



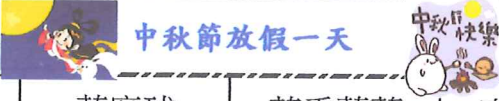
美味午餐

桃園國中 108.8-9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	全日 總分	雞肉 分	豬肉 分	魚類 分	蛋類 分	奶類 分
8/30	五	香Q白飯	香菇瓜仔雞 雞丁(S) 脆瓜香菇-燒	茄汁炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋青豆-炒	干片小炒 干片肉絲木耳-炒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨	6.8	2.7	2	3	864	
9/2	一	糙米飯	醬爆回鍋肉 肉片(S) 高麗菜-炒	四彩甜玉米 玉米粒(S) 小瓜丁絞肉紅蘿蔔-煮	塔香海龍 海龍九層塔-炒	產銷履歷 刺瓜雞丁湯 黃瓜雞丁	7	2.5	2	3	863	
3	二	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	五色蔬菜 豆芽菜(Q) 海綠芥菜木耳紅綠肉絲-炒	筍香炒肉羹 筍片肉羹-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	6.9	2.5	2.2	3	861	
4	三	千島香鬆飯	香酥豬排 豬排-炸	蒜香燒什錦 豆腐豆干蹄膀-燒	韓式炒年糕 大白菜年糕-炒	青菜(Q) 田園南瓜湯 南瓜雞蛋紅蘿蔔	6.9	2.5	2	3.3	869	
5	四	五穀米飯	日式照燒雞 雞丁(S) 洋蔥-燒	香蔥紅蔘蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒	敏豆不辣 敏豆甜不辣-炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆粉圓	6.9	2.6	2	3	863	
6	五	香Q白飯	照燒魚丁 魚丁(S) 蔥薑-燒	絲瓜寬粉 絲瓜(Q) 金針蒜茸冬粉-煮	搖搖脆薯條 馬鈴薯-炸	有機蔬菜 鮮蔬元氣湯 西洋菜蒜苗雞腿肉絲	7	2.5	2	3.2	872	
9	一	香Q白飯	鍋燒三杯雞 雞丁(S) 九層塔薑-燒	珍菇扁蒲 扁蒲(Q) 秀珍菇木耳-炒	魚香豆腐 豆腐紅蘿蔔絞肉-煮	產銷履歷 洋芋濃湯 馬鈴薯三色豆雞蛋	6.8	2.7	2	3	864	
10	二	胚芽米飯	橙汁里肌排 里肌排-煮	海芽炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋海帶芽毛豆-炒	綜合滷味 高麗菜(Q) 金針菇豆管-滷	有機蔬菜 青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	7	2.6	2	3	870	
11	三	香Q白飯	柳葉魚x3 柳葉魚x3-炸	西芹什蔬 西芹(Q) 豆管香菇-炒	瓜仔肉 脆瓜絞肉-煮	青菜(Q) 薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.9	2.6	2	3	863	
12	四	蔬食日 紹子麵	醬燒豆包 豆包紅綠木耳芹菜-燒	70克豆沙包 豆沙包-蒸	金茸冬瓜 冬瓜金針菇毛豆-煮	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍香菇薑絲	6.8	2.6	2.2	3	861	
13	五	中秋節放假一天										
16	一	燕麥飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜-燒	焗汁鮮蔬 青花菜(S) 馬鈴薯通心粉-煮	油腐細粉 油豆腐細冬粉絞肉-煮	產銷履歷 山藥排骨湯 山藥排骨	6.9	2.6	2	3	863	
17	二	香Q白飯	可樂雞腿 雞腿(S) -滷	醬香白菜滷 大白菜(Q) 香菇-煮	糖醋黑輪丁 黑輪丁青豆-炒	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	7	2.5	2.3	3	870	
18	三	泰式咖哩炒飯	脆皮雞排 雞排-炸	時瓜總匯 黃瓜(Q) 木耳-煮	雙蔥炒肉絲 洋蔥(Q) 青蔥肉絲紅蘿蔔-炒	青菜(Q) 榨菜肉片湯 榨菜肉片	6.8	2.5	2.2	3.3	867	
19	四	香Q白飯	筍香滷肉 肉角(S) 筍絲-煮	油蔥茼蒿 大陸妹(Q) 絞肉紅蔥頭-煮	鮮肉鍋貼x2 鍋貼x2-炸	有機蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆芋圓地瓜圓	6.9	2.5	2	3.2	865	
20	五	小米飯	塔香燒魚 魚丁(S) 九層塔薑-燒	脆炒豆薯絲 豆薯絲(Q) 紅蘿蔔彩椒木耳-炒	滷蛋肉燥 雞蛋絞肉-滷	有機蔬菜 海結排骨湯 海結排骨	7	2.6	2	3	870	
23	一	香Q白飯	印尼沙嗲雞 雞丁(S) 洋蔥-炒	三色炒蛋 玉米粒(S) 三色豆雞蛋-炒	大溪黑豆干 黑豆干-燒	產銷履歷 白玉肉片湯 蘿蔔肉片	6.8	2.7	2	3	864	
24	二	糙米飯	薑炒豬肉片 肉片(S) 薑蔥-炒	紅仁高麗菜 高麗菜(Q) 紅蘿蔔木耳-炒	蟹絲寬粉煲 洋蔥寬粉肉絲青蔥蟹絲-炒	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	7	2.5	2	3	863	
25	三	芝麻飯	鹽燒三節翅 雞翅(S) -燒	鮮菇白花菜 白花菜(S) 香菇杏鮑菇-炒	筍丁肉燥 筍丁絞肉-滷	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆腐排骨	7	2.5	2	3	863	
26	四	蔬食日 肉醬螺旋麵	塔香豆腸 豆腐九層塔薑-炒	黃豆芽彩絲 黃豆芽海綠芹菜-炒	香酥薯餅 薯餅x2-炸	有機蔬菜 菇菇豆腐湯 金針菇香菇豆腐	6.9	2.5	2	3.2	865	
27	五	五穀米飯	鮮味炸魚排 魚排-炸	京醬肉絲 洋蔥(Q) 肉絲-炒	小瓜什錦 小黃瓜(Q) 紅蘿蔔百耳豆腐-炒	有機蔬菜 麵線羹湯 雞腿肉絲筍絲木耳雞蛋	6.8	2.5	2.2	3.3	867	
30	一	香Q白飯	香煎豬排 豬排-煎	雞茸玉米 玉米粒(S) 雞茸毛豆-煮	蘿蔔豆干 豆干蘿蔔紅蘿蔔-燒	產銷履歷 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋薑絲	6.9	2.5	2	3.2	865	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，9/25(三)回饋有機蔬菜。

