



美味午餐

桃園國中 109.3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 熱量	豆魚 蛋肉	蔬菜	麵粉	熱量
2	一	胚芽米飯	薑燒肉片 肉片(S) 芹菜薑-燒	蝦香扁蒲 扁蒲(Q) 蝦皮-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉(S)-煮	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	6.8	2.6	2.2	3	861
3	二	香Q白飯	蒜香滷雞腿 雞腿(S)-滷	冬瓜肉燥 冬瓜(Q) 絞肉(S) 鹹冬瓜-煮	敏豆甜條 敏豆甜不辣條紅蘿蔔(Q)-炒	有機蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽小魚干蟹絲	6.9	2.5	2	3.2	865
4	三	肉鬆飯	柳葉魚X3 柳葉魚-炸	油蔥茼蒿 大陸妹(Q) 油蔥-燒	泡菜肉片 白菜(Q) 肉片(S)-煮	Q青菜	豆薯排骨湯 豆薯排骨	6.8	2.5	2.3	3.3	870
5	四	香Q白飯	鮮菇燒雞 雞丁(S) 鮮菇(Q)-燒	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋(Q) 青豆-炒	海結麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔(Q)-滷	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	7	2.5	2	3.2	872
6	五	燕麥飯	迷迭香豬排 豬排迷迭香-燒	沙茶白玉 鮮魷(Q) 魷魚-炒	木須小瓜 小黃瓜(Q) 木耳(Q)-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐雞魚片	6.8	2.5	2.3	3.2	865
9	一	香Q白飯	三杯雞 雞丁(S) 米血丁九層塔-燒	田園玉米 玉米粒(S) 三色豆(S)-煮	海根肉絲 海帶根肉絲(S)-炒	產銷履歷	大頭菜排骨湯 結頭菜排骨	7	2.5	2	3	863
10	二	糙米飯	懷舊滷排骨 排骨-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q) 雞蛋(Q)-炒	三色銀芽 豆芽菜(Q) 木耳(Q) 火腿絲-炒	有機蔬菜	時蔬豆腐湯 高麗菜豆腐	6.8	2.5	2	3	849
11	三	香Q白飯	香香鹽酥雞 雞丁(S) 九層塔-炸	黃瓜肉片 黃瓜(Q) 肉片(S)-煮	花生麵筋 麵筋球花生鮮菇(Q)-滷	Q青菜	魷魚羹湯 魷魚羹筍腰木耳紅絲雞蛋	6.9	2.5	2.2	3.3	874
12	四	蔬食日 什錦炒麵	堅果豆干 豆干毛豆(S) 腰果-燒	爽脆薯絲 豆薯(Q) 木耳(Q) 紅蘿蔔(Q)-炒	滷蛋肉末 雞蛋絞肉(S)-滷	有機蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	7	2.6	2	3	879
13	五	五穀米飯	蔥燒魚 魚丁(S) 蔥-燒	筍丁肉燥 筍丁絞肉(S)-煮	鮮菇絲瓜 絲瓜(Q) 鮮菇(Q)-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.8	2.5	2	3	849
16	一	紫米飯	紅燒小排 軟骨丁(S) 肉丁(S) 白蘿蔔-燒	芹香雞柳 芹菜(Q) 鮮菇(Q) 雞柳(S)-炒	干片小炒 干片木耳(Q)-炒	產銷履歷	田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔雞蛋	7	2.5	2	3.2	872
17	二	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁(S) 脆瓜-滷	海芽炒蛋 玉米粒(S) 海帶芽雞蛋(Q)-炒	蔬菜炒年糕 年糕大白菜(Q)-炒	有機蔬菜	枸杞肉片湯 冬瓜肉片枸杞	6.8	2.5	2.1	3.2	860
18	三	麻油肉絲炒飯	橙汁豬排 豬排洋蔥檸檬-燒	扁蒲肉羹 扁蒲(Q) 肉羹-炒	咖哩白花菜 白花菜(S)-炒	Q青菜	筍片雞丁湯 筍片雞丁	6.8	2.5	2.3	3.1	861
19	四	胚芽米飯	五香雞腿 雞腿(S)-滷	小瓜什錦 小黃瓜(Q) 肉絲-煮	芝麻麵腸 麵腸芝麻-炒	有機蔬菜	綠豆珍珠湯 綠豆珍珠粉圓	7	2.6	2	3.2	879
20	五	香Q白飯	黃金魚排 魚排-炸	鮮炒高麗 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q)-炒	肉燥鵪鶉 絞肉(S) 鵪鶉-滷	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹白蘿蔔木耳雞蛋	6.9	2.5	2	3.1	860
