

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全蛋	蛋黃	蛋清	肉類	奶類
1	五	香Q白飯	鹽水雞 雞丁(S)筍片小黃瓜-煮	瓜仔肉燥 碎瓜、絞肉-滷	柴香白玉燒 白蘿蔔(Q)、火鍋料-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.8	2.6	2.2	3	861
4	一	胚芽米飯	日式燒肉 豬肉片(S)、洋蔥-燒	鮮菇黃瓜 大黃瓜(Q)、秀珍菇-煮	客家小炒 豆干片、肉絲、乾魷魚炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.8	2.7	2	3	864
5	二	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁(S)、馬鈴薯-煮	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q)、雞蛋、洋蔥-炒	蒜味海根 海帶根-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、排骨薑絲	6.9	2.6	2.2	3	868
6	三	義大利肉醬通心麵	陽光橙汁豬 排骨-燒	鮮脆綠萵苣 萵苣(Q)、油蔥-炒	泡菜肉片 大白菜(Q)、肉片-煮	青菜(Q)	田園南瓜湯 南瓜、雞蛋	6.8	2.6	2.4	3	866
7	四	五穀米飯	香滷雞腿 雞腿(S)-滷	珍珠粒肉末 玉米粒(S)、絞肉-煮	香菇麵筋 麵筋球、香菇-煮	有機蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	7	2.6	2	3	870
8	五	香Q白飯	樹子蒸魚 魚片(S)、板橋樹子-蒸	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q)、木耳-炒	油燜桂筍 桂筍-煮	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥、排骨	6.8	2.5	2.2	3.2	863
11	一	糙米飯	五香腿排 雞腿排(S)-滷	咖哩肉燥 馬鈴薯(Q)、絞肉-煮	歐巴豆腐煲 豆腐(非)、大白菜-煮	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒、雞蛋	7	2.6	2	3	870
12	二	香Q白飯	家鄉豬腳肉丁 豬肉(S)、豬腳丁、筍干-燉	髮菜福州丸 福州丸、髮菜-煮	芹香雞柳 西芹(Q)、雞柳-炒	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜、雞丁	6.8	2.6	2.3	3	864
13	三	五穀米飯	椒鹽香香雞 雞丁(S)、九層塔-炸	爽脆薯絲 豆腐(Q)、肉絲、木耳-炒	瓜瓜小麵腸 麵腸、小瓜-炒	青菜(Q)	薑絲海芽湯 海帶芽、小魚干薑絲	6.9	2.5	2	3.3	869
14	四	蔬食日 蔬食香鬆飯	袁什錦燒 袁什錦、紅綠薑絲-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋(Q)、蕃茄豆腐-煮	沙茶什羹 蘿蔔(Q)、蜜餞-炒	有機蔬菜	藥膳湯 蘿蔔豆腐	6.9	2.7	2	3.2	880
15	五	紫米飯	普羅旺斯燉魚 魚(S)、洋蔥、南瓜-燉	黃瓜什錦 大黃瓜(Q)、雞蛋-煮	蟻人上樹 冬粉、高麗菜、絞肉	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	7	2.5	2	3	863
18	一	運動會補假一天										
19	二	燕麥飯	蘿勒雞腿 雞腿(S)、九層塔-滷	茄汁洋芋 馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔、絞肉-煮	海結三寶 海帶結、筍片、麵線-滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、雞丁薑絲	7	2.5	2	3.2	872
20	三	肉絲炒麵	阿里山鐵路排骨 排骨-燒	脆綠花椰 青花菜(S)、紅蘿蔔-炒	暖心關東煮 白蘿蔔(Q)、百頁豆腐、魚明膠-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	6.8	2.5	2.2	3	854
21	四	香Q白飯	香菇瓜仔雞 雞丁(S)、香菇、脆瓜-煮	滿滿甜不辣 甜不辣-炸	鮭魚聰明蛋 洋蔥(Q)、雞蛋、鮭魚-炒	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.6	2	3	856
22	五	胚芽米飯	黃金魚排 魚排-炸	古早味肉燥 絞肉(S)、油鹽-滷	彩繪佛手 佛手瓜(Q)、鮮菇-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、排骨	6.8	2.6	2.1	3.3	872
25	一	香Q白飯	西西里燉小排 軟骨丁(S)、洋蔥-煮	海芽炒蛋 玉米粒(S)、雞蛋、海帶芽-炒	脆皮蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	產銷履歷	刺瓜雞丁湯 大黃瓜、雞丁	7	2.6	2	3	870
26	二	糙米飯	蜜汁雞翅 雞翅(S)-滷	金茸冬瓜 冬瓜(Q)、金針菇-煮	紹子肉醬 干丁、蕃茄、絞肉-煮	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅丁、雞蛋	6.8	2.6	2	3.2	865
27	三	香Q白飯	蒜酥豬柳 豬柳條-炸	什錦三絲 豆芽(Q)、海帶絲、紅絲-炒	枸杞麻油山藥 山藥(Q)、雞肉、豆管、枸杞-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	7	2.5	2.2	3	868
28	四	蔬食日 古早味油飯	堅果沙茶百頁 百頁豆腐、小黃瓜、腰果-炒	70克豆沙包 豆沙包-蒸	鮮菇青花 青花菜、鮮菇-炒	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜、鮮菇、薑絲	6.8	2.7	2	3	864
29	五	小米飯	薑蔥咖哩魚 魚丁(S)、馬鈴薯-煮	培根蒜香高麗 高麗菜(Q)、培根、紅蘿蔔-炒	蘿勒香油腐 油腐、九層塔-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔、雞丁	6.8	2.6	2.1	3.3	872