日期	星期	主	今日主菜	美味副菜				季節蔬菓	湯品	水餃	豆漿	豆腐	麵食	熱食
8/30	五	香Q白飯	香菇瓜仔豆干 豆干鴨瓜素油	鮮炒青花菜 花椰菜木耳紅片-炒	豆仁地瓜 炸瓜青豆紅薯紅薯	素蔬菜排 素蔬菜排-燒	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 鮮紅蘿蔔芹菜	7	2.6	2	3.2	879
9/2	一	糙米飯	醬燒百頁 百頁豆腐乾毛豆-燒	腰果四彩 玉米粒小瓜丁紅薯腰果-煮	菇炒高麗菜 高麗菜香菇-炒	塔香海龍 海龍豆腐-炒	香煎素火腿 素火腿片-煎	產銷履歷	刺瓜金草湯 黃瓜金針菇	7	2.5	2.2	3	868
3	二	香Q白飯	大嫩油腐 嫩油腐	五色蔬菜 豆芽菜海絲芹菜木耳紅絲-炒	筍香炒素羹 筍片素羹-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯紅薯-煮	素鰻片 素鰻片-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	7	2.6	2	3	870
4	三	香Q白飯	豆薯燒什錦 豆干豆腐絲-燒	雪菜麵腸 雪裡紅麵腸-炒	韓式炒年糕 大白菜年糕-炒	素花枝排 素花枝排-炸	炒牛蒡絲 牛蒡絲-炒	青菜(Q)	田園南瓜湯 南瓜紅薯-煮	7	2.5	2.2	3.2	877
5	四	五穀米飯	香椿蘭花干 蘭花干香椿-燒	山藥時蔬 山藥玉米筍鴻喜菇紅薯-炒	敏豆不辣 敏豆甜不辣-炒	花生麵筋 麵筋花生-煮	百展雞 豆腐雞-煮	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆粉圓	7	2.6	2	3	870
6	五	香Q白飯	五柳豆包 豆包紅絲黃絲木耳芹菜-煮	絲瓜寬粉 絲瓜(Q)金針菇寬粉-煮	搖搖脆薯條 馬鈴薯-炸	沙茶什錦 素雞香菇豆腐木耳-炒	炸醬素肉燥 碎干丁毛豆紅丁-煮	有機蔬菜	鮮蔬元氣湯 西洋菜高麗菜	7	2.6	2	3.2	879
9	一	香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅薯木耳-煮	珍菇扁蒲 扁蒲素珍菇-炒	雙色炒花椰 白花菜青花菜紅薯-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	塔香素腰花 素腰花九層塔-炒	產銷履歷	洋洋濃湯 馬鈴薯三色豆	6.8	2.6	2.4	3	866
10	二	胚芽米飯	腰果燒豆干 豆干甜椒腰果-燒	蠔油秋葵 秋葵-燙	綜合滷味 高麗菜(Q)金針菇豆管-煮	香酥芋丸 芋丸-炸	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜杏鮑菇	6.8	2.5	2.2	3.2	863
11	三	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腐豆-煮	和風佃煮 蘿蔔(Q)昆布百頁豆腐-煮	西芹什蔬 西芹(Q)豆管香菇-炒	素瓜仔肉 脆瓜素絞肉-煮	可樂餅 可樂餅-炸	青菜(Q)	薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6.8	2.5	2.2	3.2	863
12	四	香Q白飯	酸心素肚 素肚酸菜心-炒	紅燒茄子 茄子九層塔-炒	金茸冬瓜 冬瓜金針菇毛豆-煮	鳳梨木須 木耳鳳梨素雞-炒	素雞腿 素雞腿-煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍香菇素雞	6.8	2.5	2.4	3	859
13	五													