23	一	燕麥飯	宮保魚丁 魚丁(S) 油花生-燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q)-炒	鐵板油腐 油豆腐毛豆(S)-燒	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥排骨	6.8	2.6	2.2	3	861
24	二	香Q白飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜-燒	白菜什錦 大白菜(Q) 鮮菇腐皮絲-煮	粒粒雞米花 雞米花-炸	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋蟹絲	6.8	2.6	2.3	3	864
25	三	茄汁肉醬麵	可樂雞翅 雞翅(S)-滷	關東煮 白蘿蔔(Q) 火鍋料-煮	70克銀絲捲 銀絲捲-蒸	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄高麗菜芹菜	6.8	2.5	2.3	3.3	870
26	四	蔬食日 香Q白飯	五香素雞 素雞絞肉(S)-炒	腰果珍菇茼蒿 大陸妹(Q) 秀珍菇(Q) 腰果-炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜素丸	6.8	2.6	2.2	3	861
27	五	糙米飯	南洋檸檬雞 雞丁(S) 洋蔥甜椒青豆-煮	薑燒冬瓜塊 冬瓜塊(Q) 薑-燒	螞蟻上樹 冬菇高麗菜(Q) 絞肉(S)-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯排骨	6.9	2.5	2	3.1	860
30	一	五穀米飯	紅燒洋芋燉肉 肉丁(S) 馬鈴薯-燒	玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋(Q)-炒	香炒海干絲 海帶絲干絲芹菜(Q)-炒	產銷履歷	香菇雞湯 白蘿蔔香菇雞丁	6.9	2.7	2	3	871
31	二	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁(S) 高麗菜(Q) 薑-煮	金茸黃瓜 大黃瓜(Q) 金針菇(Q)-煮	柴香章魚燒 章魚丸海苔粉紫魚片-燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筍腰木耳雞蛋紅蘿蔔	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，3 / 25 (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，3 / 25 (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	全日 供應	週五 供應	週六 供應	週日 供應	數量
2	一	胚芽米飯	麻婆豆腐 豆腐木耳素絞肉青豆-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲鮮菇-煮	煎素火腿 素火腿片-煎	紫茄麵腸 茄子麵腸九層塔-炒	客家桂筍 桂筍-煮	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒三色豆	6.8	2.5	2.4	3	859
3	二	香Q白飯	香椿豆干 豆干香椿醬-炒	冬瓜彩丁 冬瓜毛豆金針菇-煮	敏豆甜條 敏豆甜不辣紅蘿蔔-炒	薑味南瓜 南瓜薑-煮	素什錦燒 素什錦燒-燒	有機蔬菜 海芽湯 海帶芽薑絲	7	2.5	2.2	3.1	872
4	三	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐木耳紅蘿蔔薑-燒	泡菜年糕 白菜年糕-煮	香酥鍋貼 鍋貼-炸	松子萵苣 大陸妹松子-燙	麻油素腰花 素腰花枸杞-炒	Q青菜 豆薯牛蒡湯 豆薯牛蒡紅蘿蔔	7	2.5	2.2	3.2	877
5	四	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵筋素菜木耳-煮	海結麵輪 海結麵輪-煮	黃金脆薯條 馬鈴薯條-炸	精靈菇雪菜 雪菜紅精靈菇-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆紫米	6.9	2.5	2	3.2	865
6	五	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸甜酸-炒	沙茶白玉 蘿蔔絲炒-炒	堅果小瓜 小黃瓜木耳杏仁果-炒	素燻肉片 素燻肉片-煎	蜜燒芋薯 芋頭地瓜芋薯-燒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	7	2.5	2	3	863
9	一	香Q白飯	塔香豆干 豆干九層塔-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	田園玉米 玉米粒三色豆花生-煮	薑絲海根 海帶根薑-炒	菇炒芥仁 芥菜仁鮮菇薑-炒	產銷履歷 大頭菜湯 結頭菜	7	2.5	2.2	3	868