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，11/27(三)回饋有機蔬菜。



美味午餐

桃園國中 108.11月素食菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主	今日主菜		蔬食主菜			湯品	全穀 豆 肉 類					油 脂	熱 量
1	五	香Q 白飯	素什錦燒 素什錦燒紅絲薑絲-燒	白玉什錦 蘿蔔絲素丸-煮	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜-油	蠔油秋葵 秋葵-燙	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜 海芽湯 海帶芽、雞蛋	6.8	2.6	2.2	3		861	
4	一	胚芽 米飯	紅燒蘭花干 蘭花干白蘿蔔-燒	珍菇黃瓜 大黃瓜(Q)、秀珍菇-煮	黃金鍋貼 素鍋貼-炸	素魚香茄子 茄子素絞肉-燒	雪菜年糕片 雪裡紅年糕片-炒	產銷履歷 枸杞山藥湯 山藥、枸杞	6.8	2.7	2	3		864	
5	二	香Q 白飯	杏香黑豆干 黑豆干甜椒杏仁果-炒	薑炒海根 海帶根薑絲-炒	南洋咖哩 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	素燻肉片 素燻肉片-煎	鳳梨木須 木耳鳳梨薑-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.9	2.6	2.2	3		868	
6	三	香Q 白飯	花生豆包丁 豆包丁筍片木耳-煮	芋香白菜 大白菜芋頭-煮	油燻筍茸 筍茸-煮	紫Q球x2 紫山藥球-炸	青菜(Q) 菇炒佛手瓜 佛手瓜鮮菇-炒	田園南瓜湯 南瓜、紅丁	6.8	2.6	2.4	3		866	
7	四	五穀 米飯	香菇油豆腐 油豆腐香菇-燒	腰果玉米 玉米粒腰果紅丁-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-燙	蔬炒藕片 蓮藕甜椒芹菜-炒	紅仁白花菜 白花菜紅片-炒	有機蔬菜 紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	7	2.6	2	3		870	
8	五	香Q 白飯	素腸旺 麵腸豆腐酸菜木耳-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲-炒	滷素雞腿 素雞腿-滷	彩椒三絲 彩椒干絲芹菜-炒	福菜桂筍 桂筍福菜-煮	有機蔬菜 榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	6.8	2.5	2.2	3.2		863	
11	一	糙米 飯	韓式豆腐煲 豆腐、大白菜-煮	芝麻蜜燒芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	糯米椒干片 糯米椒干片-炒	蠔油秋葵x3 秋葵-燙	素蔬菜排 素蔬菜排-燒	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒紅丁	7	2.6	2	3		870	
12	二	香Q 白飯	糖醋豆腸 豆腐腸-炒	福菜筍絲 筍絲福菜-煮	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉-煮	西芹什錦 西芹鮮菇豆苗南瓜子-炒	有機蔬菜 麵輪香菇醬排骨-煮	青木瓜湯 青木瓜薑絲	6.8	2.6	2.3	3		864	
13	三	五穀 米飯	滷雙味 豆干海帶結-滷	堅果小瓜 小黃瓜紅蘿蔔杏仁果-炒	素花枝排 素花枝排-燒	塔香茄子 茄子九層塔-炒	青菜(Q) 芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6.9	2.5	2	3.3		869	