16	一	燕麥飯	油腐細粉 油豆腐細粉-煮	焗汁鮮蔬 青花菜(S)馬鈴薯通心粉-煮	芝麻球 芝麻球-炸	芹香蓮藕 蓮藕西芹木耳-炒	素燻肉片 素燻肉片-燒	產銷履歷	牛蒡山藥湯 山藥牛蒡	6.9	2.6	2.2	3.2	877
17	二	香Q白飯	素什錦燒 素什錦燒紅絲木耳-煮	醬香白菜滷 大白菜(Q)香菇-煮	香椿素肉燥 香椿素肉燥-煮	紅絲敏豆 敏豆紅絲-炒	塔香芋薯 芋薯地瓜九層塔-燒	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒三色豆	7	2.5	2.4	3	873
18	三	五穀米飯	香炒素雞 素雞片青椒蒜-炒	時瓜總匯 黃瓜(Q)木耳-煮	清蒸南瓜 南瓜青豆-蒸	素蝦排 素蝦排-炸	銀芽干絲 豆芽菜干絲紅絲-炒	青菜(Q)	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	7	2.6	2.4	3.2	889
19	四	香Q白飯	紅燒豆腐 豆腐香菇紅薯-燒	松子翠綠萵苣 大綠絲木耳松子-燙	香煎鍋貼 鍋貼-煎	油燻筍絲 筍絲燻菜-煮	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆芋圓地瓜圓	6.8	2.5	2.4	3	859
20	五	小米飯	花生豆包丁 豆包丁花生青豆-煮	脆炒豆薯絲 豆薯絲紅薯黃絲木耳-炒	珍菇雪菜 雪裡紅素珍菇-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	豆豉苦瓜 苦瓜豆腐-煮	有機蔬菜	薑絲海結湯 海結薑絲	7	2.5	2.2	3	868
23	一	香Q白飯	大溪黑豆干 黑豆干-燒	堅果三色 玉米粒三色豆腰果-炒	西芹什蔬 西芹(Q)豆管香菇-炒	鮑菇佛手瓜 佛手瓜鮑菇-煮	素鱈魚排 素鱈魚排-煎	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 蘿蔔紅薯-煮	6.8	2.6	2.2	3	861
24	二	糙米飯	三杯豆腸 豆腐九層塔-炒	紅仁高麗菜 高麗菜紅薯木耳-炒	薑炒海根 海帶根-炒	素蔬菜排 素蔬菜排-燒	金茸絲瓜 絲瓜金針菇-煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜薑絲	6.8	2.6	2.4	3	866
25	三	芝麻飯	醬燒嫩油腐 嫩油腐木耳紅絲薑絲-燒	鮮菇白花菜 白花菜(S)香菇杏鮑菇-炒	筍丁素肉燥 筍丁素肉燥-煮	黃金地瓜球 地瓜球-炸	素雞腿 素雞腿-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆腐豆管	6.8	2.6	2.2	3.2	870
26	四	香Q白飯	紫茄麵腸 麵腸茄子-燒	黃豆芽彩絲 黃豆芽海絲芹菜-炒	香酥薯餅 薯餅-炸	素蜜汁排 素蜜汁排-燒	芋頭煲仔 芋頭青豆紅薯-煮	有機蔬菜	菇菇豆腐湯 金針菇香菇豆腐	7	2.5	2	3.2	872
27	五	五穀米飯	小瓜百頁什錦 小瓜紅絲黃絲豆腐-炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	彩椒雪白菇 貢白菇香菇彩椒-炒	麻油素腰花 素腰花杏鮑菇-炒	素雞排 素雞排-煎	有機蔬菜	麵線素羹湯 麵線素羹	6.8	2.6	2.2	3	861
30	一	香Q白飯	蘿蔔什錦 豆干蘿蔔紅薯-燒	杏香毛豆彩 玉米粒毛豆紅薯香菇-煮	黃金地瓜條 地瓜條-炸	清燙秋葵 秋葵-燙	香菇素瓜仔 素瓜仔-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海芽薑絲	6.9	2.5	2	3.2	865

