



美味午餐

桃園國中 109.2 / 25-2 / 27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 總量	蛋白質 含量	脂肪 含量	鈉 含量	熱量
25	二	香Q白飯	蒜味肉片 肉片(S)、豆芽菜(Q)、-燙	什菇胡瓜 大黃瓜(Q)、秀珍菇(Q)、香菇(Q)、煮	芹香彩蔬 芹菜干絲木耳炒	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔雞丁	6.9	2.5	2	3.2	865
26	三	海苔肉鬆飯	塔香腿排 雞腿排(S)、九層塔-煮	麻油山藥 山藥(Q)、肉片(S)、枸杞-煮	滷味燙 百頁豆腐、素肚、黑豆干-滷	有機蔬菜	麵線羹 麵線肉羹木耳雞蛋紅絲	7	2.5	2.2	3	868
27	四	五穀米飯	香酥魚排 魚排-炸	肉燥鴿蛋 絞肉(S)、雞蛋-滷	杏香鮮炒高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、杏仁果-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	6.8	2.5	2	3.3	862

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，2 / 26（三）有機蔬菜。

★【認識反式脂肪】

脂肪是由脂肪酸與甘油構成的分子，主要元素是碳、氫、氧原子。脂肪酸的骨架是由碳原子串連而成，碳與碳之間若以單鍵連結就是飽和脂肪酸，有雙鍵就是不飽和脂肪酸。

依據雙鍵兩邊的氫原子若在同一側則為順式，不同側為反式。脂肪分子若含有反式結構即為反式脂肪。順式形成的不飽和脂肪在室溫下是液態的如植物油，反式脂肪則是固態的如植物性奶油。

反芻動物（如牛、羊）的肉品及乳製品中會含有少量天然的反式脂肪，一般反式脂肪主要來自經過部份氫化的植物油。氫化過程會改變脂肪的分子結構，可使油脂耐高溫、不易變質、增加保存期限、口感酥脆不油膩，並且降低成本，但卻會將一部份的脂肪改變為反式脂肪（約8~70%）。反式脂肪雖然來自不飽和脂肪的植物油，對健康的危害卻更勝動物油。研究證實，反式脂肪與女性患冠心病的危險顯著相關，在西方國家引起廣泛關注，各國學者相繼對此進行研究，發現反式脂肪酸除了會提高人體血清中的「壞膽固醇」（低密度膽固醇，LDL）與三酸甘油酯（TG），增加心血管疾病的危險性外，還會降低能淨化動脈的「好膽固醇」（高密度膽固醇，HDL）。它導致心血管疾病的機率是飽和脂肪的3~5倍。

（資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70399>）



美味午餐

桃園國中 109.2 / 25-2 / 27素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	肉類	油類	肉量
25	二	香Q白飯	香椿豆干 豆干-燒	什菇胡瓜 大黃瓜(Q)、秀珍菇(Q)、香菇(Q)-煮	香酥薯餅 薯餅-炸	芹香彩蔬 芹菜(Q)干絲木耳-炒	蜜汁鰻片 素鰻片-煎	蘿蔔湯 蘿蔔	6.8	2.4	2.3	3.1	853
26	三	香Q白飯	滷味燙 百頁豆腐、素肚、黑豆干-滷	麻油山藥 山藥(Q)、枸杞-煮	精靈菇雪菜 雪裡紅、精靈菇-炒	薑燒冬瓜 冬瓜、薑金針菇-燒	炸豆皮捲 豆皮捲-炸	麵線羹 麵線、素鴨、木耳紅絲	6.8	2.2	2.5	3.2	848
27	四	五穀米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	三杯芋薯 芋頭、地瓜、九層塔-燒	鮮炒高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔-炒	百展雞 百展雞-煮	瓜仔素肉燥 素絞肉、脆瓜-滷	芋頭西米露 芋頭西谷米	6.8	2.5	2.2	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，2 / 26 (三) 有機蔬菜。 營養師 劉容均													

