



美味午餐

桃園國中 108.10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	牛蒡	豆腐	豆干	油豆腐	雞蛋
1	二	胚芽米飯	普羅旺斯煮魚 魚丁(S) 洋蔥南瓜紅蘿蔔-煮	敏豆甜條 敏豆甜不辣條-炒	香蔥紅絲蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	6.9	2.5	2.1	3.2	867
2	三	咖哩燉飯	日式炸豬排 豬排-炸	綜合滷味 高麗菜(Q) 金針菇小貢丸豆腐-滷	彩椒青花菜 青花菜(S) 彩椒木耳-炒	青菜(Q)	肉骨茶湯 豆腐排骨	6.8	2.5	2	3.3	862
3	四	香Q白飯	蒜香肉片 肉片(S) 豆芽菜-燙	珍菇萵苣 大陸菇(Q) 秀珍菇-炒	雞米花 雞米花-炸	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	6.8	2.6	2	3.2	865
4	五	五穀米飯	迷迭香雞腿 雞腿(S) 迷迭香蒜-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q) 木耳紅蘿蔔-煮	油腐肉燥 油腐肉-煮	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹湯高麗菜	6.8	2.7	2.2	3	869
5	六	小米飯	西西里燉肉 肉角(S) 洋蔥蒜式香料-燉	小瓜炒肉絲 小黃瓜(Q) 肉絲香菇木耳-炒	塔香海龍 海龍紅綠九層塔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯高麗菜	6.8	2.6	2.3	3	864
7	一	糙米飯	醬燒排骨 排骨-燒	玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋-炒	芹香什錦 西芹(Q) 肉片筍絲-炒	產銷履歷	香菇雞湯 雞湯香菇雞丁	7	2.6	2	3	870
8	二	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁(S) 九層塔薑-煮	白菜鮮燴 大白菜(Q) 金針菇木耳雞腿-燴	瓜仔肉 脆瓜絞肉-滷	有機蔬菜	海結排骨湯 海結排骨	6.8	2.6	2	3	858
9	三	黑椒鐵板麵	鹽酥雞 雞丁(S) 九層塔-炸	薑燒冬瓜 冬瓜塊(Q) 毛豆薑-煮	70克銀絲捲 銀絲捲-蒸	青菜(Q)	酸辣湯 豆腐筍絲木耳紅絲雞蛋	7	2.5	2.2	3.3	881
10	四	 國慶日連續假期										
11	五											
14	一	燕麥飯	椰漿咖哩豬 肉角(S) 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	蒜香高麗 高麗菜(Q) 香菇紅蘿蔔-炒	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷	青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	6.9	2.6	2	3	863
15	二	香Q白飯	塔香鮮嫩雞排 雞腿排(S) 九層塔-滷	木須黃瓜 黃瓜(Q) 木耳貢丸雞-煮	筍丁肉燥 筍丁絞肉-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒雞蛋	6.8	2.6	2.3	3	864
16	三	鯷魚香鬆飯	蘑菇醬豬排 豬排蘑菇-燒	黑椒炒芽菜 黃豆芽(Q) 干絲木耳肉絲紅絲-炒	大桶滷味 雞腿(Q) 素肚筍絲小捲酸菜心海帶結-滷	青菜(Q)	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.8	2.5	2.2	3	854
17	四	胚芽米飯	義式燉雞 雞丁(S) 洋蔥-煮	脆炒薯絲 豆腐絲(Q) 紅絲木耳肉絲-炒	花枝排 花枝排-炸	有機蔬菜	地瓜Q圓湯 地瓜Q圓	7	2.5	2	3.2	872
18	五	香Q白飯	香酥魚排 魚排-炸	油蔥肉燥萵苣 大陸菇(Q) 絞肉-滷	菜圃蛋 雞蛋(Q) 菜圃-炒	有機蔬菜	沙茶什菇豆腐湯 豆腐金針菇香菇高麗菜	6.8	2.6	2	3.3	870
21	一	五穀米飯	奶香玉米雞 雞丁(S) 玉米粒-煮	西芹干片 西芹(Q) 干片木耳-炒	螞蟻上樹 冬粉黃豆芽絞肉紅絲雞-炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽雞腿薑絲	6.9	2.5	2	3	856
22	二	香Q白飯	古早味滷肉 肉角(S) 筍絲-滷	珍菇瓠瓜 瓠瓜(Q) 秀珍菇-炒	麥香雞 雞腿-炸	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨	6.8	2.5	2	3.2	858
23	三	紫米飯	咕咕雞胸排 雞胸排-炸	咖哩白花菜 白花菜(S) 紅蘿蔔-炒	關東煮 雞腿(Q) 百頁豆腐腐竹海帶肉片-煮	青菜(Q)	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	6.8	2.5	2.2	3.3	867
24	四	蔬食日 茄汁螺旋麵	豆干燒薯塊 豆干馬鈴薯紅蘿蔔-燒	腰果西芹什錦 西芹腰果雞絲-炒	冬瓜彩丁 冬瓜絞肉青豆紅丁-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍片薑絲	6.9	2.5	2	3	856
25	五	小米飯	清蒸魚 魚片(S) 蒜泥薑絲-蒸	櫻花蝦高麗 高麗菜(Q) 櫻花蝦木耳-炒	鮮蔬炒肉片 肉片小黃瓜-炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔雞丁	6.8	2.5	2.1	3	851
28	一	香Q白飯	泰式蔥油雞 雞丁(S) 甜椒香蔥-煮	柴香章魚燒 章魚丸雞片海苔粉-燒	田園玉米 玉米粒(S) 毛豆絞肉紅蘿蔔-煮	產銷履歷	豆薯排骨湯 豆薯排骨	7	2.6	2	3	870
29	二	燕麥飯	烤肉醬豬排 豬排-燒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔絞肉-燉	韭香芽菜 豆芽菜(Q) 韭菜木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	7	2.5	2	3	863
30	三	肉鬆拌飯	芝麻蜜汁腿排 雞腿排(S) 芝麻-燒	芋香白菜滷 白菜芋頭香菇-煮	海結麵輪 海帶結麵輪-滷	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹粉紅絲雞蛋	6.8	2.5	2.2	3.2	863
31	四	糙米飯	豆瓣燒魚 魚丁(S) 豆腐薑-燒	香酥雞塊x2 雞塊-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋青豆-炒	有機蔬菜	刺身雞丁湯 黃瓜雞丁	6.9	2.6	2	3.2	872