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，9/25(三)回饋有機蔬菜。

裕民園精緻午餐

桃園國中
108年8/30-9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全蛋 根莖 (份)	豆類 肉蛋 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 類 (份)	熱量 (kcal)
★ 8/30	五	白米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、白芝麻、洋葱/炒	塔香百頁海帶根 百頁、海帶根、九層塔/燒	鮮菇大黃瓜 大黃瓜、鮮香菇、黃金魚蛋/煮	有機 蔬菜	淡水貢丸湯 蘿蔔、貢丸、芹	6 5	2 6	2 2	2 7	8 7
★ 2	一	白米飯	糖醋魚塊 魚丁、甜椒、鳳梨、洋葱/燒	珍珠玉米煮 玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮	毛豆燒豆腐 毛豆、豆腐、絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗、香菇、金針菇、肉片	6 5	2 8	2 5	2 8	8 4
★ 3	二	小米蒸飯	和風里肌排 里肌排/燒	青蔥菜脯炒蛋 蛋、青蔥、菜脯/炒	蛋酥白菜滷 大白菜、蛋、木耳/炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6 3	3 0	2 5	2 8	8 5
★ 4	三	日式蔬菜 烏龍麵	照燒雞腿 雞腿/照燒	綜合滷味 豆干、海帶/滷	豆芽三絲 豆芽、韭菜、肉絲/炒	季節 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6 2	2 7	2 3	3 0	8 9
★ 5	四	白米飯	鐵板沙茶肉片 肉片、洋葱、沙茶/燒	培根高麗菜 高麗、培根/炒	花椰菜百匯 花椰菜、金針菇、吻仔魚、魚板絲/燒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 5	2 6	2 2	2 7	8 7
★ 6	五	糙米白飯	蜜汁雞翅 雞翅/燒	香菇肉燥 絞肉、干丁、香菇/煮	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉、蔥/炒	有機 蔬菜	南瓜玉米濃湯 玉米、蛋、南瓜	6 5	2 8	2 3	2 6	8 0
★ 9	一	白米飯	板豆腐燒魚 魚丁、板豆腐/煮	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	宮保高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	6 3	3 0	2 5	2 8	8 5
★ 10	二	芝麻香飯	蔥爆豬柳 肉絲、洋葱/燒	洋蔥起司炒蛋 蛋、洋葱、起司、紅蘿蔔/炒	髮菜福州丸*1 白菜、福州丸、髮菜/煮	有機 蔬菜	白菜肉羹湯 白菜、肉羹、木耳、紅蘿蔔	6 5	3 0	2 2	3 0	8 0
★ 11	三	起司肉醬 義大利麵	炙燒雞腿排 雞腿排/燒	脆皮蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	肉燥萵苣 絞肉、萵苣/煮	季節 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 高麗、金針菇、肉絲	6 5	3 0	2 0	2 9	8 1
★ 12	四	紅扁豆飯 (蔬食日)	絞肉燒板豆腐 大嫩豆腐、絞肉、蔥/燒	香拌海干絲 芹、海帶絲、豆干絲/炒	鮮菇燴扁蒲 扁蒲、鮮菇/煮	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 洋葱、柴魚、味噌	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6
9/13 (五) 中秋節放假一天												
★ 16	一	白米飯	和風洋芋燒肉 肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香小魚輪 小魚輪、芹菜/炒	玉米雞茸 玉米、雞茸、紅蘿蔔、毛豆/煮	產銷 履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6 4	2 8	2 5	2 7	8 2
★ 17	二	蕎麥米飯	迷迭天使腿排 迷迭香、雞腿排/燒	砂鍋白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮	魚香菜豆 菜豆、絞肉/炒	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	6 5	2 8	2 5	2 8	8 4
★ 18	三	什錦炒飯	蜜汁雞腿 雞腿、白芝麻/滷	五味脆皮豆腐 蒜、辣椒、豆腐/燒	沙茶白玉肉片 蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮	季節 蔬菜	花枝羹湯 蔬菜、花枝羹	6 3	3 0	2 3	2 8	8 0
★ 19	四	小米Q飯	香酥魚排 魚排/炸	番茄滑蛋 蛋、番茄、洋葱/炒	開陽胡瓜 大黃瓜、火鍋料、蝦皮/煮	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 3	2 8	2 5	3 0	8 9
★ 20	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	小瓜炒肉片 小黃瓜、肉片、紅蘿蔔/炒	什錦冬粉 高麗、蔥、木耳、冬粉/炒	有機 蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、肉片、玉米圈	6 4	3 0	2 4	2 7	8 5
★ 23	一	地瓜蒸飯	蔥燒排骨 豬排、蔥/燒	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮香菇/炒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔/燒	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜、魚丸	6 3	2 8	2 5	2 8	8 0
★ 24	二	白米飯	宮保魚丁 水鯪魚丁、豆瓣、紅蘿蔔/燒	玉米炒蛋 蛋、青蔥、菜脯/炒	海苔丸燒*1 海苔丸/燒	有機 蔬菜	扁蒲雞湯 扁蒲、雞丁	6 4	2 6	2 5	2 8	8 2
★ 25	三	羅勒 義大利麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	培根洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔、培根/煮	奶黃包60g 奶黃包/蒸	回饋 有機 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6 3	2 8	2 3	3 0	8 4
★ 26	四	胚芽米飯 (蔬食日)	滷蛋肉末海帶根 蛋、海帶根、絞肉/滷	芋香木須白菜 大白菜、蛋、芋頭、木耳/炒	蠔油鮮菇萵苣 萵苣、鮮菇/煮	有機 蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔	6 3	3 0	2 5	2 8	8 5
★ 27	五	白米飯	九層塔鹹酥雞 雞丁、九層塔/炸	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹菜/炒	有機 蔬菜	田園羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱、蛋	6 4	2 8	2 5	2 7	8 2
★ 30	一	白米飯	美式脆雞 雞肉/炸	古早味瓜仔肉 絞肉、香菇、瓜仔、干丁/燒	脆炒高麗菜 高麗、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6 5	2 7	2 2	3 0	8 8