★【認識反式脂肪】

脂肪是由脂肪酸與甘油構成的分子，主要元素是碳、氫、氧原子。脂肪酸的骨架是由碳原子串連而成，碳與碳之間若以單鍵連結就是飽和脂肪酸，有雙鍵就是不飽和脂肪酸。

依據雙鍵兩邊的氫原子若在同一側則為順式，不同側為反式。脂肪分子若含有反式結構即為反式脂肪。順式形成的不飽和脂肪在室溫下是液態的如植物油，反式脂肪則是固態的如植物性奶油。

反芻動物（如牛、羊）的肉品及乳製品中會含有少量天然的反式脂肪，一般反式脂肪主要來自經過部份氫化的植物油。氫化過程會改變脂肪的分子結構，可使油脂耐高溫、不易變質、增加保存期限、口感酥脆不油膩，並且降低成本，但卻會將一部份的脂肪改變為反式脂肪（約8~70%）。反式脂肪雖然來自不飽和脂肪的植物油，對健康的危害卻更勝動物油。研究證實，反式脂肪與女性患冠心病的危險顯著相關，在西方國家引起廣泛關注，各國學者相繼對此進行研究，發現反式脂肪酸除了會提高人體血清中的「壞膽固醇」（低密度膽固醇，LDL）與三酸甘油酯（TG），增加心血管疾病的危險性外，還會降低能淨化動脈的「好膽固醇」（高密度膽固醇，HDL）。它導致心血管疾病的機率是飽和脂肪的3~5倍。