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，10/30(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	全蛋	紅肉	綠豆	油豆腐	熱量
1	二	胚芽米飯	家常豆腐 豆腐木耳香菇青豆-煮	薑味南瓜 南瓜-煮	百展雞 百展雞-煮	芽菜干絲 豆芽菜干絲綠毛木耳-炒	時蔬敏豆 敏豆玉米筍木耳南瓜子-炒	有機蔬菜 黃瓜菇菇湯 黃瓜香菇湯香菇	7	2.5	2.3	3	870
2	三	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁乾片紅片木耳-煮	高麗滷味 高麗菜金針菇豆腐-煮	腰果彩椒青花 青花菜彩椒腰果-炒	塔香海龍 海龍九層塔-炒	香酥花枝排 素花枝排-炸	青菜 牛蒡湯 牛蒡豆腐紅蘿蔔	6.8	2.5	2.4	3.2	868
3	四	香Q白飯	香椿豆干 豆干香菇-燒	珍菇萵苣 大陸妹秀珍菇-炒	花生麵筋 花生麵筋球-油	煎素火腿 素火腿-煎	油燜筍茸 筍茸-煮	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	6.8	2.6	2.3	3.1	868
4	五	五穀米飯	五香蘭花干 蘭花干豆腐-油	鮮炒扁蒲 扁蒲木耳紅蘿蔔-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	黃金地瓜條 地瓜條-炸	炸醬干丁 碎干丁毛豆紅丁花生-煮	有機蔬菜 白玉鮑菇湯 素鮑菇鮑菇	6.9	2.7	2.1	3.2	882
5	六	小米飯	麻婆豆腐 豆腐木耳素絞肉青豆-煮	柳菇甜豆 甜豆柳菇-炒	蜜燒芋薯 地瓜芋頭芝麻-燒	福菜苦瓜 苦瓜福菜-煮	素雞腿 素雞腿-油	有機蔬菜 羅宋湯 馬鈴薯筍高麗菜	7	2.5	2.3	3	870
7	一	糙米飯	素腸旺 豆腐雞腿素菜木耳-煮	玉米彩丁 玉米粒小黃瓜紅丁-炒	素什錦燒 素什錦燒素菜木耳紅絲-煮	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉素菜-煮	腰果芹香茼蒿 西芹茼蒿腰果-炒	有機蔬菜 蔬菜湯 高麗菜筍香菇	7	2.6	2.1	3.1	877
8	二	香Q白飯	三杯豆腸 豆腐九層塔薑-炒	白菜鮮菇 大白菜金針菇木耳-煮	蔬炒藕片 蓮藕甜椒玉米筍-炒	素瓜仔肉 脆瓜麵筋香菇-油	蔬菜排 蔬菜排-燒	有機蔬菜 薑絲海結湯 海結薑絲	7	2.6	2.2	3	875
9	三	紫米飯	大嫩油腐 嫩油腐木耳紅絲薑絲-煮	核桃冬瓜 冬瓜毛豆薑核桃-煮	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	精靈菇雪菜 雪裡紅精靈菇-炒	麻油素腰花 素腰花薑-炒	青菜 酸辣湯 豆腐筍木耳紅絲	6.9	2.5	2.3	3.2	872
10	四	 國慶日連續假期											
11	五												
14	一	燕麥飯	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	紅仁炒高麗 高麗菜香菇紅蘿蔔-炒	椰漿咖哩 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	素鱈魚排 素鱈魚排-煎	海帶彩絲 海帶絲干絲芹菜紅毛木耳-炒	產銷履歷 青木瓜湯 青木瓜薑絲	7	2.6	2.3	3	878
15	二	香Q白飯	糖醋豆包 豆包甜椒-煮	木須黃瓜 黃瓜木耳-煮	筍丁素肉燥 筍丁麵筋-油	塔香茄子 茄子九層塔-煮	香煎鍋貼 鍋貼-煎	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒紅豆青豆	6.8	2.6	2.3	3.2	873