14	四	香Q 白飯	蔬菜百頁燒 素百頁燒芹菜紅絲薑-燒	蕃茄豆腐 蕃茄豆腐-煮	香酥薯餅 薯餅-炸	松子白花菜 白花菜木耳松子-炒	有機蔬菜 香煎鰻片 素鰻片-煎	薏仁湯 薏仁、冬瓜	6.9	2.7	2	3.2		880	
15	五	紫米 飯	大嫩油腐 嫩油腐薑絲木耳-煮	豆仁南瓜 南瓜毛豆仁-煮	蘿蔔葫蘆結 蘿蔔葫蘆結-煮	麻油腰花 素腰花薑-炒	時蔬山藥 山藥玉米筍紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍鮮菇	7	2.5	2	3		863	
18	一		運動會補假一天												
19	二	燕麥 飯	醬燒豆包 豆包-燒	茄汁洋芋 馬鈴薯青豆-煮	海結三寶 海帶結、筍片麵輪-油	黃芽炒腿絲 黃豆芽芹菜素火腿絲-炒	有機蔬菜 精靈菇雪菜 雪裡紅精靈菇-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	7	2.5	2	3.2		872	
20	三	紫米 飯	香椿蘭花干 蘭花干-燒	脆綠花椰 青花菜紅蘿蔔-炒	關東煮 白蘿蔔百頁豆腐-煮	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	青菜(Q) 素蜜汁排 蜜汁排-燒	牛蒡湯 牛蒡紅蘿蔔	6.8	2.5	2.2	3		854	
21	四	香Q 白飯	香菇瓜仔豆干 豆干脆瓜香菇-煮	敏豆甜條 敏豆甜不辣絲-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	金菇絲瓜 絲瓜金針絲-炒	有機蔬菜 堅果彩丁 三色豆玉米粒堅果-炒	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.6	2	3		856	
22	五	胚芽 米飯	什蔬豆腐 豆腐毛豆木耳紅蘿蔔-燒	鮮炒萵苣 大陸妹-炒	彩繪佛手 佛手瓜鮮菇-煮	花生麵筋 麵筋花生油	有機蔬菜 素牛蒡排 素牛蒡排-燒	藥膳湯 豆腐、薑	6.8	2.6	2.1	3.3		872	
25	一	香Q 白飯	沙茶百頁 百頁豆腐小黃瓜-炒	扁蒲鮮菇 扁蒲(Q)、鮑魚菇-煮	毛豆地瓜 地瓜毛豆-燒	海苔燒 海苔-燒	產銷履歷 三杯炒腰花 素腰花九層塔-炒	刺瓜湯 大黃瓜	7	2.6	2	3		870	
26	二	糙米 飯	彩椒豆腸 豆腐彩椒-炒	金茸冬瓜 冬瓜(Q)、金針絲-煮	炒海龍 海茸九層塔-炒	紹子干丁 干丁蕃茄-煮	有機蔬菜 百展雞 百展雞-煎	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅丁	6.8	2.6	2	3.2		865	
27	三	香Q 白飯	芹香素雞片 素雞片芹菜-炒	薑炒絲瓜 絲瓜薑-炒	照燒排 照燒排-燒	枸杞麻油山藥 山藥(Q)豆蔻枸杞-煮	有機蔬菜 什錦三絲 豆芽海帶絲、紅絲-炒	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	7	2.5	2.2	3		868	
28	四	五穀 米飯	紅燒豆腐 豆腐木耳紅蘿蔔-燒	芋頭煲仔 芋頭青豆-煮	筍片炒素羹 筍片素羹-炒	香煎素腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜 鮮菇青花 青花菜鮮菇-炒	時瓜湯 青木瓜	6.8	2.7	2	3		864	
29	五	香Q 白飯	蘿勒香油腐 油腐、九層塔-炒	蒜香高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔-炒	可樂餅 可樂餅-炸	豉汁苦瓜 苦瓜-煮	有機蔬菜 香椿麵輪 麵輪香椿-煮	雙色蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔	6.8	2.6	2.1	3.3		872	
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，11 / 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，11/27(三)回饋有機蔬菜。