（資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70399>）



109年02-03月菜單 桃園國中

康療午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞腿	全蛋	豆腐	蔬菜	油脂	熱量
02 / 25	二	白飯 開學日	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	鐵板油腐 燒：油豆腐,彩椒Q	白菜滷 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜,排骨	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
26	三	蕎麥飯	塔香三杯雞 燒：雞丁S,九層塔	味噌燒豆腐 燒：味噌,豆腐	香草燉菜 燒：馬鈴薯Q,洋葱Q,紅蘿蔔Q,豬肉S	公糧回饋有機蔬菜	香筍雞丁湯 竹筍,雞丁	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
27	四	黑芝麻飯	京醬肉絲 炒：洋葱Q,豬肉絲S	香蔥菜脯蛋 炒：蔥,碎菜脯,蛋Q	脆炒豆薯 炒：涼薯Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭,西谷米	6.5	2.8	2.6	2.7	852	
03 / 02	一	白飯	蒜泥白肉 炒：小瓜Q,豬肉片S,蒜	紅絲洋蔥炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,洋葱Q,蛋Q	炸醬干丁 燒：豆干丁,紅蘿蔔Q	產銷履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍,雞丁	6.6	2.8	2.5	2.7	856	
3	二	小米飯	蒜香雞腿 滷：雞腿S	肉燥高麗 炒：高麗菜Q,絞肉S	沙茶寬粉 炒：寬冬粉,時蔬Q	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚片,味噌,豆腐	6.5	2.8	2.7	2.6	850	
4	三	沙茶肉末炒飯	香酥魚柳條X2 炸：魚柳條	辣炒雞丁 炒：西芹Q,雞丁S	開陽萵苣 炒：蝦米,萵苣Q	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋	6.6	2.9	2.3	2.7	859	
5	四	十穀米飯	蘿蔔燒肉角 燒：蘿蔔Q,豬肉角S,豬腳丁	雞塊X3 炸：雞塊	洋菇白花 炒：洋菇,白花椰S	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	6.5	2.8	2.6	2.7	852	
6	五	白飯	燒烤雞腿排 烤：雞腿排S	香筍肉末 炒：竹筍Q,絞肉S	肉絲銀芽 炒：豆芽菜Q,豬肉絲S	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結,排骨	6.5	2.9	2.6	2.6	855	
9	一	薏仁飯	客家醬燒魚丁 燒：洋葱Q,魚丁S	玉米雞蓉 炒：玉米Q,雞蓉S,紅蘿蔔Q	芝麻敏豆 炒：敏豆,芝麻	產銷履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬,蛋	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
10	二	白飯	香烤雞翅 烤：雞翅	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S	芋香白菜滷 煮：芋頭Q,白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機蔬菜	沙茶蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,豬肉片	6.7	2.8	2.3	2.7	858	
11	三	黑芝麻飯	紅燒豬腱肉 燒：番茄Q,洋葱Q,豬腱肉S	海根炒雞柳 炒：海根,雞肉柳S	脆炒青花 炒：花椰菜S,蒜	季節蔬菜	香筍肉片湯 竹筍,豬肉片	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
12	四	法式洋菇白醬麵 蔬食日	什錦鮮菇燒油腐 燒：香菇Q,金耳菇Q,洋葱Q,木耳,紅蘿蔔Q,油豆腐	肉燥滷蛋 滷：絞肉S,蛋Q	65G奶黃包 蒸：奶黃包	有機蔬菜	金針排骨湯 金針,排骨	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
13	五	紫米飯	夜市香雞排 炸：雞腿排S	咖哩肉片 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,豬肉片	絲瓜什錦 煮：絲瓜Q,金耳菇Q,紅蘿蔔Q,豆皮	有機蔬菜	冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜,薏仁,豬肉片	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
16	一	白飯	茄汁咕咾肉 燒：洋葱Q,生鮮豬肉S	紅燒獅子頭 煮：白菜Q,獅子頭	日式關東煮 煮：蘿蔔Q,玉米S,油豆腐	產銷履歷蔬菜	山東大滷湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,蛋	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
17	二	紅藜麥飯	香酥魚排 炸：魚排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	椒鹽百頁 炒：百頁,敏豆	有機蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇,時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
18	三	芋香香菇油飯	照燒里肌肉排 燒：里肌肉排S	椒鹽雙薯 炸：薯條,地瓜薯條	什錦高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,菇類Q	季節蔬菜	淡水魚丸湯 蘿蔔,魚丸	6.7	2.9	2.3	2.5	857	
19	四	白飯	沙茶肉片 炒：洋葱Q,豬肉片S	杏鮑菇燒油腐 燒：杏鮑菇Q,油豆腐	蒲瓜鳥蛋 煮：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,鳥蛋	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆,QQ圓	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
20	五	十穀米飯	香草蘑菇雞排 燒：蘑菇,雞排S	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	腰果蜜汁黑干 燒：黑豆干,腰果	有機蔬菜	鮮菇肉絲湯 菇類,豬肉絲	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
23	一	白飯	海苔椒鹽魚球 炸：魚丁S,海苔粉	油丁滷肉 滷：油豆腐丁,豬肉S	冬瓜花生丁 燒：冬瓜Q,花生	產銷履歷蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔,排骨	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
24	二	地瓜飯	塔香雞丁 燒：九層塔,雞丁S	玉米塊滷魚丸 滷：紅白蘿蔔Q,玉米塊Q,魚丸	洋葱炒肉絲 炒：洋葱Q,豬肉絲S	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥,薏仁,雞丁	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
25	三	糙米飯	黑胡椒燒肉排 燒：肉排S	柳葉魚X2 炸：柳葉魚	芹香銀芽 炒：豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜	公糧回饋有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉片	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
26	四	什錦炒麵 蔬食日	梅干肉燥 燒：梅干菜,絞肉S	奶醬白菜 燒：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	客家小炒 炒：豆干,豬肉絲S	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	6.4	2.9	2.4	2.8	852	
27	五	白飯	蜜汁烤雞翅 烤：雞翅	吻仔魚炒蛋 炒：吻仔魚,蛋Q	大根燒海結 燒：紅白蘿蔔Q,海帶結	有機蔬菜	肉羹湯 筍,紅蘿蔔,木耳,豬肉絲	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
30	一	白飯	蜜汁排骨 燒：排骨S	鐵板豆腐肉末 燒：豆腐,絞肉S	櫻花蝦高麗 炒：櫻花蝦,高麗菜Q	產銷履歷蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜,豬肉片	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
31	二	蕎麥飯	脆皮雞腿排 炸：雞腿排S	番茄肉醬 燒：番茄Q,絞肉S,洋葱Q	脆炒花椰 炒：花椰菜S,蒜	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8	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) 02/26(三)公糧回饋有機蔬菜,03/25(三)公糧回饋有機蔬菜