10	二	糙米飯	紅燒百頁 百頁豆腐毛豆鴻喜菇-燒	麻香山藥 山藥枸杞-煮	三色銀芽 豆芽菜木耳素火腿絲-炒	油燻筍茸 筍茸-煮	素雞腿 素雞腿-煮	有機蔬菜 時蔬豆腐湯 高麗菜豆腐	7	2.6	2.3	3	878
11	三	香Q白飯	腰果蜜燒黑干 黑豆干腰果-燒	炒水蓮菜 水蓮菜薑-炒	鮑菇黃瓜 黃瓜鮑菇絲-煮	素花枝排 素花枝排-炸	花生麵筋 花生麵筋球-煮	Q青菜 蓮藕湯 蓮藕香菇紅蘿蔔牛蒡	6.8	2.5	2.3	3.3	870
12	四	香Q白飯	醬燒豆包丁 豆包丁芹菜薑絲-燒	爽脆薯絲 豆薯木耳紅蘿蔔杏仁果-炒	可樂餅 可樂餅-炸	糯米椒干片 干片糯米椒-炒	彩椒青花 青花菜甜椒-炒	有機蔬菜 什錦羹湯 筍木耳紅絲素羹	7	2.5	2.2	3.2	877
13	五	五穀米飯	雙菇燴豆腐 豆腐金針菇香菇玉米筍青豆-燴	筍丁素肉燥 筍丁素絞肉-煮	香煎鰻片 素鰻片-煎	絲瓜寬粉 絲瓜寬粉-煮	酸心素肚 素肚酸心素-炒	有機蔬菜 山藥薏仁湯 山藥薏仁	6.9	2.5	2.2	3	861
16	一	紫米飯	五香蘭花干 蘭花干白蘿蔔-煮	芹香藕片 蓮藕芹菜鮮菇腰果-炒	干片小炒 干片木耳-炒	素茶鵝 素茶鵝片-煮	紅燒茄子 茄子九層塔-燒	產銷履歷 田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔	7	2.5	2.2	3	868
17	二	香Q白飯	大嫩油腐 嫩油腐-燒	芋香白菜 大白菜芋頭-炒	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	玉米四色 玉米粒三色豆薯丁-煮	花生滷海結 海帶結花生-煮	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜枸杞薑絲	7	2.5	2.2	3.2	877
18	三	香Q白飯	甜麵醬豆干 豆干-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲紅蘿蔔-炒	咖哩白花菜 白花菜-炒	炸豆皮捲 豆皮捲-炸	炒牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	Q青菜 筍片菇菇湯 筍片鴻喜菇香菇	6.8	2.5	2.3	3.2	865
19	四	胚芽米飯	家常豆腐 豆腐香菇-煮	白醬洋芋 馬鈴薯青豆-煮	芝麻麵腸 麵腸芝麻-炒	小瓜什錦 小黃瓜素火腿絲-炒	素雞排 素雞排-煎	有機蔬菜 綠豆珍珠湯 綠豆珍珠粉圓	7	2.5	2	3	863
20	五	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁蒜苗筍片木耳-煮	鮮炒高麗 高麗菜紅蘿蔔-炒	海苔燒 海苔燒-煎	香椿素肉燥 素絞肉香椿醬油-煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔紅蘿蔔香菇麵	6.9	2.5	2	3	856
23	一	燕麥飯	鐵板油腐 油豆腐毛豆-燒	雪菜炒年糕 雪裡紅年糕-炒	煎素魚排 素魚排-煎	豉汁苦瓜 苦瓜滷菜-煮	椰香咖哩 馬鈴薯-煮	產銷履歷 枸杞山藥湯 山藥枸杞	7	2.6	2.2	3	875
24	二	香Q白飯	三杯素肚 素肚九層塔-炒	白菜什錦 大白菜鮮菇腐皮絲-煮	紅燒豆腐 豆腐青豆-燒	鳳梨木須 豆腐青豆-燒	香酥芋丸 芋丸-炸	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	6.8	2.5	2.2	3.2	863
25	三	香Q白飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	關東煮 白蘿蔔筍片小捲百頁豆腐-煮	雙色Q球 地瓜球山藥球-炸	素火腿片 銀絲捲-蒸	三杯素腰花 素腰花九層塔-炒	有機蔬菜 羅宋湯 蕃茄高麗菜芹菜	6.8	2.5	2.1	3.2	860
26	四	香Q白飯	土豆蘭花干 蘭花干花生紅蘿蔔-煮	腰果珍菇萵苣 大陸妹秀珍菇腰果-炒	百展雞 百展雞-煮	塔香海龍 海龍九層塔-炒	福菜筍干 筍干福菜-煮	有機蔬菜 刺瓜湯 大黃瓜素丸	6.8	2.5	2.4	3.1	863
27	五	糙米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	薑燒冬瓜塊 冬瓜塊薑-燒	蔬菜粉絲 冬菇高麗菜木耳-炒	芋頭煲仔 芋頭青豆紅蘿蔔-煮	蜜汁排 素蜜汁排-燒	有機蔬菜 豆薯藥膳湯 豆薯角螺	7	2.5	2.2	3	868
30	一	五穀米飯	茄汁豆包 豆包-燒	堅果彩丁 玉米粒三色豆堅果-炒	豆干燒薯塊 豆干馬鈴薯-燒	香炒海干絲 海帶絲干絲芹菜-炒	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉-煮	產銷履歷 香菇白玉湯 白蘿蔔香菇	6.9	2.5	2	3	856
31	二	香Q白飯	麻香百頁 百頁豆腐高麗菜薑-煮	金茸黃瓜 大黃瓜金針菇-煮	照燒排 照燒排-燒	素瓜仔肉 脆瓜麵筋-煮	時蔬山藥 山藥玉米筍甜椒-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐筍木耳紅蘿蔔	7	2.5	2.1	3	865