108年11月 桃園國中菜單

療癒午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	陸	雞	魚	蛋	蔬	油	湯	料
★ 11 / 1	五	白飯	蒜香番茄燉雞 燉：番茄Q.洋蔥Q.雞丁S	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干.白芝麻	馬鈴薯肉末 炒：馬鈴薯Q.絞肉S	有機蔬菜	肉絲麵線羹 豬肉絲.麵線	6.5	2.9	2.2	2.8	854		
★ 4	一	白飯	蔥燒鐵板魚丁 燒：洋蔥Q.白旗魚丁S	茄子豆腐煲 燒：茄子Q.絞肉S.豆腐	開陽蒲瓜 煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.蝦米	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌.海帶芽	6.5	2.8	2.4	2.8	851		
★ 5	二	玉米飯	天使雞排 烤：雞排	和風小火鍋 煮：時蔬Q.火鍋料	肉燥高麗 炒：高麗菜Q.絞肉S	有機蔬菜	竹筍燉雞湯 竹筍.雞丁	6.5	2.9	2.5	2.6	852		
★ 6	三	什錦炒麵	卡啦雞腿 炸：雞腿S	大瓜炒肉片 炒：大瓜Q.豬肉片S	蒜香西蘭花 炒：蒜.花椰菜	季節蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯 冬瓜.薏仁.排骨	6.6	2.8	2.4	2.7	854		
★ 7	四	白飯	傳香焢腱肉 燒：豬腱肉S.筍Q	番茄香蔥蛋 炒：番茄Q.蛋Q.蔥	海結滷油腐 滷：海帶結.油豆腐	有機蔬菜	紅豆QQ湯 紅豆.QQ圓	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
★ 8	五	紅藜麥飯	古早味土窯雞 燒：紅棗.雞丁S	客家小炒 炒：豆干.芹Q.紅蘿蔔Q	冬瓜肉末 燒：冬瓜Q.絞肉S	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.5	2.9	2.5	2.7	857		
★ 11	一	小薏仁飯	大根燉雞 燉：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.雞肉S	起司歐姆蛋 炒：起司.玉米S.蛋Q	沙茶甜不辣 燒：甜不辣.敏豆	產銷履歷蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬.豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851		
★ 12	二	小米飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q.排骨S	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆	鮮菇高麗 炒：菇類Q.高麗菜Q	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結.豬肉片	6.5	2.9	2.5	2.6	852		
★ 13	三	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	竹筍炒肉片 炒：筍Q.豬肉片S	清炒白花椰 炒：蒜.白花椰S	季節蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞丁	6.7	2.8	2.3	2.7	858		
★ 14	四	杏片三色蛋炒飯 蔬食日	栗子燒花干 燒：栗子.蘭花干	洋蔥炒雞茸 炒：洋蔥Q.雞茸S	冬瓜花生鮮菇 燒：冬瓜Q.花生.菇類Q	有機蔬菜	紫菜金耳湯 紫菜.金耳菇	6.5	2.9	2.2	2.8	854		
★ 15	五	白飯	蜜汁燒雞腿 燒：雞腿S	炸醬干丁肉燥 燒：豆干.絞肉S	蛋酥白菜滷 滷：蛋Q.白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜.豬肉片	6.6	2.8	2.5	2.7	856		

11/16(六)運動會、11/18(一)運動會補假一日

★ 19	二	蕎麥飯	椒鹽魚米花 炸：巴沙魚丁	洋蔥紅絲蛋 炒：洋蔥Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	彩蔬花椰菜 炒：彩椒Q.花椰菜	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針.豬肉絲	6.5	2.8	2.6	2.7	852		
★ 20	三	鐵板蘑菇麵	蔥燒鮮肉排 燒：豬排S.蔥	60G黑糖饅頭 蒸：黑糖饅頭	玉米雞蓉 炒：雞肉S.紅蘿蔔Q.玉米S	產銷履歷蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜.排骨	6.7	2.8	2.3	2.6	854		
★ 21	四	十穀米飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞丁S	鐵板油豆腐 燒：油豆腐.紅蘿蔔Q	金沙香筍 炒：筍Q.鹹蛋	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆.芋圓	6.5	2.9	2.5	2.7	857		
★ 22	五	白飯	鐵板炒肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	奶香白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆.奶粉	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	2.6	2.7	852		
★ 25	一	芋頭地瓜飯	卡拉雞腿排 炸：雞腿排S	三杯杏菇豆干 燒：杏鮑菇Q.豆干	毛豆洋芋滑蛋 炒：毛豆.馬鈴薯Q.蛋Q	產銷履歷蔬菜	竹筍肉片湯 筍.豬肉片	6.5	2.9	2.4	2.7	854		
★ 26	二	白飯	蒙古烤肉片 炒：洋蔥Q.豆芽菜Q.豬肉片S	時蔬海鮮卷 燒：海鮮卷.高麗菜Q	什錦蒲瓜 炒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳	有機蔬菜	肉羹湯 白蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉絲	6.5	2.8	2.6	2.7	852		
★ 27	三	海苔香鬆飯	香烤雞排 烤：雞排S	瓜仔肉燥 燒：碎瓜.白蘿蔔Q.絞肉S	玉米關東煮 煮：玉米S.白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q	公糧回饋有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄.豆腐	6.7	2.7	2.3	2.8	855		
★ 28	四	芝麻肉燥香蔥炒飯 蔬食日	塔香白玉雙菇 炒：九層塔.白蘿蔔Q.菇類Q	香菇蒸蛋 蒸：香菇Q.蛋Q	涼拌素雞片 拌：素雞片	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲.海帶芽	6.6	2.8	2.4	2.8	858		
★ 29	五	紫米飯	砂鍋鮮魚 燒：魚丁S.白菜Q.豆皮	糖醋油腐 燒：油豆腐	鮮菇白菜滷 燒：香菇Q.白菜Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍.木耳.紅蘿蔔.豆腐	6.5	2.8	2.6	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) 11/27(三)公糧回饋有機蔬菜