★ 標示為四章—Q申請日

營養師 黃亦璉 呂如璉

9/25(三)公糧米回饋有機蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜



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



素食便當

桃園國中 108年8/30-9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)	油脂類(份)	熱量(KCAL)
8/30	五	香甜米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜/煮	豆醬炒筍茸 豆醬、筍茸/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
9/2	一	五穀米飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	香菜黑豆干 香菜、薑、黑豆干/燒	海結白玉條 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
9/3	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	魚香素茄子 九層塔、素絞肉、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	絲瓜金耳冬粉 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
9/4	三	火腿素炒飯	薑汁燴豆包 薑、豆包/煮	鮮菇花椰菜 鮮香菇、花椰菜/炒	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	薑絲紫菜湯 薑、紫菜	6.5	2.8	2.6	3	865
9/5	四	小米蒸飯	青江菜燴豆腐 青江菜、豆腐/燒	雪蓮子玉米筍 雪蓮子、玉米粒、小瓜、紅蘿蔔/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	宮保高麗菜 宮保醬、高麗菜/炒	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇/燒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.6	2.2	2.7	834
9/6	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/燒	素燒豆腐 素絞肉、豆腐/燒	塔香海根 九層塔、海帶根/燒	芝麻敏豆干片 芝麻、敏豆、豆干/炒	有機蔬菜	筍片白菜湯 筍片、白菜	6.5	2.8	2.6	2.8	856
9/9	一	燕麥白飯	脆皮豆腐 豆腐/燒	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	香拌海帶絲 香菜、海帶絲、紅蘿蔔/炒	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	產銷履歷蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.5	2.5	2.8	2.8	839
9/10	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	紫菜黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽、味噌	6.5	2.8	2.4	2.7	847
9/11	三	鮮菇蔬菜烏龍麵	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	茼蒿青花菜 茼蒿、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	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.6	3	2.3	3	860
9/12	四	胚芽米飯	彩椒燒素排 彩椒、素排/燒	毛豆燴玉米 玉米、毛豆、洋芋、紅蘿蔔/炒	酸心素肚絲 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	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹	6.7	2.6	2.5	2.7	848

108/9/13 (五) 中秋佳節放假一天

9/16	一	紅扁豆飯	藥膳素羊肉 素羊肉、紅薯、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	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 海芽、豆腐、味噌	6.8	2.5	2.3	2.6	838
9/17	二	香甜米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	條豆炒油片 條豆、油豆腐片/炒	醬燒海茸 九層塔、海茸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.6	3	843
9/18	三	高麗菜炊飯	木須蘭花干 木耳、紅蘿蔔、蘭花干/煮	素絲繪花椰 素雞絲、花椰/炒	滷味海結 四分干、海帶結/燒	鮮菇胡瓜 鮮菇、胡瓜/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	季節蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜、豆芽、番茄	6.4	2.5	2.6	2.8	827
9/19	四	麥片0飯	彩椒茄汁豆包 彩椒、豆包、番茄醬/燒	脆炒馬鈴薯 芹、洋芋、紅蘿蔔/炒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇、九層塔/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	雪裡紅干丁 雪裡紅、干丁/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.5	2.8	2.4	2.7	847
9/20	五	香甜米飯	大溪黑豆干 黑豆干/燒	胡瓜素丸片 胡瓜、素丸/炒	毛豆燒豆腐 毛豆、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	青木瓜湯 青木瓜、枸杞	6.6	2.8	2.3	2.7	851
9/23	一	蕎麥米飯	豆瓣素雞片 素雞/燒	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	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/燒	脆炒大白菜 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
9/24	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
9/25	三	香菇蔬菜炒拉麵	香煎素火腿 素火腿/煎	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/燒	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	回饋有機蔬菜	玉米脆薯湯 玉米、豆薯	6.6	2.5	2.5	3	847
9/26	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	芝香海帶根 白芝麻、九層塔、海帶根/燒	咖哩洋芋 青豆、洋芋、紅蘿蔔	蔬菜冬粉 高麗菜、冬粉、木耳/炒	蘿蔔豆輪 蘿蔔、豆輪/燒	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	6.5	2.5	2.5	2.8	831
9/27	五	香甜米飯	宮保高麗百頁 宮保醬、高麗菜、百頁/燒	白菜繪金針菇 白菜、木耳、金針菇/炒	醬燒茄子 九層塔、茄子/燒	彩椒小黃瓜 彩椒、黃瓜/炒	蜜汁小豆干 四分干/燒	有機蔬菜	筍片木須湯 筍、木耳	6.4	2.6	2.4	2.7	825

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*星期一提供產銷履歷蔬菜，星期二、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