16	三	糙米飯	甜麵醬四分干 四分干-炒	翠綠花椰 青花菜紅蘿蔔-炒	香酥Q球 地瓜球山藥球-炸	牛蒡排 牛蒡排-燒	大桶滷味 蘿蔔素肚筍小排酸菜心-油	青菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜薏仁	7	2.5	2.2	3.2	877
17	四	胚芽米飯	紅燒百頁 百頁豆腐毛豆木耳-燒	脆炒薯絲 豆薯絲紅毛木耳-炒	素燻肉片 素燻肉片-燒	蔬菜炒年糕 年糕白菜-炒	鮑菇佛手瓜 佛手瓜鮑菇-炒	有機蔬菜 地瓜Q圓湯 地瓜Q圓	7	2.5	2.2	3	868
18	五	香Q白飯	香椿油腐 油豆腐香椿-燒	腰果萵苣 大陸妹腰果-煮	菜圃炒干丁 碎干丁菜圃-炒	豆仁南瓜 南瓜青豆紅丁-煮	素雞排 素雞排-煎	有機蔬菜 沙茶什菇豆腐湯 豆腐金針菇香菇高麗菜	7	2.6	2	3.1	875
21	一	五穀米飯	雙菇燴豆腐 豆腐玉米粒鴻喜菇金針菇-煮	杏香西芹 西芹花片木耳杏仁果-炒	海苔燒 紫海苔-燒	三杯芋薯 芋頭地瓜九層塔-燒	蔬菜粉絲 冬粉黃豆芽紅蘿蔔-炒	產銷履歷 薑絲海芽湯 海芽薑絲	6.9	2.5	2	3	856
22	二	香Q白飯	甜椒豆腸 豆腐甜椒-炒	珍菇瓠瓜 瓠瓜秀珍菇-炒	福菜筍絲 筍絲福菜-煮	薑炒水蓮 水蓮菜薑絲紅絲-炒	蜜汁排 素蜜汁排-燒	有機蔬菜 蓮藕湯 蓮藕牛蒡紅蘿蔔	6.8	2.5	2.4	3	859
23	三	紫米飯	塔香素肚 素肚九層塔薑-炒	咖哩白花菜 白花菜紅蘿蔔-炒	關東煮 蘿蔔百頁豆腐腐竹捲-煮	素蝦排 素蝦排-炸	碎瓜素肉燥 碎瓜素絞肉-油	青菜 榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲薑絲	6.8	2.5	2.2	3	854
24	四	香Q白飯	豆干燒薯塊 豆干馬鈴薯紅蘿蔔-燒	冬瓜彩丁 冬瓜青豆紅丁-煮	燒素肉排 素肉排-燒	炒雪裡紅 雪裡紅薑-炒	芹炒甜條 芹菜甜不辣條-炒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍薑絲	6.9	2.5	2.2	3	861
25	五	小米飯	土豆蘭花干 蘭花干花生紅蘿蔔-油	鮮蔬什錦 小黃瓜素雞腐竹香菇-炒	茄燒麵腸 茄子麵筋九層塔-燒	芝麻球 芝麻球-炸	沙茶高麗 高麗菜木耳-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔	6.8	2.5	2.2	3.2	863
28	一	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐-油	松子田園玉米 玉米粒毛豆紅蘿蔔松子-煮	醬爆干片 干片木耳甜椒-炒	薑炒海根 海帶根薑-炒	炒牛蒡絲 牛蒡絲-炒	產銷履歷 豆薯藥膳湯 豆薯豆薯	7	2.6	2.1	3	873
29	二	燕麥飯	醬燒豆包 豆包芹菜木耳紅絲薑-燒	茄汁嫩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔-煎	芋香白菜滷 白菜芋頭干香菇-煮	金茸絲瓜 絲瓜金針菇-煮	鳳梨木須 木耳鳳梨薑絲-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	7	2.5	2.3	3	870
30	三	香Q白飯	腰果黑豆干 黑豆干腰果-燒	彩椒銀芽 豆芽菜木耳青椒甜椒-炒	香椿肉燥 麵筋香菇-油	糖醋蓮藕 蓮藕甜椒-炒	花生滷海結 花生海帶結-油	青菜 麵線羹湯 麵線筍紅毛木耳	7	2.5	2.2	3	868
31	四	糙米飯	麻香百頁 百頁豆腐高麗菜豆腐-煮	菇炒長豆 長豆金針菇-炒	豉汁苦瓜 苦瓜福菜-煮	香酥薯餅 薯餅-炸	甜麵醬干丁 干丁玉米筍西芹紅丁-炒	有機蔬菜 刺瓜湯 刺瓜素丸	6.9	2.6	2.2	3.2	877

