.豬肉絲S	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.玉米S	季節蔬菜	赤肉羹湯 紅蘿蔔.木耳.豬肉	6.7	2.8	2.1	2.7	853		
★	20	四	薏仁飯	沙茶魚丁 燒：西芹Q.魚丁S	美式莎莎肉醬 煮：番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	小瓜炒雞丁 炒：小瓜Q.雞丁S	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆.QQ圓	6.6	2.8	2.3	2.8	856		
★	21	五	白飯	鐵板洋蔥肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	滷味大拼盤 滷：海帶.豆腐.素雞.花生	山東白菜滷 滷：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳	有機蔬菜	金耳香筍湯 金耳菇.筍	6.6	2.8	2.6	2.6	854		
★	24	一	白飯	古早味土窯雞 燒：雞肉S.紅棗	芝麻杏菇豆干 燒：芝麻.杏鮑菇Q.豆干	茄子燒肉醬 燒：茄子.絞肉S	產銷履歷蔬菜	肉骨茶 白蘿蔔.排骨.肉骨茶包	6.6	2.9	2.2	2.6	852		
★	25	二	胚芽飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S.敏豆	巴比Q燒肉片 燒：洋蔥Q.豬肉片S	冬瓜燒雞茸 燒：冬瓜Q.雞肉S	有機蔬菜	酸菜雞丁湯 酸菜.雞丁	6.6	2.8	2.3	2.8	856		
★	26	三	白飯	粉嫩雞翅 滷：雞翅S	肉醬燒豆腐 燒：絞肉S.豆腐	彩椒芽菜 炒：彩椒Q.豆芽菜Q	公糧回饋有機蔬菜	羅宋湯 番茄.西芹.洋蔥.豬肉片	6.7	2.8	2.3	2.7	858		
★	27	四	韭香肉末炒麵 蔬食日	筍丁香菇肉燥 煮：筍Q.香菇Q.絞肉S	65G奶黃包 蒸：奶黃包	蒜香花椰菜 炒：蒜.花椰菜	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜.金耳菇.蛋	6.5	2.8	2.5	2.8	854		
★	28	五	紫米飯	洋芋燉雞 燉：馬鈴薯Q.雞肉S	三色玉米肉燥 炒：玉米S.絞肉S.紅蘿蔔Q.青豆	香菇炒長豆 炒：香菇Q.長豆Q	有機蔬菜	海結肉絲湯 海帶結.豬肉絲	6.5	2.9	2.4	2.7	854		