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，3 / 25 (三) 回饋有機蔬菜。



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	全蛋	豆	魚	蔬菜	油	鹽	數量
★	02 / 25	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	6.5	2.9	2.5	2.7				857
★	26	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、洋蔥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	黑芝麻飯	京醬肉絲 炒：洋蔥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	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、洋蔥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	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	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	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	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	薏仁飯	客家醬燒魚丁 燒：洋蔥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	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	黑芝麻飯	紅燒豬腱肉 燒：番茄Q、洋蔥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	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、洋蔥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	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	白飯	茄汁咕咾肉 燒：洋蔥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	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	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	白飯	沙茶肉片 炒：洋蔥Q、豬肉片S	杏鮑菇燒油腐 燒：杏鮑菇Q、油豆腐	蒲瓜烏蛋 煮：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、烏蛋	有機蔬菜 綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓	6.6	2.8	2.4	2.8				858
★	20	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	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	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	洋蔥炒肉絲 炒：洋蔥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	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	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	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	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	蕎麥飯	脆皮雞腿排 炸：雞腿排S	番茄肉醬 燒：番茄Q、絞肉S、洋蔥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

桃園市八德區和成路47號 03-3753939 中央廚師HACCP優良廠商





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	推全蛋	推豆	推魚	推油	推量
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、黃金豆、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 香葉金針湯 香葉、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