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，10/30(三)回饋有機蔬菜。



Delicious Lunch

108年10月桃園國中菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雞蛋	全蛋	豆製品	魚肉	油脂	量
★ 10/1	一	蕎麥飯	蒜泥白肉 炒：豬肉片S.豆芽菜Q.蒜	小瓜雞柳 炒：小瓜Q.雞肉S	魚餃關東煮 煮：白蘿蔔Q.玉米S.魚餃.甜不辣	有機蔬菜	大滷湯 筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★ 2	二	黑芝麻飯	香烤天使雞排 烤：天使雞排	泡菜炒公仔麵 炒：泡菜.高麗菜Q.肉片S.麵條	鮮菇花椰菜 炒：菇類Q.花椰菜S	季節蔬菜	玉米排骨湯 玉米.排骨	6.5	2.8	2.6	2.7	852
★ 3	三	白飯	蘑菇醬佐豬排 燒：豬排S.蘑菇	金沙香筍 炒：筍Q.鹹蛋	干片肉絲 炒：豆干片.豬肉絲S	有機蔬菜	紅豆QQ湯 紅豆.QQ圓	6.7	2.8	2.2	2.7	856
★ 4	四	十穀米飯	泰式燒魚丁 燒：洋蔥Q.蔥.蒜.魚丁S	美式洋菇肉醬 煮：洋菇.絞肉S.洋蔥Q	鮮菇敏豆 炒：敏豆.秀珍菇Q	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄.豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★ 5	五	薏仁飯	蜜汁燒雞腿 燒：雞腿S	白菜滷 煮：白菜Q.紅蘿蔔Q.	麻婆豆腐 煮：豆腐.絞肉S.青豆	有機蔬菜	醬冬瓜肉片湯 醬冬瓜.豬肉片	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★ 7	一	白飯	花生豬腳丁 燒：花生.豬腳丁Q	雞塊X3 炸：雞塊	玉米炒肉末 炒：玉米S.絞肉S	產銷履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬.蛋	6.7	2.8	2.2	2.7	856
★ 8	二	小米飯	海苔魚米花 炸：魚丁S.海苔粉	洋蔥香菇炒蛋 炒：洋蔥Q.香菇Q.蛋Q	五味嫩油腐 煮：油豆腐	有機蔬菜	肉骨茶湯 山藥.排骨.肉骨茶包	6.5	2.9	2.4	2.7	854
★ 9	三	紅燒拉麵	番茄燉豬腱肉 燉：番茄Q.豬腱肉S	敏豆炒肉絲 炒：敏豆.豬肉絲S	蒜酥高麗 炒：蒜.高麗菜Q	季節蔬菜	金耳香菜羹 金耳菇.香菜	6.5	2.8	2.5	2.8	854
10/10~10/12雙十連假												
★ 14	一	白飯	芝麻糖醋排骨 炸：洋蔥Q.排骨S.芝麻	海帶燒板豆腐 燒：海帶.板豆腐	鮮瓜炒木耳 炒：大瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 香菇.雞丁	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 15	二	十穀米飯	紅棗杏菇雞 燒：杏鮑菇Q.雞丁S.紅棗	柳葉魚X2 炸：柳葉魚	鮮蔬麵疙瘩 煮：高麗菜Q.香菇Q.麵疙瘩	有機蔬菜	香筍肉片湯 筍.豬肉片	6.6	2.7	2.5	2.8	853
★ 16	三	香蔥蛋炒飯	蔥燒豬排 燒：蔥.豬排S	糖醋甜條 燒：甜不辣.時蔬	洋蔥炒雞丁 炒：洋蔥Q.雞丁S	季節蔬菜	酸辣湯 筍.木耳.紅蘿蔔.豆腐	6.7	2.7	2.3	2.8	855
★ 17	四	白飯	紅醬咖哩雞 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q.豬肉片S	蒜香花椰 炒：蒜.花椰菜S	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜.芋頭圓	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★ 18	五	糙米飯	豆豉鮮魚 煮：豆豉.魚丁S	玉米烘蛋 炒：玉米S.蛋Q.紅蘿蔔Q	炸醬干丁 燒：豆干.絞肉S	有機蔬菜	什錦鮮菇湯 鮮菇.時蔬	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★ 21	一	白飯	蔥燒鮮肉排 燒：蔥.鮮肉排S	腰果蜜汁豆干 燒：豆干.腰果	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q.韭菜	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔	6.5	2.9	2.4	2.7	854
★ 22	二	燕麥飯	鮮蔬唐揚炸魚 炸：魚丁S.香菇Q.甜不辣條.敏豆	洋芋燒杏菇 燒：馬鈴薯Q.杏鮑菇Q	芋香白菜滷 煮：芋頭Q.白菜Q	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7	856
★ 23	三	白飯	迷迭香豬排 燒：豬排S.迷迭香	客家海茸 炒：客家醬.海茸	櫻花蝦甘藍 炒：櫻花蝦.高麗菜Q	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.蛋	6.7	2.9	2.2	2.6	859
★ 24	四	蔬菜炒麵	雙蘿肉燥豆干 燒：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.絞肉S.豆干	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q.蔥	70G銀絲卷 蒸：銀絲卷	有機蔬菜	沙茶魷魚清羹 白蘿蔔.紅蘿蔔.魷魚羹	6.5	2.9	2.5	2.7	857
★ 25	五	小米飯	燒烤香雞排 烤：雞排S	玉米雞蓉 炒：馬鈴薯Q.玉米S.雞肉丁S	紅燒獅子頭 燒：獅子頭	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜.豬肉片	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 28	一	地瓜飯	親子雞肉井 煮：洋蔥Q.雞肉S.蛋Q	彩椒肉片 炒：涼薯Q.彩椒Q.豬肉片S	豆汁燒豆腐 燒：豆豉.豆腐	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.7	2.8	2.2	2.7	856
★ 29	二	白飯	椒鹽鯖魚排 炸：鯖魚排	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆	番茄洋蔥蛋 炒：番茄Q.洋蔥Q.蛋Q	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結.豬肉片	6.5	2.9	2.4	2.7	854
★ 30	三	紫米飯	香烤雞腿 烤：雞腿S	蒜香蒲瓜 煮：蒜.蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳	腰果毛豆肉末 炒：腰果.毛豆.絞肉S.馬鈴薯Q	公糧回饋有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜.排骨	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★ 31	四	白飯	蔥爆豬柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	沙茶白玉肉片 炒：白菜Q.豬肉片S	蔬菜寬冬粉 煮：時蔬.冬粉	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍.雞	6.5	2.9	2.3	2.7	852