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) 06/26(三)公糧回饋有機蔬菜

桃園市八德區和成路47號 03-3752939 中央廚房HACCP優良廠商

108年06月素食菜單 桃園國中

元益 享癒午餐

日	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	雞蛋/豆魚	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	熱量
06/01(六)園遊會、06/03(一)園遊會補假														
4	二	小米飯	毛豆烤麩 燒：毛豆.烤麩	番茄燉豆腐 燉：番茄.豆腐	彩絲芽菜 炒：彩椒.豆芽菜	薑絲南瓜 蒸：南瓜.薑絲	海帶切片 滷：海帶	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6.5	2.8	2.6	2.7	852
5	三	香菇油飯	栗子杏菇滷花干 滷：栗子.杏鮑菇.蘭花干	泡菜公仔麵 炒：高麗菜.泡菜.麵條	鮑菇花椰菜 炒：鮑魚菇.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	當歸淮山湯 當歸.山藥	6.7	2.7	2.5	2.7	856
6	四	蕎麥飯	白玉燒麵腸 燒：白蘿蔔.麵腸	花生白菜滷 燒：花生.白菜	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔.豆皮	薑絲海根 炒：薑絲.海帶根	蜜汁地瓜 燒：地瓜	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓	6.6	2.8	2.4	2.7	854
10	一	白飯	腰果玉米豆干 燒：腰果.玉米.豆干	梅干苦瓜 燒：梅干菜.苦瓜	芝麻敏豆 炒：敏豆.芝麻	香菜海芽 拌：海帶芽.香菜	西芹炒蝦仁 炒：西芹.素蝦仁	吉園圃蔬菜	大滷湯 紅蘿蔔.木耳.筍.豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851
11	二	紅藜飯	紅燒板豆腐 燒：板豆腐	枸杞雪裡 炒：枸杞.雪裡紅	鮮瓜秀珍菇 炒：黃瓜.秀珍菇	白果淮山 炒：白果.山藥	三角薯餅 炸：薯餅	有機蔬菜	玉米牛蒡湯 玉米.牛蒡	6.6	2.8	2.5	2.7	856
12	三	蔬菜炒麵	花生滷黃金豆 滷：花生.黃豆	彩椒豆薯 炒：彩椒.豆薯	芹香豆包 炒：芹.豆包	香滷筍片 滷：竹筍	玉米段 燒：玉米	季節蔬菜	薑絲昆布湯 薑絲.昆布	6.6	2.9	2.0	2.8	856
13	四	白飯	香菇滷素雞 滷：香菇.素雞片	菇菇粉絲煲 煮：香菇.芹.紅蘿蔔.粉絲	生炒夏筍 炒：筍	薑絲地瓜葉 炒：薑絲.地瓜葉	蜜汁豆干 燒：豆干	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬.豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7	856
14	五	十穀米飯	雪蓮子燒豆包 燒：雪蓮子.豆包	三杯杏鮑菇 燒：杏鮑菇	醋溜海帶絲 炒：海帶絲.紅絲.芹.芝麻	醬燒紫茄 燒：茄子	白菜麵筋 煮：白菜.麵筋	有機蔬菜	醬冬瓜鮮菇 醬冬瓜.鮮菇	6.5	2.8	2.5	2.8	854