桃園市八德區成和路47號 03-3753939 中央餐廚HACCP優良廠商

裕民田精緻午餐

桃園國中
109年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類(份)	蛋類(份)	蔬菜類(份)	豆類(份)	肉類(份)	油脂類(份)
★ 2	一	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 雞丁、米血/煎	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.5	3.0	2.2	2.8	8.6	1
★ 3	二	白米飯	蔥燒排骨 豬排、洋蔥/燒	雙色蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、菇/煮	玉米肉末 玉米、絞肉/煮	鮮筍肉片湯 竹筍、肉片	6.8	2.6	2.0	2.8	8.4	7
★ 4	三	擔擔肉燥麵	日式唐揚炸雞 雞丁/炸	古早味肉燥 絞肉、干丁、油蔥/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸/煮	青木瓜雞湯 青木瓜、雞丁	6.5	3.0	2.0	3.0	8.6	5
★ 5	四	紫米白飯	糖醋魚丁 水焯魚丁、洋蔥、彩椒/燒	塔香銀絲卷60G 銀絲卷、九層塔/炸	肉絲花椰菜 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	紅豆湯 紅豆	6.8	2.5	2.4	2.8	8.5	0
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞腿 雞腿/滷	螞蟻上樹 高麗、冬粉、蔥、絞肉/炒	鮮菇大黃瓜 黃瓜、木耳、鮮菇/煮	味噌竹輪湯 蘿蔔、竹輪、海帶芽	6.6	2.6	2.6	2.8	8.4	8
★ 9	一	小米0飯	黑胡椒豬柳 肉柳、洋蔥/炒	和風燒豆腐 豆腐、毛豆/燒	蕪菁黃金魚蛋 結頭菜、香菇、魚蛋/煮	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6.6	2.8	2.2	2.8	8.5	3
★ 10	二	白米飯	B3Q里肌排 里肌排、洋蔥/滷	香噴噴滷蛋 蛋、絞肉、干丁/煮	三色甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.0	2.8	8.4	8
★ 11	三	番茄肉醬義大利麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	肉燥萵苣 萵苣、絞肉/燙	時蔬炒甜條 甜不辣、香菇、長豆/炒	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、黃瓜、肉片	6.5	3.0	2.0	2.8	8.5	6
★ 12	四	芝麻香飯(蔬食日)	蔥燒腰果大嫩豆腐 大嫩豆腐、蔥、腰果/燒	日式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮炒黃豆芽 黃豆芽、韭菜/炒	海芽蛋花湯 海芽、蛋、蔬菜	6.8	2.6	2.0	2.8	8.4	7
★ 13	五	蕎麥白飯	香酥魚丁 水焯魚丁/炸	海味蒲瓜 扁蒲、蝦皮、木耳/煮	三杯地瓜杏鮑菇 地瓜、杏鮑菇、九層塔/燒	金針蔬菜湯 金針、蔬菜、肉片	6.8	2.6	2.2	3.0	8.6	1
★ 16	一	白米飯	迷迭天使雞排 迷迭香、雞排、九層塔/燒	塔香打拋肉 絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒	蝦香高麗 高麗、蝦皮、紅蘿蔔	關東風味湯 蘿蔔、肉片、玉米圈	6.6	2.8	2.0	2.8	8.4	8
★ 17	二	麥片0飯	和風里肌排 里肌排、洋蔥/燒	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	什錦菇菇湯 金針菇、香菇、蔬菜、肉片	6.5	2.8	2.2	2.8	8.4	6
★ 18	三	什錦炒飯	塔香鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	關東煮 蘿蔔、玉米、火鍋料/煮	蔥燒木耳油腐 蔥、木耳、油豆腐/炒	淡水貢丸湯 蘿蔔、貢丸片、芹菜	6.5	2.7	2.4	3.0	8.5	3
★ 19	四	白米飯	宮保魚塊 水焯魚丁、豆豉、乾辣椒/燒	雞絲小黃瓜 小黃瓜、雞絲/炒	夜市滷味燙 百頁、素肚、高麗菜/燙	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.5	2.8	2.2	2.8	8.4	6
★ 20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 雞腿/滷	紅絲乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒	芹香客家小炒 豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒	客家米粉湯 米粉、肉絲、香菇絲	6.4	2.9	2.2	2.8	8.4	7
★ 23	一	白米飯	酥炸魚排 巴沙魚排、九層塔/炸	蝦香豆皮高麗 高麗、豆皮、蝦皮/炒	紅燒燉馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	雪花羅宋湯 蕃茄、蛋、時蔬	6.6	2.8	2.2	3.0	8.6	2
★ 24	二	胚芽米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/煮	油豆腐細粉 油豆腐、冬粉、絞肉/煮	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6.8	2.8	2.2	2.8	8.6	7
★ 25	三	肉絲炒麵	炙燒雞腿排 雞腿排/燒	敏豆小魚輪 敏豆、小魚輪/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳絲、紅蘿蔔/煮	柴魚味噌湯 柴魚、味噌、豆腐	6.8	2.8	2.0	2.8	8.6	2
★ 26	四	白米飯(蔬食日)	香蔥肉燥 絞肉、干丁、蔥/燒	蘿蔔玉米圈 蘿蔔、玉米圈/煮	西紅柿炒雞蛋 蛋、洋蔥、蕃茄/炒	金茸蔬菜湯(不肉絲) 金針菇、洋蔥、蔬菜	6.6	2.8	2.3	2.8	8.5	6
★ 27	五	地瓜絲飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	開陽胡瓜 胡瓜、紅蘿蔔/煮	蔬菜海苔丸燒 海苔丸、紅蘿蔔、洋蔥/燒	筍香排骨湯 筍、排骨	6.4	3.0	2.6	2.8	8.6	4
★ 30	一	白米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	西芹炒黑輪 黑輪、西芹/炒	玉米雞茸 玉米、雞茸、青豆/炒	冬瓜丸子湯 冬瓜、魚丸	6.7	2.8	2.6	2.8	8.3	4
★ 31	二	小米蒸飯	可樂雞翅 雞翅/滷	毛豆乳酪蛋 蛋、毛豆、紅蘿蔔、洋蔥/炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹/炒	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6.8	2.6	2.5	2.8	8.6	0