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	雞	魚	豆	蛋	蔬	菇	其
11/1	五	白飯	鴻喜菇燒豆腐 燒：鴻喜菇、豆腐	番茄豆皮 燒：番茄、豆皮	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	紅燒馬鈴薯 燒：馬鈴薯	甜豆蝦仁 炒：甜豆、素蝦仁	有機蔬菜 香菜、金針	6.5	2.9	2.2	2.8	854		
4	一	白飯	毛豆烤麩 燒：毛豆、烤麩	茄子豆腐煲 燒：茄子、豆腐	鮮菇蒲瓜 煮：菇類、蒲瓜、紅蘿蔔	南瓜絲餅 炸：南瓜	清炒雪裡紅 炒：雪裡紅	產銷履歷蔬菜 味噌、海帶芽	6.5	2.8	2.4	2.8	851		
5	二	玉米飯	腰果雙菇豆干 燒：腰果、菇類、豆干	香椿肉燥 燒：香椿醬、素肉	高麗粉絲 煮：高麗菜、粉絲	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	蜜汁地瓜 燒：地瓜	有機蔬菜 竹筍、鮮菇	6.5	2.9	2.5	2.6	852		
6	三	蔬菜炒麵	牛蒡燒方干 燒：牛蒡、豆干	大瓜香菇片 煮：大瓜、香菇	客家箭筍 炒：客家醬、箭筍	脆炒西蘭花 炒：花椰菜	紅燒素肚 燒：素肚	季節蔬菜 冬瓜、薏仁	6.6	2.8	2.4	2.7	854		
7	四	白飯	海結燒油腐 燒：海帶結、油豆腐	香菇敏豆 炒：香菇、敏豆	番茄鮮菇 炒：番茄、菇類	涼拌黑雲耳 拌：薑絲、木耳	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	有機蔬菜 紅豆、QQ圓	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
8	五	紅藜麥飯	豆皮蔬菜捲 炸：豆皮、時蔬	小瓜秀珍菇 炒：小瓜、秀珍菇	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	什錦雜菜 炒：豆芽、紅蘿蔔、木耳	薑絲南瓜 蒸：南瓜	有機蔬菜 玉米	6.5	2.9	2.5	2.7	857		
11	一	小薏仁飯	大根燒豆腐 燒：蘿蔔、豆腐	枸杞淮山 燒：枸杞、淮山	毛豆海芽 炒：毛豆、海帶芽	甜豆美白菇 炒：甜豆、美白菇	蜜燒芋頭 燒：芋頭	產銷履歷蔬菜 時蔬、豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851		
12	二	小米飯	香菇滷素雞 滷：香菇、素雞片	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆	鮮菇高麗 炒：菇類、高麗菜	醬燒秋葵 燒：秋葵	黃瓜木耳 炒：黃瓜、木耳	有機蔬菜 薑、海帶結	6.5	2.9	2.5	2.6	852		
13	三	白飯	雪蓮子燒豆包 燒：雪蓮子、豆包	紅棗筍丁 燒：紅棗、竹筍	白花鮑菇片 炒：白花椰、鮑魚菇	牛蒡丸子 炸：牛蒡丸子	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	季節蔬菜 蘿蔔、香菇	6.7	2.8	2.3	2.7	858		
14	四	燕麥飯	栗子燒花干 燒：蘭花干、栗子	冬瓜花生 燒：花生、冬瓜	薑絲雙菇 炒：薑、菇類	枸杞雪裡 炒：枸杞、雪裡紅	彩丁涼薯 炒：彩椒、涼薯	有機蔬菜 紫菜、金耳菇	6.5	2.9	2.2	2.8	854		
15	五	白飯	香菇炸醬干丁 煮：香菇、豆干丁	塔香茄子 炒：九層塔、茄子	白菜滷 滷：白菜、紅蘿蔔、木耳	海結燒牛蒡 燒：海帶結、牛蒡	五彩玉米 炒：玉米、紅蘿蔔、毛豆	有機蔬菜 大瓜、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.5	2.7	856		