17	一	地瓜飯	糖醋大油腐 燒：油豆腐	秋葵彩丁 炒：秋葵.彩椒	絲瓜金耳菇 燒：絲瓜.金耳菇	塔香海茸 炒：九層塔.海茸	蘿蔔燒麵輪 燒：蘿蔔.麵輪	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.玉米.紅蘿蔔	6.6	2.8	2.5	2.7	856
18	二	白飯	豆豉炒糯米椒 炒：豆豉.豆干.糯米椒	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯.紅蘿蔔.青豆	鮑菇高麗 炒：鮑魚菇.高麗菜	辣醬筍茸 炒：筍茸	芝麻球 炸：芝麻球	有機蔬菜	香菇淮山湯 香菇.山藥	6.6	2.8	2.5	2.8	861
19	三	芹香炒飯	香筍燒豆腐 燒：筍.豆腐	長豆玉筍 炒：長豆.玉米筍	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米	芝麻牛蒡絲 炒：牛蒡絲.芝麻	奶黃包 蒸：奶黃包	季節蔬菜	芹香白玉湯 芹.蘿蔔	6.7	2.8	2.1	2.7	853
20	四	薏仁飯	小朵菇滷豆腸 滷：小朵菇.豆腸	蔬菜丸子 炸：蔬菜丸子	小瓜炒豆皮 炒：小瓜.豆皮	香椿肉燥 燒：香椿醬.素絞肉	蒸南瓜 蒸：南瓜	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆.QQ圓	6.6	2.8	2.3	2.8	856
21	五	白飯	海苔素排 燒：海苔素排	滷味大拼盤 滷：海帶.豆腐.素雞.花生	山東白菜滷 滷：白菜.紅蘿蔔.木耳	樹子苦瓜 燒：樹子.苦瓜	脆炒馬鈴薯 炒：馬鈴薯.黑胡椒粒	有機蔬菜	金耳香筍湯 金耳菇.筍	6.6	2.8	2.6	2.6	854
24	一	白飯	芝麻杏菇豆干 燒：芝麻.杏鮑菇.豆干	五香油豆腐 燒：油豆腐	塔香茄子 燒：九層塔.茄子	鮮筍三絲 炒：筍.紅蘿蔔.金耳菇	雲耳雙絲 炒：黑木耳.白木耳.薑	產銷履歷蔬菜	素肉骨茶 白蘿蔔.香菇	6.6	2.9	2.2	2.6	852
25	二	胚芽飯	花生豆包 燒：花生.豆包	海結燒牛蒡 燒：海帶結.牛蒡	芹香冬瓜滷 滷：芹.冬瓜	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉.龍鬚菜	彩椒玉筍 炒：彩椒.玉米筍	有機蔬菜	酸菜鮑菇湯 酸菜.鮑魚菇	6.6	2.8	2.3	2.8	856
26	三	客家粄條	鴻喜菇燒豆干 燒：鴻喜菇.豆干	香烤黃金地瓜 烤：地瓜	脆炒花椰菜 炒：花椰菜	涼拌毛豆莢 拌：毛豆莢.黑胡椒粒	素鰻魚片X2 煎：鰻魚片	公糧回饋有機蔬菜	羅宋湯 番茄.西芹.香菇	6.7	2.8	2.3	2.7	858
27	四	麥片飯	竹筍燒麵輪 燒：筍.麵輪	雪裡肉末 燒：雪裡紅.素絞肉	麻婆豆腐 燒：豆腐.青豆	番茄高麗 炒：番茄.高麗菜	椒鹽鮮菇 炸：鮮菇	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜.金耳菇	6.5	2.8	2.5	2.8	854
28	五	白飯	酸心素肚 炒：酸菜心.素肚	絲瓜豆皮 煮：絲瓜.豆皮	香菇炒長豆 炒：香菇.長豆	醬燒粉絲 燒：粉絲.芹	南瓜絲餅 煎：南瓜.黑白芝麻	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑絲.海帶結	6.5	2.9	2.4	2.7	854