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) 10/30(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	豆	肉	油	量
10/1	二	蕎麥飯	蜜汁豆干 燒：豆干	小瓜炒秀珍菇 炒：小瓜、秀珍菇	白玉關東煮 煮：紅、白蘿蔔、玉米	毛豆海芽 拌：毛豆、海帶芽	山藥卷 炸：山藥捲	有機蔬菜 大滷湯 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.5	2.9	2.3	2.7	852
2	三	黑芝麻飯	鴻喜菇燒豆腐 燒：鴻喜菇、豆腐	泡菜高麗 炒：泡菜、高麗菜	鮮菇花椰菜 炒：菇類、花椰菜	紅棗雙耳 煮：紅棗、黑白木耳	海帶切片 滷：海帶	季節蔬菜 玉米湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.6	2.7	852
3	四	白飯	腰果干片 炒：腰果、豆干片	脆炒香筍 炒：筍、紅蘿蔔	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	香菇肉燥 煮：香菇、素肉燥	薑絲南瓜 蒸：薑、南瓜	有機蔬菜 紅豆QQ湯 紅豆、QQ圓	6.7	2.8	2.2	2.7	856
4	五	十穀米飯	酸心麵腸 炒：酸菜心、麵腸	鮮菇敏豆 炒：敏豆、秀珍菇	炸蔬菜丸 炸：時蔬	白果淮山 燒：白果、山藥	香椿肉燥 炒：香椿醬、素絞肉	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854
5	六	薏仁飯	海苔素排 燒：海苔素排	白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔、木耳	花干燒洋芋 燒：蘭花干、洋芋	枸杞雪裡 炒：枸杞、雪裡紅	三色麵筋 燒：麵筋、三色豆	有機蔬菜 醬冬瓜筍片湯 醬冬瓜、筍片	6.5	2.9	2.3	2.7	852
7	一	白飯	花生豆包 燒：花生、豆包	薑燒秋葵 燒：薑、秋葵	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	香菇炒時蔬 炒：香菇、時蔬	芝麻球 炸：芝麻球	產銷履歷蔬菜 蔬菜粉絲湯 時蔬、粉絲	6.7	2.8	2.2	2.7	856
8	二	小米飯	五香油豆腐 燒：油豆腐	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	醬燒茄子 燒：茄子	客家箭筍 炒：箭筍、客家醬	西芹蝦仁 炒：芹、素蝦仁	有機蔬菜 當歸淮山湯 山藥、當歸	6.5	2.9	2.4	2.7	854
9	三	蔬菜炒麵	番茄燒豆腐 燒：番茄、豆腐	香菜拌海結 拌：香菜、海帶結	敏豆炒素肉 炒：敏豆、素肉	香菇高麗 炒：香菇、高麗菜	奶黃包 蒸：奶黃包	季節蔬菜 金耳香菜羹 金耳菇、香菜	6.5	2.8	2.5	2.8	854
10/10~10/12雙十連假													
14	一	白飯	海帶燒板豆腐 燒：海帶、板豆腐	鮮瓜炒木耳 炒：大瓜、紅蘿蔔、木耳	椒香毛豆莢 煮：毛豆莢	沙茶粉絲 炒：粉絲、時蔬	蜜汁地瓜 燒：地瓜	產銷履歷蔬菜 香菇鮮蔬湯 香菇、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7	854
15	二	十穀米飯	紅棗杏鮑菇 燒：紅棗、杏鮑菇	高麗炒干片 炒：高麗菜、豆干	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	塔香燒冬瓜 燒：九層塔、冬瓜	鳳梨炒木耳 炒：鳳梨、木耳	有機蔬菜 竹筍鮮菇湯 筍、菇類	6.6	2.7	2.5	2.8	853