營養師 黃亦璉 呂如蘋 李佳芸





日期 星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞 腿	全 蛋	豆 腐	魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
★ 8 / 30	地瓜飯	金沙雞柳 炒：雞柳條S.鹹蛋.蔥.甜椒Q	脆炒三絲 炒：筍Q.紅絲Q.木耳絲.豬肉絲S	雙菇燒油腐 燒：油豆腐.鴻喜菇Q.杏鮑菇Q	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.5	2.8	2.6	2.7			852
★ 9 / 2	白飯	蔥爆豬排 燒：豬排S.蔥	鐵板豆腐 燒：豆腐.紅片Q.筍片Q	芹香銀芽 炒：豆芽菜Q.韭菜.木耳	產銷履歷蔬菜	筍片排骨湯 竹筍.排骨	6.5	2.9	2.4	2.7			854
★ 3 二	綠豆仁 麥角飯	鮮蔬唐揚炸魚 炸：魚丁S.香菇Q.甜不辣條	泡菜年糕 炒：泡菜.高麗菜Q.紅片Q.年糕	肉末四季豆 炒：四季豆.絞肉S	有機蔬菜	金耳豆腐湯 金耳菇.豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7			856
★ 4 三	黑芝麻飯	迷迭香豬排 燒：豬排S.迷迭香	干片炒肉絲 炒：豆干片.豬肉絲S	雙色花椰 炒：青花椰S.白花椰S	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑.冬瓜	6.7	2.9	2.2	2.6			859
★ 5 四	白飯	香烤天使雞排 烤：雞排S	塔香杏鮑菇 炒：九層塔.馬鈴薯Q.杏鮑菇Q	芋香白菜 煮：芋頭Q.白菜Q	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆.QQ圓	6.5	2.9	2.5	2.7			857
★ 6 五	蕎麥粒飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞肉S	香菇肉燥 煮：香菇Q.絞肉S.豆干	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q.豬肉片S	有機蔬菜	白玉丸子湯 白蘿蔔.丸子	6.6	2.8	2.4	2.7			854
★ 9 一	黃金小米飯	蒙古炒肉片 炒：豆芽菜Q.洋蔥Q.蔥段.豬肉片S	田園玉米雞蓉 炒：馬鈴薯Q.玉米S.青豆.雞肉丁S	蒜香扁蒲 煮：蒜.扁蒲Q.木耳.紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜	山藥雞湯 山藥.香菇.紅棗.雞丁	6.5	2.8	2.6	2.7			852
★ 10 二	白飯	糖醋魚丁 炸：洋蔥Q.魚丁S.三色豆	五味醬燒嫩腐 燒：油豆腐.蒜.辣椒	黑胡椒肉絲 炒：洋蔥Q.豬肉絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋	6.6	2.9	2.3	2.6			854
★ 11 三	紫米飯	蒜香滷雞腿 滷：雞腿S	紅燒獅子頭 燒：獅子頭	櫻花蝦甘藍 炒：櫻花蝦.高麗菜Q	季節蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬.豆腐	6.7	2.9	2	2.6			854
★ 12 四	黑胡椒洋菇麵 蔬食日	筍丁香菇肉燥 滷：筍Q.香菇Q.絞肉S	遊龍鍋貼X2 煎：鍋貼	金耳燒鮮瓜 燒：金耳菇Q.大瓜Q.木耳	有機蔬菜	酸菜鮑菇湯 酸菜.鮑魚菇	6.5	2.8	2.6	2.7			852
09/13(五)中秋節放假一日													
★ 16 一	白飯	蜜汁燒肉排 燒：豬排S	乾燒味噌豆腐 燒：味噌.豆腐.小瓜Q	彩蔬鮮菇 炒：紅蘿蔔Q.香菇Q.敏豆	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.玉米.紅蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8			854
★ 17 二	燕麥飯	脆皮雞翅 炸：雞翅S	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q.洋蔥Q.蛋Q.蔥	螞蟻上樹 炒：高麗Q.木耳.紅絲Q.絞肉S.粉	有機蔬菜	清肉羹湯 白蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉絲	6.5	2.8	2.4	2.8			851
★ 18 三	海南雞絲飯	炭燒豬排 燒：豬排S.白芝麻	辣醬筍茸 炒：筍茸	彩椒燒鮑菇 燒：彩椒Q.鮑魚菇Q.豆薯Q	季節蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜.豬肉片	6.7	2.8	2	2.7			851
★ 19 四	十穀米飯	紅咖哩椰漿魚丁 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.魚丁S.青豆	黃芽拌豆皮 拌：黃豆芽Q.豆皮.豬肉絲S	塔香燒冬瓜 燒：九層塔.薑絲.冬瓜Q	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆.紫米	6.5	2.9	2.4	2.7			854
★ 20 五	白飯	泰式打拋豬 煮：洋蔥Q.番茄Q.彩椒Q.豬肉片S	沙茶米血丁 燒：米血糕.花生粉.香菜	蝦醬空心菜 炒：空心菜Q.蝦米	有機蔬菜	竹筍雞丁湯 竹筍.雞丁	6.5	2.8	2.5	2.8			854
★ 23 一	紅藜麥飯	香酥白旗魚 炸：白旗魚排S	玉米洋蔥炒蛋 炒：玉米S.洋蔥Q.蛋Q	魚香豆腐 煮：豆腐.絞肉S.青豆	產銷履歷蔬菜	蔬菜鮮菇湯 時蔬.鮮菇	6.6	2.8	2.5	2.7			856
★ 24 二	白飯	馬鈴薯燉肉 燉：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.豬肉S.蔥花	泡菜炒雞柳 炒：泡菜.高麗菜Q.雞柳條S.小瓜Q	芝麻海帶根 炒：芝麻.海帶根.美白菇	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6.5	2.8	2.6	2.7			852
★ 25 三	玉米飯	蜜燒雞腿排 燒：雞腿排S	肉醬茄子 燒：茄子.絞肉S	燻雞奶醬白菜 燒：白菜Q.紅片Q.木耳.雞肉S	公糧回饋有機蔬菜	金耳紅絲蛋花湯 金耳菇.紅蘿蔔.蛋	6.7	2.8	2.2	2.7			856
★ 26 四	青醬洋菇 義大利麵 蔬食日	腰果毛豆肉末 炒：毛豆.馬鈴薯Q.絞肉S.腰果	70G香筍肉包 蒸：肉包	熱炒筍絲 炒：竹筍Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑	6.5	2.9	2.4	2.7			854
★ 27 五	麥片飯	果香燒豬排 燒：豬排S	蝦香豆腐羹 煮：蝦米.豆腐.絞肉S.蔥花	什錦黃瓜 煮：黃瓜Q.木耳.紅片Q.鳥蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米.排骨	6.5	2.9	2.4	2.7			854
★ 30 一	白飯	酥炸椒麻雞 炸：雞肉S	甜醬燒干丁 燒：豆干.紅蘿蔔Q	番茄滑蛋 炒：番茄Q.蛋Q	產銷履歷蔬菜	海結肉絲湯 海帶結.豬肉絲	6.6	2.8	2.3	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 *日期前方有★代表當天要申請三章一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) 09/25(三)公糧回饋有機蔬菜