109年02-03月素食菜單

桃園國中



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	雞蛋	豬肉	魚類	油	鹽	熱量
02/25	二	白飯	鐵板油腐 燒：油豆腐、彩椒	小瓜蒟蒻 炒：小瓜、蒟蒻	花生白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔、木耳、花生	香菜海芽 炒：香菜、海帶芽	蜜汁咕咾肉 燒：素咕咾肉	有機蔬菜 結頭菜鮮菇湯 結頭菜、菇類	6.5	2.9	2.5	2.7		857
26	三	香菇腰果炒飯	味噌燒豆腐 燒：味噌、豆腐	香菇筍茸 炒：香菇、筍茸	香草燉菜 燒：馬鈴薯、紅蘿蔔	芹香粉絲 炒：芹、粉絲	甜蒸南瓜 蒸：南瓜	公糧回饋有機蔬菜 香筍湯 竹筍、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.8		858
27	四	蕎麥飯	芝麻五香豆包 燒：豆包、芝麻	高麗丸子 炸：高麗菜、芝麻	脆炒豆薯 炒：涼薯、紅蘿蔔、木耳	五味醬拌秋葵 拌：秋葵	芹香炒素杜 炒：芹、素杜	有機蔬菜 芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6.5	2.8	2.6	2.7		852
03/02	一	白飯	杏片炸醬干丁 燒：豆干丁、素肉、杏仁片	芥菜滑香菇 炒：芥菜、香菇	紅絲炒豆包 炒：紅蘿蔔、豆包絲	毛豆燒杏菇 燒：毛豆、杏鮑菇	山藥捲 炸：山藥捲	產銷履歷蔬菜 竹筍鮑菇湯 竹筍、鮑魚菇	6.6	2.8	2.5	2.7		856
3	二	小米飯	杏菇燒板豆腐 燒：杏鮑菇、板豆腐、花生	樹子苦瓜 燒：樹子、苦瓜	脆炒地瓜葉 炒：地瓜葉	高麗鮮菇 炒：高麗菜、香菇	香滷豆腸 滷：豆腸	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.8	2.7	2.6		850
4	三	杏片玉米炒飯	客家燒油腐 燒：油豆腐	白果彩椒淮山 燒：白果、彩椒、山藥	甜豆美白菇 炒：甜豆、美白菇	南瓜絲餅 炸：南瓜、黑白芝麻	關東煮 煮：蘿蔔、玉米、油豆腐	季節蔬菜 番茄金耳湯 番茄、金耳菇	6.6	2.9	2.3	2.7		859
5	四	十穀飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	洋菇白花椰 炒：洋菇、白花椰	豆豉素肉燥 燒：豆豉、素肉	什錦蒲瓜 煮：蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、木耳、豆皮	蔬菜粉絲 炒：時蔬、粉絲	有機蔬菜 紅豆紫米粥 紅豆、紫米	6.5	2.8	2.6	2.7		852
6	五	白飯	番茄板豆腐 滷：板豆腐、番茄	干丁肉燥 燒：豆干、素肉	芽菜鴻喜菇 炒：豆芽菜、鴻喜菇	花生黃金豆 燒：花生、黃豆、紅蘿蔔、毛豆	蜜燒芋頭 燒：芋頭	有機蔬菜 香菇海帶湯 香菇、海帶結	6.5	2.9	2.6	2.6		855
9	一	薏仁飯	洋芋燉素肉 燉：洋芋、素肉	客家筍筍 炒：筍筍、客家醬	芝麻敏豆 炒：芝麻、敏豆	玉米滑豆皮 炒：玉米、豆皮	五香素肚 滷：素肚	產銷履歷蔬菜 蔬菜湯 時蔬、菇類	6.5	2.9	2.4	2.7		854
10	二	白飯	醬燒豆腐 燒：豆腐	香椿肉燥 燒：素肉、香椿醬	芋香白菜滷 煮：芋頭、白菜、紅蘿蔔、木耳	毛豆什錦 炒：毛豆、鴻喜菇、美白菇	枸杞冬瓜 燒：枸杞、冬瓜	有機蔬菜 香菇鮮瓜湯 香菇、蒲瓜	6.7	2.8	2.3	2.7		858
11	三	黑芝麻飯	杏菇滷筍 滷：杏鮑菇、竹筍	番茄豆腐 燒：番茄、豆腐	脆炒青花 炒：花椰菜	醬燒海根 燒：海帶根	黃芽炒香菇 炒：香菇、黃豆芽	季節蔬菜 榨菜細粉湯 榨菜、粉絲、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.8		858
12	四	白飯	什錦鮮菇燒油 燒：菇類、紅蘿蔔、油豆腐	小瓜蒟蒻 炒：小瓜、蒟蒻	芹香高麗 炒：芹菜、高麗菜	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	醬燒花生 滷：花生、凍豆腐、青豆	有機蔬菜 香菜金針湯 香菜、金針	6.6	2.8	2.4	2.7		854
13	五	紫米飯	海苔素排 燒：海苔素排	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆	絲瓜什錦 煮：絲瓜、金耳菇、紅蘿蔔、豆皮	和風秋葵 燒：秋葵	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.9	2.5	2.7		857