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 李佳慧

*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
*週四供應有機蔬菜



裕民田精緻午餐



素食便當

桃園國中109年3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)
3/2	一	五穀米飯	醬爆素雞 素雞/燒	洋芋繪玉米 洋芋、玉米、紅蘿蔔/炒	西芹素腰花 西芹、素腰花/炒	高麗炒冬粉 高麗、冬粉/炒	客家酸菜 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	筍絲羹湯 筍絲、素羹	6.8	2.5	2.5	2.8	852
3/3	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	麻婆豆腐 豆腐、青豆/煮	彩椒白花 彩椒、白花/炒	切海帶捲 海帶捲/滷	結頭菜素貢丸 結頭菜、素貢丸/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	6.7	2.5	2.5	2.8	845
3/4	三	蔬菜拉麵	素燴雞排 素雞排/煮	芝麻敏豆素肉絲 芝麻、敏豆、素肉絲/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	豆管白菜滷 豆皮捲、白菜/煮	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	季節蔬菜	木須蔬菜湯 木耳、蔬菜、紅蘿蔔	6.8	2.5	2.4	2.8	850
3/5	四	小米蒸飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐/煮	綜合花生豆 洋芋、花生、青豆、小黃瓜/煮	豆醬桂筍 桂竹筍/炒	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燒	五香素肚 素肚/滷	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.8	2.5	2.3	2.8	847
3/6	五	香甜米飯	紫菜素排 紫菜素排/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	紅燒大頭菜 大頭菜、蔬菜/炒	海結麵輪 海結、麵輪/燒	炒油片絲 油片絲/炒	有機蔬菜	金針粉絲湯 金針、粉絲	6.5	2.8	2.5	3	863
3/9	一	香甜米飯	薑汁素雞燒 薑、香菜、素雞/燒	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	杏鮑菇百頁 杏鮑菇、百頁/燒	醬燒海茸 九層塔、海茸/燒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐	6.5	2.6	2.5	2.8	839
3/10	二	蕎麥米飯	醬燒豆包 豆包/燒	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐/炒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	芹香銀芽 豆芽、西芹、紅蘿蔔/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜絲、素絲	6.7	2.5	2.5	2.8	845
3/11	三	香椿素炒飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰/炒	芝香海帶根 海帶根、白芝麻、九層塔/炒	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	地瓜片 地瓜片/炸	季節蔬菜	冬瓜枸杞金茸湯 冬瓜、枸杞、金針菇	6.8	2.4	2.5	3	854
3/12	四	香Q白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜滷/煮	蘿蔔豆輪 蘿蔔、豆輪/滷	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	客家桂筍 豆豉、桂竹筍/炒	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 香菇、蔬菜	6.7	2.2	2.6	2.8	825
3/13	五	紫米白飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/燒	香菜結頭菜 香菜、結頭菜/炒	麻醬干丁 干丁/炒	枸杞金茸冬瓜 枸杞、金針菇、冬瓜/煮	薑絲酸菜 薑絲、酸菜/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔬菜	6.8	2.5	2	2.8	840
3/16	一	香甜米飯	黑醋溜豆腐 豆腐/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅丁/煮	鮮炒豆薯 豆薯/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/炒	玉米青豆 玉米、青豆/煮	產銷履歷蔬菜	筍片金針湯 筍片、金針	6.8	2.5	2.2	3	854