108年8-9月 桃園國中素食菜單

療癒午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	雞	全蛋	豆	魚	肉	菜	油	鹽
8/30	五	地瓜飯	雙菇燒油腐 燒：油豆腐、鴻喜菇、杏鮑菇	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	脆炒三絲 炒：筍、紅絲、木耳絲	芹香冬瓜 煮：芹、冬瓜	小薯餅 炸：薯餅	有機蔬菜 玉米、海帶結	6.5	2.8	2.6	2.7				852
9/2	一	白飯	鐵板豆腐 燒：豆腐、紅片、筍片	毛豆海芽 燒：毛豆、海帶芽	絲瓜金耳 炒：絲瓜、金耳菇	蔬菜丸子 炸：蔬菜丸子	花生麵筋 燒：花生、麵筋	筍片香菇湯 竹筍、香菇	6.5	2.9	2.4	2.7				854
9/3	二	綠豆仁麥角飯	雪蓮子燒豆包 燒：雪蓮子、豆包	泡菜年糕 炒：泡菜、高麗菜、年糕	香菇敏豆 炒：香菇、敏豆	香椿肉燥 燒：香椿、素絞肉	蜜燒地瓜 燒：地瓜	有機蔬菜 金耳菇、豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7				856
9/4	三	黑芝麻飯	薑絲麵腸 炒：薑、麵腸	芹香干片 炒：芹、豆干片	雙色花椰 炒：青花椰、白花椰	甜蒸南瓜 蒸：南瓜	海帶切片 滷：海帶	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜	6.7	2.9	2.2	2.6				859
9/5	四	白飯	塔香杏鮑菇 燒：九層塔、杏鮑菇	芋香白菜豆腐 煮：芋頭、白菜、豆腐	客家箭筍 炒：箭筍、客家醬	醬燒秋葵 燒：秋葵	玉米餅 炸：玉米餅	有機蔬菜 綠豆、QQ圓	6.5	2.9	2.5	2.7				857
9/6	五	蕎麥粒飯	牛蒡燒方干 燒：牛蒡、豆干	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	涼拌小瓜 炒：小黃瓜	番茄豆腐煲 煮：番茄、豆腐	沙茶粉絲 煮：時蔬、粉絲	有機蔬菜 白蘿蔔、香菇	6.6	2.8	2.4	2.7				854
9/9	一	黃金小米飯	香筍燒豆腐 燒：筍、豆腐	田園玉米 炒：馬鈴薯、玉米、青豆	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜、菇類	香菜拌海結 拌：香菜、海帶結	雙色蘿蔔 滷：紅、白蘿蔔	產銷履歷蔬菜 山藥、當歸	6.5	2.8	2.6	2.7				852
9/10	二	白飯	醬燒嫩油腐 燒：油豆腐	清炒雙菇 炒：金耳菇、秀珍菇	涼拌素雞片 拌：素雞片	敏豆玉筍 炒：敏豆、玉米筍	芹香芽菜 炒：芹、豆芽菜	有機蔬菜 番茄、時蔬	6.6	2.9	2.3	2.6				854
9/11	三	香菇炒素麵	毛豆烤麩 燒：毛豆、烤麩	薑絲龍鬚菜 炒：薑、龍鬚菜	芝麻球 炸：芝麻球	甘藍炒油片 炒：高麗菜、油片絲	蜜汁豆干 滷：豆干	季節蔬菜 時蔬、豆腐	6.7	2.9	2	2.6				854
9/12	四	紫米飯	花生滷黃金豆 滷：花生、黃豆	芝香海芽 炒：海帶芽、芝麻	金耳燒鮮瓜 燒：金耳菇、大瓜、木耳	客家醬燒茄子 燒：客家醬、茄子	滷豆包 滷：豆包	有機蔬菜 酸菜、鮑魚菇	6.5	2.8	2.6	2.7				852
09/13(五)中秋節放假一日																
9/16	一	白飯	乾燒味噌豆腐 燒：味噌、豆腐、小瓜	彩蔬鮮菇 炒：香菇、敏豆	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	香菇素肉燥 燒：香菇、素絞肉	薑絲地瓜葉 炒：薑、地瓜葉	產銷履歷蔬菜 南瓜、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8				854