11/16(六)運動會、11/18(一)運動會補假一日

19	二	蕎麥飯	杏片腰果豆干 燒：杏仁片、腰果、豆干	香菇紅絲 炒：香菇、紅蘿蔔	彩椒花椰菜 炒：彩椒、花椰菜	鳳梨木耳片 炒：鳳梨、木耳片	山藥捲 炸：山藥捲	有機蔬菜	金針湯 金針湯	6.5	2.8	2.6	2.7	852
20	三	鮮菇炒麵	小朵菇滷豆腸 滷：小朵菇、豆腸	金耳燒鮮瓜 燒：金耳菇、大瓜	花生黃金豆 燒：花生、黃豆	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	五香海結 滷：海帶結	季節蔬菜	青木瓜鮮菇湯 青木瓜、菇類	6.7	2.8	2.3	2.6	854
21	四	十穀米飯	薑絲麵腸 炒：薑絲、麵腸	鐵板油豆腐 燒：油豆腐、紅蘿蔔	竹筍炒鮑菇 炒：筍、鮑魚菇	蔬菜丸子 炸：時蔬	脆炒甜豆 炒：甜豆	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	6.5	2.9	2.5	2.7	857
22	五	白飯	紅燒板豆腐 滷：板豆腐	芹香鮮菇高麗 炒：芹、菇類、高麗菜	白醬洋芋燒 燒：洋芋、紅蘿蔔、青豆	金耳滑菠菜 炒：金耳菇、菠菜	香椿肉燥 燒：香椿醬、素肉	有機蔬菜	芹香白玉湯 芹、蘿蔔	6.5	2.8	2.6	2.7	852
25	一	芋頭地瓜飯	塔香杏菇豆干 炒：九層塔、杏鮑菇、豆干	毛豆洋芋 炒：毛豆、馬鈴薯	豆豉苦瓜 燒：豆豉、苦瓜	脆炒三絲 炒：筍、紅蘿蔔、木耳	甜蒸南瓜 蒸：南瓜	產銷履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍、菇類	6.5	2.9	2.4	2.7	854
26	二	白飯	花生燒豆包 燒：花生、豆包	甜豆玉米筍 炒：甜豆、玉米筍	什錦蒲瓜 煮：蒲瓜、紅蘿蔔、木耳	客家海茸 炒：客家醬、海茸	地瓜球 炸：地瓜球	有機蔬菜	牛蒡蔬菜湯 牛蒡、時蔬	6.5	2.8	2.6	2.7	852
27	三	海苔香鬆飯	瓜仔肉燥 煮：碎瓜、素肉	玉米關東煮 煮：玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔、Q	雪裡百頁 燒：雪裡紅、百頁	香芹炒什錦 炒：芹、時蔬	薑絲海結 燒：薑絲、海帶結	公糧回饋有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.7	2.7	2.3	2.8	855
28	四	白飯	乾燒味噌豆腐 燒：豆腐	塔香白玉雙菇 炒：九層塔、白蘿蔔、菇類	醬燒茄子 燒：茄子	絲瓜金耳菇 燒：絲瓜、金耳菇	玉米餅 炸：玉米餅	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	6.6	2.8	2.4	2.8	858
29	五	紫米飯	糖醋油豆腐 燒：油豆腐	鮮菇白菜滷 滷：白菜、菇類	酸心素肚 燒：酸菜心、素肚	芹香冬瓜 燒：芹菜、冬瓜	清炒龍鬚菜 炒：薑、龍鬚菜	有機蔬菜	酸辣湯 筍、木耳、紅蘿蔔、豆腐	6.5	2.8	2.6	2.7	852