*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) 06/26(三)公糧回饋有機蔬菜

裕民田精緻午餐

桃園國中108年6月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果類(份)	熱量(Kcal)
★	3	一	補假一天										0
★	4	二	紅扁豆飯	咖哩豚肉片 肉片.洋芋/煮	芹香甜不辣 芹.甜不辣/炒	高麗金茸肉絲 高麗菜.金針菇.肉絲/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 玉米.南瓜.蛋	6.3	2.5	2.0	3.0	814
★	5	三	香腸蛋炒飯	塔香雞腿排 雞腿排.九層塔/燒	和風蘿蔔煮 蘿蔔.玉米圈/煮	小瓜肉絲干片 小黃瓜.肉絲.豆干片/炒	吉園圃蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚	6.3	2.7	2.0	2.8	820
★	6	四	麥片0飯	蔥燒魚塊 魚丁.蔥/燒	毛豆乳酪蛋 蛋.洋蔥.毛豆/炒	洋芋燒 洋芋.紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜.芋圓	6.5	3.0	2.0	2.8	856
	7	五	~ 端午佳節放假一天 ~										
★	10	一	白米飯	筍香焢肉 肉丁.筍/滷	雪蓮子玉米 玉米.雪蓮子.花生.毛豆/煮	海芽福州丸 福州丸.海芽/煮	吉園圃蔬菜	日式味噌湯 豆腐.味噌	6.5	2.7	2.0	2.8	834
★	17	一	白米飯	三杯雞丁 雞丁.米血.九層塔/燒	芝麻海帶干絲 海帶絲.白干絲.芝麻/拌	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜.肉片	6.5	2.5	2.0	2.5	805
★	18	二	胚芽米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐.蒜/燒	鮮菇瓠瓜 瓠瓜.鮮菇/炒	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 秀珍菇.金針菇.高麗菜.肉片	6.0	3.0	2.2	2.8	826
★	19	三	夜市鹽酥麵	黑胡椒肉柳 肉絲.洋蔥/炒	翠炒花椰 花椰菜.紅蘿蔔/炒	醬燒肉包70G 肉包/蒸	季節蔬菜	竹筍雞湯 竹筍.雞丁	6.2	2.5	2.0	3.0	807
★	20	四	小米蒸飯	香酥魚排 魚排/炸	番茄炒蛋 洋蔥.蛋.番茄/炒	韭菜銀芽 豆芽菜.韭菜/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.0	3.0	2.2	3.0	835
★	21	五	白米飯	紅燒燉肉 肉丁/滷	芹香花枝捲 花枝捲.芹/燒	韓式泡菜鍋 高麗.金針菇.泡菜/煮	有機蔬菜	腰果蘿蔔湯 蘿蔔.肉片.腰果	6.5	2.5	2.0	3.0	828
★	24	一	糙米0飯	無骨雞排 無骨雞排/燒	瓜仔干丁肉燥 絞肉.干丁.瓜仔/煮	洋蔥起司蛋 洋蔥.蛋.起司/炒	產銷履歷蔬菜	三絲羹湯 筍絲.紅蘿蔔.木耳	6.0	3.0	2.0	2.8	821
★	25	二	白米飯	蔥爆肉片 肉片.青蔥/炒	敏豆小魚輪 小魚輪.敏豆/炒	雞茸玉米 玉米.雞茸/煮	有機蔬菜	海芽小魚湯 海芽.豆腐.小魚.味噌	6.5	2.5	2.0	3.0	828
★	26	三	古早味香菇拌飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	沙茶酸心滷味 百頁.素肚.酸菜心/滷	刺瓜秀珍菇 刺瓜.秀珍菇/煮	公糧回饋有機蔬菜	肉骨茶湯 肉片.肉骨茶包.蘿蔔	6.2	3.0	2.0	3.0	844
★	27	四	蕎麥香飯(蔬食日)	彩椒肉末大豆腐燒 彩椒.大塊豆腐.絞肉/燒	日式咖哩洋芋 洋芋.紅蘿蔔/煮	奶香白菜 白菜.木耳.起司/煮	有機蔬菜	金茸蒲瓜湯(蔬 蒲瓜.金針菇	6.2	2.7	2.2	2.5	804
★	28	五	白米飯	椒鹽魚丁 魚丁/炸	冬瓜花生麵筋 冬瓜.麵筋.花生/煮	綜合蘿蔔海結 蘿蔔.海結.玉米圈/煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋.蔬菜	6.0	2.8	2.2	3.0	820