16	三	香芹炒飯	栗子燒豆腸 燒：栗子、豆腸	海芽珍菇 炒：海帶芽、秀珍菇	黑胡椒洋芋 燒：黑胡椒、洋芋	美白菇炒甜豆 炒：美白菇、甜豆	玉米餅 炸：玉米餅	季節蔬菜 酸辣湯 筍、木耳、紅蘿蔔、豆腐	6.7	2.7	2.3	2.8	855
17	四	白飯	牛蒡蘭花干 燒：牛蒡、蘭花干	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、青	小瓜炒素雞 炒：小瓜、素雞片	脆炒花椰 炒：花椰菜	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋頭圓	6.6	2.8	2.3	2.7	851
18	五	糙米飯	炸醬干丁 燒：豆干、紅蘿蔔	薑絲空心菜 炒：薑絲、空心菜	芹菜炒香菇 炒：芹、香菇	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	鐵板油腐 燒：油豆腐	有機蔬菜 什錦鮮菇湯 鮮菇、時蔬	6.6	2.8	2.3	2.7	851
21	一	白飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	香菇炒芽菜 炒：豆芽菜、香菇、紅蘿蔔	辣醬筍茸 炒：筍茸	芹香豆包 炒：芹、豆包	甜豆蝦仁 炒：甜豆、素蝦仁	產銷履歷蔬菜 南瓜湯 南瓜、紅蘿蔔	6.5	2.9	2.4	2.7	854
22	二	燕麥飯	五香豆包 燒：豆包	洋芋燒杏菇 燒：馬鈴薯、杏鮑菇	芋香白菜滷 煮：芋頭、白菜	海帶三絲 炒：海帶、紅蘿蔔、芹	花生麵筋 燒：花生、麵筋	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.6	2.8	2.5	2.7	856
23	三	香菇炒麵	酸心素肚 燒：酸菜心、素肚	毛豆烤麩 燒：毛豆、烤麩	芹香高麗 炒：芹、高麗菜	薑絲龍鬚菜 炒：薑絲、龍鬚菜	芋泥包 蒸：芋泥包	季節蔬菜 薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	6.7	2.9	2.2	2.6	859
24	四	白飯	花生黃金豆 滷：花生、黃豆	芝麻秋葵丁 燒：芝麻、秋葵	客家海茸 炒：客家醬、海茸	紅絲毛豆仁 炒：紅蘿蔔、毛豆仁	蠔油金針菇 炒：金針菇	有機蔬菜 白玉鮮菇湯 白蘿蔔、香菇	6.5	2.9	2.5	2.7	857
25	五	小米飯	茄香豆腐 燒：茄子、豆腐	玉米花生豆 炒：玉米、紅蘿蔔、花生	彩椒鮮菇 炒：彩椒、甜豆、鮮菇	牛蒡丸子 炸：牛蒡	香菇敏豆 炒：香菇、敏豆	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	6.6	2.8	2.4	2.7	854
28	一	地瓜飯	豆汁燒豆腐 燒：豆豉、豆腐	彩椒鮮菇片 炒：彩椒、鮮菇	客家醬燒苦瓜 燒：客家醬、苦瓜	芝麻海芽 拌：芝麻、海帶芽	芹香高麗 炒：芹、高麗菜	產銷履歷蔬菜 玉米湯 玉米	6.7	2.8	2.2	2.7	856
29	二	白飯	香菇炒干片 炒：香菇、豆干片	咖哩南瓜 煮：南瓜、紅蘿蔔、青豆	番茄炒豆皮 炒：番茄、豆皮	雪裡百頁 炒：雪裡紅、百頁	椒鹽鮮菇 炸：菇類	有機蔬菜 海結珍菇湯 海帶結、秀珍菇	6.5	2.9	2.4	2.7	854
30	三	紫米飯	芝麻雙菇 炒：芝麻、菇類	腰果毛豆仁 炒：腰果、毛豆、馬鈴薯	蒲瓜香菇片 煮：蒲瓜、香菇	味噌燒豆腐 燒：味噌、豆腐	蜜汁芋頭 燒：芋頭	公糧回饋有機蔬菜 青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8	854
31	四	白飯	糖醋嫩油腐 燒：油豆腐	涼拌素雞片 拌：素雞片	蔬菜寬冬粉 煮：寬冬粉、時蔬	脆炒雙絲 炒：紅、白蘿蔔	秋葵彩丁 炒：秋葵、彩椒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍	6.5	2.9	2.3	2.7	852