*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) 11/27(三)公糧回饋有機蔬菜

裕民田精緻午餐

桃園國中
108年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全蛋 雞腿 (份)	五香 雞內 (份)	鹹蛋 雞內 (份)	油豆腐 雞內 (份)	熱量 (kcal)
★ 1	五	白米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、芝麻、豆薯/燒	百頁海帶 百頁、海帶/滷	蛋酥香菇白菜 大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮	有 機 蔬 菜 瓠瓜魚丸湯 瓠瓜、吻仔魚丸	6 .5	3 0	2 2	2 8	8 6 1
★ 4	一	紫米白飯	香酥雞腿 雞腿/炸	彩繪玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	塔香打拋肉 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	產 銷 履 歷 冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6 .8	3 0	2 0	3 0	8 8 6
★ 5	二	白米飯	米蘭燉肉 肉丁、洋葱/燉	芹香黑輪片 芹、黑輪/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有 機 蔬 菜 火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6 .5	2 8	2 2	2 8	8 4 6
★ 6	三	古早香蔥 肉燥麵	炙燒雞腿排 雞腿排/燒	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	塔香百頁 百頁、九層塔/燒	季 節 蔬 菜 白玉香菇雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	6 .5	2 6	2 5	3 0	8 4 8
★ 7	四	地瓜絲飯	五味醬燒魚 魚丁、蒜/燒	海帶三絲 海帶絲、豆干絲、芹菜/炒	滷蛋肉燥 蛋、絞肉/滷	有 機 蔬 菜 紅豆湯 紅豆	6 .5	3 0	2 0	2 8	8 5 6
★ 8	五	白米飯	京醬肉絲 肉絲、蔥、洋葱/炒	小瓜蝦捲 小黃瓜、蝦捲/燒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	有 機 蔬 菜 韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 .5	3 0	2 0	3 0	8 6 5
★ 11	一	白米飯	三杯魚塊 水無魚丁、米血、九層塔/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆/炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮/炒	產 銷 履 歷 紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、木耳絲、肉羹	6 .5	2 8	2 0	2 8	8 4 1
★ 12	二	麥片香飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	秋葵蒸蛋 秋葵、蛋/蒸	滷味燙 酸菜心、素肚、百頁/滷	有 機 蔬 菜 鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、肉片	6 .5	3 0	2 0	3 0	8 6 5
★ 13	三	培根 蛋炒飯	黃金豬排 豬排/炸	關東煮 蘿蔔、玉米、火鍋料/煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/炒	季 節 蔬 菜 四神湯 肉片、薏仁、淮山、芡實、當歸	6 .8	3 0	2 0	2 8	8 7 7
★ 14	四	香鬆飯 (蔬食日)	腰果什錦燒 什錦燒、腰果/燒	魚香菜豆 菜豆、絞肉/炒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	有 機 蔬 菜 和風豆腐湯 豆腐、味噌	6 .5	2 7	2 6	2 8	8 4 9
★ 15	五	小米Q飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	綜合毛豆海結 麵筋、海結、筍、毛豆/燒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	有 機 蔬 菜 竹筍肉片湯 竹筍、肉片	6 .8	2 7	2 0	2 8	8 5 5
★ 18	一	~ 校慶運動會補假一天 ~									
★ 19	二	紅扁豆飯	照燒雞腿 雞腿/滷	敏豆甜條 敏豆、甜不辣/炒	洋芋燒 培根、洋芋、紅蘿蔔/煮	有 機 蔬 菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .8	3 0	2 0	2 8	8 7 7
★ 20	三	起司肉醬 義大利麵	椒鹽魚丁 水無魚丁/炸	珍珠花生豆 玉米、洋芋、花生、毛豆/煮	蒜香花椰 花椰、蒜/炒	產 銷 履 歷 白菜肉羹湯 白菜、肉羹、木耳、紅蘿蔔	6 .5	2 7	2 0	3 0	8 4 3
★ 21	四	糙米白飯	和風里肌排 里肌排/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、洋葱、蛋/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有 機 蔬 菜 綠豆湯 綠豆	6 .5	3 0	2 2	2 8	8 6 1
★ 22	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 雞丁、杏鮑菇/燒	紅蔥肉燥干丁 絞肉、干丁、紅蔥頭/煮	青蔥什錦粉絲 高麗、絞肉、冬粉、麵/炒	有 機 蔬 菜 青木瓜貢丸湯 青木瓜、貢丸片	6 .8	2 5	2 0	2 8	8 4 0
★ 25	一	藜麥白飯	香酥魚排 魚排/炸	金黃雞蓉 玉米、雞茸/炒	茼蒿肉末 茼蒿、絞肉/燙	產 銷 履 歷 小魚味噌湯 小魚干、味噌、海苔	6 .7	2 8	2 2	3 0	8 6 9
★ 26	二	白米飯	南洋咖哩肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	蒜泥脆皮豆腐 蒜、豆腐/燒	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜/炒	有 機 蔬 菜 巧達濃湯 起司、玉米、蛋	6 .5	2 8	2 4	2 8	8 5 1
★ 27	三	沙茶炒麵	可樂雞翅 雞翅、可樂/滷	鮮菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/煮	醬燒肉包60G 肉包/蒸	公 糧 回 饋 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6 .6	2 5	2 3	3 0	8 4 2
★ 28	四	地瓜絲飯 (蔬食日)	蒜燒大嫩豆腐 蒜、大嫩豆腐/燒	香蔥肉燥 絞肉、洋葱、蔥/煮	蝦香白菜 大白菜、蝦皮/炒	有 機 蔬 菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋	6 .5	2 7	2 6	2 8	8 4 9
★ 29	五	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、蔥、洋葱/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、海苔、福州丸/煮	泡菜高麗鍋 高麗、肉片、泡菜/炒	有 機 蔬 菜 金茸肉絲湯 金針菇、洋葱、肉絲	6 .5	2 6	2 7	3 0	8 5 3