16	一	白飯	牛蒡燒烤麩 燒：牛蒡、烤麩	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	日式關東煮 煮：蘿蔔、玉米、油豆腐	鮮菇白菜 燒：白菜、紅蘿蔔、菇類	玉米餅 炸：玉米餅	產銷履歷蔬菜 大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳	6.5	2.8	2.5	2.8		854
17	二	紅藜麥飯	椒鹽百頁 炒：玉米筍、敏豆、百頁	番茄滑木耳 炒：番茄、木耳	白果淮山 燒：白果、淮山	香菇花椰 炒：香菇、花椰菜	薑絲麵腸 炒：薑絲、麵腸	有機蔬菜 金耳蔬菜湯 金耳菇、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7		854
18	三	香菇油飯	芝麻杏片豆包 燒：芝麻、杏仁片、豆包	甜豆美白菇 炒：甜豆、美白菇	客家筍茸 炒：筍茸	什錦高麗 炒：高麗菜、紅蘿蔔、菇類	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條	季節蔬菜 結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	6.7	2.9	2.3	2.5		857
19	四	白飯	杏鮑菇燒油腐 燒：杏鮑菇Q、油豆腐	豆豉南瓜 燒：豆豉、南瓜	蒲瓜鮮菇 煮：蒲瓜、紅蘿蔔、菇類	沙茶粉絲 炒：時蔬、粉絲	花生麵筋 燒：花生、麵筋	有機蔬菜 綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓	6.6	2.8	2.4	2.8		858
20	五	十穀米飯	腰果蜜汁黑干 燒：黑豆干、腰果	芹香素肚 炒：芹菜、素肚	白醬洋芋 燒：馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆	香菇炒豆苗 炒：香菇、豆苗	藥膳皮絲 燉：豆皮絲	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 菇類、時蔬	6.5	2.8	2.5	2.8		854
23	一	白飯	油丁鮮筍 燒：油豆腐丁、筍	小瓜鮮菇 炒：小瓜、香菇	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	冬瓜花生丁 燒：冬瓜、花生	香滷麵輪 滷：麵輪	產銷履歷蔬菜 白玉芹菜湯 芹、蘿蔔	6.5	2.9	2.5	2.7		857
24	二	地瓜飯	塔香杏鮑菇 燒：九層塔、杏鮑菇	醬燒茄子 燒：茄子	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	鳳梨木耳 炒：鳳梨、木耳	有機蔬菜 當歸淮山湯 當歸、淮山	6.6	2.8	2.4	2.8		858
25	三	蔬菜炒麵	蜜汁咕咾肉 燒：素咕咾肉	毛豆燒豆腐 毛豆、豆腐	芹香銀芽 炒：豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜	龍鬚鴻喜菇 炒：鴻喜菇、龍鬚菜	銀絲卷 蒸：銀絲卷(25G)	公糧回饋有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	6.6	2.8	2.4	2.7		854
26	四	糙米飯	花生滷豆包 滷：花生、豆包	素客家小炒 炒：豆干、芹菜、素肉絲	秋葵彩丁 炒：秋葵、彩椒	洋芋雙絲 炒：馬鈴薯、紅蘿蔔	紅豆麻糬 炸：紅豆麻糬	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.4	2.9	2.4	2.8		852
27	五	白飯	香椿干丁素肉燥 燒：豆干丁、素肉燥	大根燒海結 燒：紅白蘿蔔、海帶結	雪裡紅丁 炒：雪裡紅、紅蘿蔔	五香油豆腐 燒：油豆腐	玉米花生豆 炒：玉米、花生	有機蔬菜 筍片鮑菇湯 竹筍、鮑魚菇	6.5	2.8	2.5	2.8		854
30	一	白飯	鐵板豆腐 燒：紅蘿蔔、木耳、筍、豆腐	高麗蔬菜丸 炸：高麗菜、芝麻	咖哩玉米 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	絲瓜金耳 燒：絲瓜、金耳菇	香菜海芽 炒：香菜、海帶芽	產銷履歷蔬菜 大瓜紅片湯 大瓜、紅蘿蔔	6.5	2.9	2.4	2.7		854
31	二	蕎麥飯	番茄燒豆包 燒：番茄、豆包	香菇素肉燥 燒：香菇、素肉	芹香素天婦羅 炒：芹菜、素天婦羅	彩椒山藥 燒：彩椒、山藥	清炒花椰 炒：紅蘿蔔、花椰菜	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8		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) 02/26(三)公糧回饋有機蔬菜、03/25(三)公糧回饋有機蔬菜