*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) 10/30(三)公糧回饋有機蔬菜

裕民田精緻午餐

桃園國中 108年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全餐 總價 (份)	全餐 總價 (份)	全餐 總價 (份)	全餐 總價 (份)
★ 1	二	白米飯	拿坡里香草燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	金針菇萵苣 萵苣、金針菇/炒	冬瓜花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生/煮	有機蔬菜	鮮筍湯 竹筍、肉片	6.5	2.2	2.2	8.3
★ 2	三	擔擔肉燥麵	蔥爆魚丁 魚丁、蔥、洋蔥/炒	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	蒜爆敏豆肉絲 敏豆、肉絲、蒜/炒	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6.3	2.2	2.2	8.2
★ 3	四	蕎麥米飯	海苔粉鹹酥雞 雞丁、海苔粉/炸	紅娘炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	芋香白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔、芋頭/煮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.4	2.2	2.3	8.5
★ 4	五	白米飯	和風里肌排 豬排/燒	小豆干海結 四分干、海結/滷	泰式紅咖哩 洋芋、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜、蛋、肉片	6.5	2.2	2.2	8.4
★ 5	六	紅扁豆飯	蜜汁雞腿 雞腿/滷	蔬菜炒冬粉 高麗菜、蔥、冬粉、木耳/炒	珍珠肉末 玉米、絞肉/煮	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜、吻仔魚丸	6.7	2.2	2.2	8.5
★ 7	一	白米飯	紅燒豬腩 肉丁/燉	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	瓠瓜肉片 瓠瓜、肉片/煮	產銷履歷蔬菜	菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、高麗菜、肉片	6.8	2.2	2.3	8.6
★ 8	二	小米蒸飯	茄汁魚丁 魚丁、甜椒、洋蔥/燒	香Q滷蛋 蛋、絞肉、干丁/煮	西芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲	6.5	3.2	2.3	8.7
★ 9	三	起司肉醬義大利麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	蒜香鮮筍 筍、肉片、蒜/炒	小瓜肉片 小黃瓜、肉片/炒	季節蔬菜	雙芽味噌湯 豆芽、海帶芽、味噌、豆腐	6.8	2.2	2.2	8.5
10/10(四)-10/11(五) 國慶雙十連假											
★ 14	一	麥片0飯	蔥爆魚丁 魚丁、洋蔥、蔥/炒	三色甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6.7	3.2	2.3	8.7
★ 15	二	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	開陽扁蒲 扁蒲、火鍋料、蝦皮/煮	蔬菜福州丸*1 蔬菜、福州丸/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6.5	3.2	2.2	8.6
★ 16	三	蛋炒飯	黃金豬排 豬排/炸	綜合滷味燙 百頁、素肚、高麗菜/煮	脆炒花椰菜 花椰菜/炒	季節蔬菜	花枝羹湯 蔬菜、花枝羹	6.5	2.2	2.3	8.5
★ 17	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	芹香客家小炒 豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒	和風蘿蔔 蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	6.8	2.2	2.2	8.6
★ 18	五	蕎麥蒸飯	蔥燒里肌排 里肌排、蔥/燒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	竹筍肉片 筍、肉片/煮	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 時蔬、肉絲、木耳	6.5	3.2	2.2	8.6
★ 21	一	白米飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/燙	蝦香高麗菜 高麗菜、蝦皮/炒	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	產銷履歷蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、肉羹	6.5	3.2	2.3	8.7
★ 22	二	薏仁0飯	三杯鮑菇雞丁 雞丁、杏鮑菇、九層塔/燒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/煮	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚、洋蔥、豆腐、味噌	6.7	2.2	2.2	8.6
★ 23	三	古早味肉絲炒麵	香酥炸魚排 魚排/炸	鮮菇黃瓜肉片(慈中) 大黃瓜、肉片、鮮菇/煮	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蘿蔔吻仔魚丸 蘿蔔、吻仔魚丸	6.5	2.2	2.3	8.2
★ 24	四	胚芽米飯(蔬食日)	腰果肉燥萵苣 高麗菜、絞肉、腰果/煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、青蔥/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機蔬菜	玉米起司濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲	6.8	3.2	2.2	8.7
★ 25	五	白米飯	香菇燒雞 雞丁、香菇、豆薯/煮	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	敏豆甜條 甜不辣條、敏豆/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6.5	2.2	2.2	8.4
★ 28	一	白米飯	沙茶魚丁 魚丁、洋蔥/炒	蝦香鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、蝦皮/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	產銷履歷蔬菜	竹筍木須湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	6.5	2.2	2.2	8.3
★ 29	二	小米蒸飯	照燒豬排 里肌排/燒	玉米炒蛋 蛋、玉米/炒	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	有機蔬菜	雪花羅宋湯 番茄、蛋、時蔬	6.5	2.2	2.2	8.4
★ 30	三	羅勒洋芋義大利麵	海苔粉唐揚雞 雞丁、海苔粉/炸	萵苣肉末 萵苣、絞肉/燙	醬燒肉包60g 肉包/煮	回饋有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞丁	6.5	2.2	2.2	8.4
★ 31	四	糙米白飯	南洋咖哩肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	泡菜炒高麗 高麗菜、泡菜、肉片/炒	海苔丸燒*1 海苔丸/燒	有機蔬菜	脆薯排骨湯 豆腐、排骨	6.8	2.2	2.2	8.7

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 黃亦璉 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米



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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二、四、五供應有機蔬菜