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸

*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11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)
11/1	五	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	長豆素肉絲 長豆、素肉絲/炒	枸杞炒冬瓜 枸杞、冬瓜/炒	鮮炒花椰菜 花椰菜/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.7	2.8	2.6	2.8	870
11/4	一	紅扁豆飯	香菜黑豆干 香菜、薑、黑豆干/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	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	菇菇什錦湯 金針菇、木耳、筍絲、紅蘿蔔	6.8	2.5	2.3	2.6	838
11/5	二	香甜米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	木須炒筍片 筍、木耳、紅蘿蔔/炒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	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	薑絲酸菜湯 薑、酸菜	6.5	2.5	2.6	3	843
11/6	三	香菇蔬菜炒飯條	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	滷味海結 四分豆干、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	山藥薏仁湯 山藥、薏仁、枸杞	6.4	2.5	2.6	2.8	827
11/7	四	麥片0飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	脆炒洋芋 芹、洋芋、紅蘿蔔/炒	塔香鮑菇干片 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
11/8	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	豆醬桂竹筍 豆醬、桂竹筍/炒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.8	2.3	2.7	851
11/11	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	豆輪滷海結 豆輪、海帶結/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	鮮炒芥菜 芥菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	6.4	2.6	2.6	2.8	834
11/12	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	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	芋頭丸 芋頭丸/炸	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米	6.5	3	2.2	2.8	861
11/13	三	火腿素炒飯	薑汁燴素排 素排/燒	芝麻秋葵 芝麻、秋葵/燙	蔬菜捲 蔬菜捲/炸	香草薯塊 洋芋、紅蘿蔔、香草、番茄/燒	酸甜黑木耳 薑、黑木耳/炒	季節蔬菜	素丸肉骨茶湯 素丸子、豆薯	6.6	2.5	2.5	3	847
11/14	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	長豆脆涼薯 長豆、豆薯/炒	南瓜燒 南瓜/燒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.5	2.5	2.5	2.8	831
11/15	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	腰果黑豆干 腰果、黑豆干/燒	蔬菜冬粉 高麗菜、冬粉、木耳/炒	蘿蔔干炒干片 豆豉醬、蘿蔔干、干片/炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
11/18	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	三杯蜜燒地瓜 地瓜、九層塔、薑/燒	宮保高麗菜 高麗、紅蘿蔔/炒	酸心麵腸 麵腸、酸菜心/炒	產銷履歷蔬菜	當歸蘿蔔湯 蘿蔔、枸杞、當歸	6.6	2.8	2.2	2.6	844
11/19	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	麻油龍鬚菜 龍鬚菜/炒	彩椒白花 彩椒、白花/炒	麻婆豆腐 豆腐、青豆/煮	絲瓜金茸冬粉 絲瓜、冬粉、金針菇/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	3	2.3	2.8	864
11/20	三	什錦麻油炒米粉	香菇燴豆包 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、紅蘿蔔/煮	芝麻長豆 芝麻、長豆/炒	素鍋貼 素鍋貼/煎	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜、豆芽、番茄	6.5	2.8	2.6	3	865
11/21	四	小米蒸飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	綜合花生毛豆 洋芋、花生、毛豆、紅蘿蔔/煮	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燒	榨菜炒豆絲 榨菜、豆干/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.6	2.2	2.7	834
11/22	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮菇燴芥菜 鮮菇、芥菜、素魚板/燒	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	有機蔬菜	筍片羹湯 筍片、素羹	6.5	2.8	2.6	2.8	856
11/25	一	燕麥白飯	彩椒脆皮豆腐 彩椒、豆腐/燒	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇/燒	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
11/26	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	蘿蔔菱角湯 蘿蔔、菱角	6.5	2.8	2.4	2.7	847
11/27	三	高麗菜炊飯	素雞排 素雞排/燒	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	金針菇花椰 金針菇、紅蘿蔔、花椰菜/炒	地瓜片 地瓜片/炸	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	回饋有機蔬菜	紅棗木瓜湯 紅棗、青木瓜	6.6	3	2.3	3	880
11/28	四	香甜米飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	高麗炒年糕 高麗、紅蘿蔔、年糕/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/炒	菜豆炒涼薯 菜豆、豆薯/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	6.4	2.5	2.6	2.8	827
11/29	五	紫米白飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	魚香素茄子 九層塔、素肉、茄子/燒	豆芽油片絲 芹、豆芽、油片絲/炒	雪蓮子繪玉米 雪蓮子、玉米、紅蘿蔔/炒	薑絲酸菜 薑絲、酸菜/炒	有機蔬菜	金茸菜心湯 金針菇、菜心、枸杞	6.6	3	2.2	2.8	868

*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

營養師 李佳芸



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