裕民田精緻午餐

桃園國中
109年2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應 (份)	正午 供應 (份)	晚餐 供應 (份)	熱量 (kcal)
★ 25	二	麥片0飯	茄汁魚塊 水魷魚丁、甜椒、洋蔥/燒	客家小炒 豆干、肉絲、乾魷魚/炒	鮮菇燴蒲瓜 扁鰓、香菇/燴	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、味噌	6 .5	3 .0	2 .0	3 65
★ 26	三	古早味 香菇拌飯	香蔥肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	沙茶長豆滷味 百頁、素肚、長豆/滷	刺瓜魷魚羹 刺瓜、魷魚羹/煮	公糧回饋有機	肉骨茶湯 羅勒、肉片、肉骨茶包	6 .8	3 .0	2 .0	2 77
★ 27	四	小米蒸飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 獅子頭、紅蘿蔔/燒	古早味白菜滷 白菜、木耳、蝦皮、蛋/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米露	6 .6	2 .8	2 .4	2 58

★ 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109.2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)
2/25	二	香甜米飯	三杯素肚 九層塔、素肚/燒	香菇蘿蔔絲 香菇、蘿蔔、胡椒粉/炒	高麗炒年糕 高麗、年糕/炒	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	咖哩洋芋 洋芋/煮	有機蔬菜	結頭菜鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	6.5	2.5	2.5	2.8	831
2/26	三	食蔬炒拉麵	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/燴	麻醬干丁 干丁/炒	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、大薏仁	6.6	2.5	2.5	3	847
2/27	四	糙米白飯	紫菜素排 紫菜素排/燒	西紅柿豆腐煲 番茄、豆腐/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	牛蒡炒雜菜 牛蒡、蔬菜/炒	三杯蜜燒地瓜 地瓜、九層塔、薑/燒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米露	6.5	2.8	2.4	2.7	847

*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