3/17	二	十穀米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔、木耳、黃豆芽/炒	香菇刈菜仁 香菇、薑絲、刈菜仁/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/燒	蜜汁麵腸 芝麻、麵腸/燒	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.5	2.8	2.2	2.8	846
3/18	三	炒烏龍麵	木耳四角油豆腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素絲絲、花椰/炒	素鍋貼 素鍋貼/煎	雪裡紅干丁 干丁、雪裡紅/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	季節蔬菜	當歸蘿蔔湯 蘿蔔、枸杞、當歸	6.5	2.5	2.2	3	833
3/19	四	麥片Q飯	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	蔬菜蒟蒻細粉 蔬菜、蒟蒻細粉、菇類	椒鹽素甜條 素甜條/炒	豆豉燒豆腐 豆豉、豆腐/燒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/滷	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.5	2.5	2.5	3	840
3/20	五	香甜米飯	椒鹽素火腿片 素火腿/炸	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	白菜繪筍絲 白菜、木耳、筍絲/炒	塔香滷豆干結 九層塔、豆干結/滷	有機蔬菜	冬瓜海帶湯 冬瓜、海帶結	6.5	2.5	2.5	2.8	831
3/23	一	燕麥白飯	腰果脆皮豆腐燒 腰果、豆腐/燒	黑胡椒毛豆莢 黑胡椒、毛豆莢/煮	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	義式燉薯塊 洋芋、紅蘿蔔、義式香草/燉	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	產銷履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、枸杞	6.7	2.8	2.2	2.8	860
3/24	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腐/燒	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	麻油地瓜葉 地瓜葉、麻油/炒	榨菜素肉絲 榨菜絲、素肉絲/炒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜/炒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圓	6.5	2.7	2.5	2.8	846
3/25	三	什錦麻油炒米粉	素雞排 素雞排/燒	敏豆百頁 敏豆、百頁/炒	塔香海帶根 九層塔、海帶根/燒	紫山藥捲 紫山藥捲/炸	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.8	2.6	2.2	3	861
3/26	四	香甜米飯	三杯素肚 九層塔、素肚/燒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	高麗炒年糕 高麗、年糕/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/炒	豆芽油片絲 豆芽、油片絲/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	6.6	2.5	2.2	2.8	831
3/27	五	紫米白飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	魚香素茄子 九層塔、素絞肉、茄子/燒	干丁雪裡紅 干丁、雪裡紅/炒	芹香素甜不辣 芹、素甜不辣/炒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	有機蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.7	2.8	2.2	3	869
3/30	一	香甜米飯	藥膳素羊肉 素羊肉、紅棗、枸杞/燒	蒟蒻青花菜 蒟蒻、青花菜、紅蘿蔔/炒	毛豆燒豆腐 毛豆、豆腐/燒	芋頭燒玉米 玉米、芋頭/煮	燻燒桂筍 桂竹筍/燒	產銷履歷蔬菜	紫菜芽湯 紫菜芽	6.8	2.5	2.5	2.8	852
3/31	二	糙米白飯	牛蒡絲排 牛蒡排/燒	香菇炒蘿蔔 紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇/燒	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉/炒	鮮菇刈菜仁 鮮菇、刈菜仁/煮	紅燒麵腸 麵腸/燒	有機蔬菜	大頭菜金茸湯 大頭菜、金針菇	6.7	2.7	2.2	2.8	853

*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 李佳芸