*週六、日供應有機蔬菜

裕民田精緻午餐



桃園國中 108年10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)	廟與堅果類(份)	熱量(KC AL)
10/1	二	香甜米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/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	關東風味湯 蘿蔔、玉米圓	6.2	2.8	2.5	2.8	833
10/2	三	什錦麻油炒米粉	素雞排 素雞排/炸	海結麵輪 海結、麵輪/油	鮮菇高麗菜 鮮菇、高麗菜/炒	鮮炒菜豆 菜豆/炒	蘿蔔條干片 菜脯條、豆干/炒	季節蔬菜	紫菜黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽、味噌	6.2	2.6	2.6	3	829
10/3	四	紫米白飯	三杯素肚 九層塔、素肚/燒	彩繪小黃瓜 小黃瓜/炒	白菜韓式年糕 大白菜、年糕/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/炒	椒鹽地瓜片 地瓜/炸	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.5	2.5	2.7	2.6	827
10/4	五	香甜米飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	魚香素茄子 九層塔、素絞肉、茄子/燒	豆芽三絲 豆芽、蔬菜/炒	蘿蔔蒟蒻煮 蘿蔔、蒟蒻/煮	瓜仔燒冬瓜 瓜仔、冬瓜/煮	有機蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.3	2.8	2.6	2.6	833
10/5	六	燕麥白飯	嫩煎豆腐 板豆腐/燒	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	紅燒洋芋 紅蘿蔔、洋芋/燒	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	有機蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.3	2.5	2.8	2.8	825
10/6	一	胚芽米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/滷	蜜汁豆干塊 豆干/燒	彩繪西芹 西芹、蔬菜/炒	香炒筍絲 筍、素肉絲、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜豆芽湯 時蔬、豆芽	6.3	2.6	2.8	2.6	823
10/7	二	香甜米飯	彩椒豆腐燒 彩椒、豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	絲瓜金針菇 九層塔、絲瓜、金針菇/煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.8	824
10/8	三	茄汁義大利麵	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	芝麻敏豆干片 敏豆、豆干/炒	南瓜燒 南瓜/燒	豆薯荷蘭豆 豆薯、荷蘭豆/炒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜/炒	季節蔬菜	酸心金針菇湯 酸心、金針菇	6.3	2.5	2.6	3	829
108/10/10 (四) 雙十假期														
108/10/11 (五) 雙十假期														
10/14	一	五穀米飯	香菜大嫩豆腐燒 香菜、大嫩豆腐/燒	豆醬桂竹筍 豆醬、桂竹筍/炒	西芹炒豆皮 西芹、豆皮/炒	紅片高麗菜 高麗、紅蘿蔔/炒	客家酸菜 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	金針粉絲湯 金針、粉絲	6.4	2.5	2.5	2.8	824
10/15	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	五香小方干 小方干/滷	切海帶捲 海帶捲/滷	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	2.8	2.5	2.8	847
10/16	三	素火腿香椿炒飯	素燴香菇排 香菇排/煮	蜜汁干丁 干丁/煮	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	豆管白菜滷 豆皮、芋頭、木耳、白菜/煮	芝麻敏豆 芝麻、敏豆/炒	季節蔬菜	肉骨茶風味湯 蘿蔔、素丸子	6.5	2.5	2.5	2.8	831
10/17	四	小米蒸飯	彩椒日式豆腐 彩椒、日式豆腐/滷	綜合雪蓮子 佛豆丁、雪蓮子、毛豆、芋頭/煮	梅干燒苦瓜 梅干、苦瓜/燒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜、杏鮑菇/炒	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	6.3	2.6	2.5	2.8	825
10/18	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/炸	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	番茄高麗菜 番茄、高麗菜/炒	素絲燴芥菜 素麵絲、芥菜/炒	酸心素肚 酸心、素肚/燒	有機蔬菜	筍絲羹湯 筍絲、素羹	6.3	2.6	2.5	3	834
10/21	一	香甜米飯	蜜燒黑豆干 白芝麻、黑豆干/燒	日式洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩/煮	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔、木耳、黃豆芽/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/炒	蘿蔔玉米煮 玉米、蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜油腐湯 酸菜、油腐丁	6.4	2.7	2.5	2.8	839
10/22	二	紅扁豆飯	素沙茶花干 蘭花干/燒	菜豆炒涼薯 菜豆、豆薯/炒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	綜合花生豆 玉米、花生、青豆、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	筍片金針湯 筍片、金針花	6.3	2.6	2.7	2.8	830
10/23	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 素麵絲、花椰/炒	薑絲海結 海帶結/燒	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	季節蔬菜	薑絲海芽湯 薑、海帶芽	6.5	2.5	2.5	2.8	831
10/24	四	麥片0飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	筍香麵輪 青豆、筍、麵輪/滷	干丁雪裡紅 干丁、雪裡紅/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.5	3	2.8	844
10/25	五	香甜米飯	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	白菜繪筍絲 白菜、木耳、筍絲/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	杏鮑菇百頁 杏鮑菇、百頁/燒	客家菜脯條 豆干、菜脯條/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.3	2.8	2.8	2.7	843
10/28	一	蕎麥米飯	醬燒豆包 豆包/燒	芹香海帶絲 芹、海帶絲、紅蘿蔔/炒	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	高麗粉絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔/炒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 香菇、蔬菜	6.4	3	2.5	2.8	862
10/29	二	香Q白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜/煮	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	6.3	2.8	2.6	2.8	842
10/30	三	高麗菜炊飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	季節蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜、豆芽、番茄	6.4	2.6	2.5	2.7	827
10/31	四	香甜米飯	豆豉脆皮豆腐 豆豉、豆腐/燒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇/煮	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	酸心麵腸 酸心、麵腸/燒	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇、筍片	6.3	2.7	2.2	2.8	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，10/5(六)補課日供應有機蔬菜。



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77號

營養師 黃亦瑾 李佳芸