★ 標示為四章一0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

*週一供應吉園圃或產銷履歷蔬菜

*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
桃園市八德區瑞源二街77號

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中108年6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)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
108/6/3（一）補假一天														
6/4	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	番茄豆腐煲 番茄, 豆腐/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇, 刺瓜/炒	牛蒡炒雜菜 牛蒡, 蔬菜/炒	塔香海茸 九層塔, 海茸/燒	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 芹	6.5	2.8	2.4	2.7	847
6/5	三	鮮菇蔬菜烏龍麵	木耳四角油腐 木耳, 紅蘿蔔, 油豆腐/煮	蒟蒻青花菜 蒟蒻, 青花菜, 紅蘿蔔/炒	韓式大白菜 泡菜, 白菜, 紅蘿蔔/煮	椒鹽地瓜 地瓜/炸	客家菜脯條 辣椒, 菜脯條/炒	季節蔬菜	昆布湯 昆布, 素肉絲	6.6	3	2.3	3	880
6/6	四	胚芽米飯	彩椒燒板豆腐 彩椒, 板豆腐/燒	毛豆燴玉米 玉米, 毛豆, 洋芋, 紅蘿蔔/炒	酸心素肚 酸菜心, 素肚/炒	素魚香茄子 茄子, 素絞肉, 豆瓣/燒	木須炒筍片 筍, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜, 芋圓	6.7	2.6	2.5	2.7	848
108/6/7（五）端午佳節放假一天														
6/10	一	紅扁豆飯	藥膳素羊肉 素羊肉, 紅棗, 枸杞/燒	麻醬小瓜干丁 芝麻醬, 干丁, 小黃瓜/燒	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇, 蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 高麗, 冬粉/炒	芝麻燒麵腸 芝麻, 麵腸/燒	吉園圃蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇, 冬瓜	6.8	2.5	2.3	2.6	838
6/17	一	蕎麥米飯	鹽酥素雞丁 九層塔, 素雞丁/燒	洋芋四丁 青豆, 洋芋, 紅蘿蔔, 玉米	鮮菇炒豆芽 鮮香菇, 豆芽, 蔬菜/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔, 干丁, 素肉燥/燒	鮮炒大白菜 大白菜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	秀珍菇海帶湯 薑絲, 海帶結, 秀珍菇	6.4	2.6	2.6	2.8	834
6/18	二	香甜米飯	紅燒豆包 豆包/燒	素絲青花菜 青花菜, 素魚板絲/炒	韓式高麗年糕 泡菜, 高麗, 年糕/炒	酸心炒素肚 酸心, 素肚/炒	豆醬桂竹筍 豆醬, 桂竹筍/炒	有機蔬菜	腰果牛蒡湯 蘿蔔, 腰果, 牛蒡	6.5	3	2.2	2.8	861
6/19	三	香菇蔬菜炒拉麵	薑汁燴素排 素排/燒	枸杞南瓜燒 枸杞, 南瓜/燒	蔬菜捲 蔬菜捲/炸	西芹杏鮑菇 西芹, 杏鮑菇/燴	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	季節蔬菜	香菇青木瓜湯 香菇, 青木瓜	6.6	2.5	2.5	3	847
6/20	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	秀珍菇黃瓜 秀珍菇, 黃瓜/炒	蔬菜冬粉 高麗菜, 冬粉, 木耳/炒	花生麵筋 花生, 麵筋/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2.5	2.8	831
6/21	五	香甜米飯	蜜汁燒素肚 芝麻, 素肚/燒	芋香白菜滷 芋頭, 白菜/煮	香菜黑豆干 香菜, 薑, 黑豆干/燒	福菜苦瓜 福菜, 苦瓜/燒	秀珍菇扁蒲 秀珍菇, 扁蒲/炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄, 高麗菜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
6/24	一	五穀米飯	芝麻燒豆腐 白芝麻, 板豆腐/燒	芹香海帶絲 芹, 海帶絲, 紅蘿蔔/炒	蘿蔔滷素雞 蘿蔔, 素雞, 薑/燒	鮮菇高麗菜 高麗, 鮮香菇/炒	客家酸菜 薑絲, 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	金針菇瓠瓜湯 金針菇, 瓠瓜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
6/25	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	鮮菇白花 鮮香菇, 紅蘿蔔, 白花/炒	番茄豆腐煲 番茄, 豆腐/燒	絲瓜金茸冬粉 絲瓜, 冬粉, 金針菇/炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 白山藥, 薏仁, 枸杞	6.5	3	2.3	2.8	864
6/26	三	火腿素炒飯	香菇燴豆包 鮮香菇, 豆包/煮	枸杞南瓜燒 枸杞, 南瓜/燒	芋香白菜滷 芋頭, 白菜, 紅蘿蔔/煮	彩椒小黃瓜 彩椒, 小黃瓜/炒	素鍋貼 素鍋貼/煎	季節蔬菜	番茄豆管湯 番茄, 豆管	6.5	2.8	2.6	3	865
6/27	四	小米蒸飯	薑汁豆腐 薑, 豆腐/燒	雪蓮子玉米筍 雪蓮子, 玉米筍, 小瓜, 紅蘿蔔/炒	八角燒筍干 八角, 筍干/炒	宮保高麗菜 宮保醬, 高麗菜/炒	三杯杏鮑菇 九層塔, 杏鮑菇/燴	有機蔬菜	素丸肉骨茶湯 素丸子, 蘿蔔	6.6	2.6	2.2	2.7	834
6/28	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	義式燉薯塊 洋芋, 紅蘿蔔, 義式香草/燉	素燒豆腐 素絞肉, 豆腐/燒	芝香海根 白芝麻, 海帶根/燒	彩椒長豆 彩椒, 長豆/炒	有機蔬菜	筍片羹湯 筍片, 素羹	6.5	2.8	2.6	2.8	856

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*星期一提供吉園圃蔬菜(6/15起配合政策改為產銷履歷蔬菜)，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