9/17	二	燕麥飯	糯米椒炒干片 炒：糯米椒、豆干	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	高麗冬粉 煮：高麗菜、冬粉	枸杞雪裡 炒：枸杞、雪裡紅	滷筍片 滷：竹筍	有機蔬菜 芹香白玉湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹	6.5	2.8	2.4	2.8				851
9/18	三	香菇芹香炒飯	小朵菇滷豆腸 滷：小朵菇、豆腸	辣醬筍茸 炒：筍茸	彩椒燒鮑菇 燒：彩椒、鮑魚菇、豆薯	涼拌毛豆莢 拌：毛豆莢、黑胡椒	奶黃包 蒸：奶黃包	季節蔬菜 大瓜、香菇	6.7	2.8	2	2.7				851
9/19	四	十穀米飯	鴻喜菇燒豆腐 燒：鴻喜菇、豆腐	黃芽拌豆皮 拌：黃豆芽、豆皮	塔香燒冬瓜 燒：九層塔、薑絲、冬瓜	白果淮山 煮：白果、淮山	薑絲木耳 炒：薑、木耳	有機蔬菜 紅豆、紫米	6.5	2.9	2.4	2.7				854
9/20	五	白飯	大滿足滷味 滷：百頁、素雞、豆干、玉米筍、蘿蔔	椒鹽鮮菇 炸：菇類	脆炒空心菜 炒：空心菜	黑胡椒洋芋 燒：洋芋、黑胡椒	蜜地瓜 燒：地瓜	有機蔬菜 竹筍、香菇	6.5	2.8	2.5	2.8				854
9/23	一	紅藜麥飯	紅燒板豆腐 燒：板豆腐	西芹素肉丁 燒：西芹、素肉	玉米花生丁 炒：玉米、花生	醋燒牛蒡絲 燒：牛蒡絲	清炒甜豆 炒：甜豆	產銷履歷蔬菜 時蔬、鮮菇	6.6	2.8	2.5	2.7				856
9/24	二	白飯	花干燒洋芋 燒：蘭花干、洋芋	高麗炒香菇 炒：高麗菜、香菇	炸南瓜絲餅 炸：南瓜	芝麻海帶根 炒：芝麻、海帶根	紅白仁絲 炒：紅、白蘿蔔	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.8	2.6	2.7				852
9/25	三	高麗蔬菜炒麵	醬燒豆包 燒：豆包	秋葵彩丁 炒：秋葵、彩椒	白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔、木耳	薑絲地瓜葉 炒：薑絲、地瓜葉	玉米段 煮：玉米段	公糧回饋有機蔬菜 金耳菇、紅蘿蔔、冬粉	6.7	2.8	2.2	2.7				856
9/26	四	白飯	酸心素肚 炒：酸菜心、素肚	腰果毛豆干丁 炒：腰果、毛豆、豆干丁	熱炒筍絲 炒：竹筍、香菇、紅蘿蔔	香菇紫茄 燒：香菇、茄子	紅燒麵輪 燒：麵輪	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	6.5	2.9	2.4	2.7				854
9/27	五	麥片飯	海苔素排 燒：海苔素排	香菇豆腐羹 煮：香菇、豆腐	大瓜紅片 煮：大瓜、紅蘿蔔	梅干筍絲 炒：梅干菜、筍	西芹蝦仁 炒：西芹、素蝦仁	有機蔬菜 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6.5	2.9	2.4	2.7				854
9/30	一	白飯	栗子杏鮑麵腸 燒：栗子、杏鮑菇、麵腸	番茄高麗 炒：番茄、高麗菜	甜醬燒干丁 燒：豆干丁、芝麻	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	芹香芽菜 炒：芹、豆芽菜	產銷履歷蔬菜 海帶結、薑	6.6	2.8	2.3	2.8				853

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) 09/25(三)公糧回饋有機蔬菜

