



美味午餐

桃園國中 109.4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	全蛋 雞腿	豆腐 雞肉	豬肉 魚類	雞蛋	熱量					
1	三	海苔肉鬆飯	卡滋豬排 豬排-炸	京醬芽菜肉絲 黃豆芽 (Q) 肉絲 (S) -炒	味噌佃煮 蘿蔔 (Q) 昆布捲魚卵捲-煮	Q青茶	山藥排骨湯 山藥排骨	6.8	2.5	2.2	3.3	867					
2	四	連續假期															
3	五																
6	一	糙米飯	日式壽喜燒 肉片 (S) 洋蔥-燒	吻魚炒蛋 玉米粒 (S) 雞蛋 (Q) 吻魚-炒	敏豆不辣 敏豆甜不辣條-炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜排骨	7	2.5	2.2	3.2	877					
7	二	香Q白飯	蒜味雞腿 雞腿 (S) -油	大瓜肉片 黃瓜 (Q) 肉片-煮	什滷海結 海帶結筍片麵輪紅蘿蔔 (Q) -煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜蕃茄芹菜	6.8	2.6	2.2	3	861					
8	三	肉燥乾麵	雙醬里肌 里肌排扁結洋蔥 (Q) -燒	蒜香什錦 豆薯 (Q) 魚豆腐小貢丸-煮	翠綠萵苣 大陸妹 (Q) 油蔥-煮	Q青茶	薏仁排骨湯 薏仁排骨	7	2.5	2.3	3	870					
9	四	香Q白飯	普羅旺斯燉雞 雞丁 (S) 南瓜-燉	海陸炒三鮮 芹菜 (Q) 魷魚墨魚-炒	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉 (S) -煮	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.9	2.6	2	3	863					
10	五	五穀米飯	香酥魚排 魚排-炸	冬瓜肉燥 冬瓜 (Q) 貢丸絞肉 (S) -油	鮮炒高麗菜 高麗菜 (Q) -炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筍木耳紅絲雞蛋	6.8	2.5	2.2	3.3	867					
13	一	香Q白飯	三杯雞丁 雞丁 (S) 米血丁九層塔-燒	髮菜福州丸 福州丸髮菜雞蛋 (Q) -煮	四彩玉米雞蓉 玉米粒 (S) 三色豆 (S) 雞絞肉 (S) -煮	產銷履歷	青木瓜肉片湯 青木瓜肉片	7	2.5	2	3	863					
14	二	胚芽米飯	椰香咖哩豬 肉丁 (S) 馬鈴薯-煮	珍菇炒小瓜 小黃瓜 (Q) 秀珍菇 (Q) -炒	麥香雞x1 麥香雞-炸	有機蔬菜	竹筍雞丁湯 筍雞丁	6.8	2.5	2	3.3	862					
15	三	紫米飯	柳葉魚x3 柳葉魚-炸	蝦香扁蒲 扁蒲肉絲蝦皮-煮	大鼎滷味 黑豆干素肚雞菜-煮	Q青茶	芹香白玉湯 蘿蔔肉片芹菜	6.8	2.5	2.2	3.3	867					
16	四	蔬食日 什錦炒麵	四喜豆包丁 豆包丁肉絲筍片木耳-煮	鮮菇白菜 大白菜 (Q) 鮮菇 (Q) -煮	腰果脆薯丁 豆薯丁 (Q) 毛豆 (S) 腰果-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲	7	2.5	2	3	863					
17	五	燕麥飯	芝麻蜜燒腿排 雞腿排 (S) -燒	蕃茄炒蛋 蕃茄 (Q) 雞蛋 (Q) -炒	蒜味海龍 海龍-炒	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹湯紅絲雞丁	6.8	2.5	2.2	3	854					
20	一	糙米飯	親子雞肉丼 雞丁 (S) 洋蔥雞蛋 (Q) -煮	金瓜豆腐 南瓜 (Q) 豆腐絞肉 (S) -煮	鮮肉鍋貼x2 鍋貼-炸	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲羹絲	7	2.5	2	3.2	872					
21	二	小米飯	蒜味里肌 里肌排-煎	香拌海干絲 芹菜 (Q) 干絲海帶絲-炒	白醬燉薯塊 馬鈴薯 (Q) 黃金球-煮	有機蔬菜	刺瓜雞丁湯 刺瓜雞丁	7	2.5	2	3	863					
22	三	香Q白飯	糖醋魚 魚丁 (S) 洋蔥-煮	咖哩什蔬 高麗菜 (Q) 鮮菇 (Q) -炒	打拋肉 絞肉 (S) 青豆九層塔-炒	Q青茶	肉骨茶湯 豆薯排骨	6.9	2.5	2.2	3	861					
23	四	五穀米飯	西西里燉肉 肉丁 (S) 洋蔥-燉	柴香大根燒 白蘿蔔 (Q) 柴魚片黑輪丁-煮	蒜酥敏豆 敏豆肉絲 (S) 蒜酥-炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	6.8	2.6	2.2	3	861					
24	五	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁 (S) 雞爪-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 (Q) 雞蛋 (Q) -炒	螞蟻上樹 高麗菜冬粉絞肉紅絲-炒	有機蔬菜	筍片排骨湯 筍片排骨	6.8	2.6	2	3.1	861					
27	一	燕麥飯	家鄉豬腳燒 肉丁 (S) 豬腳丁海帶結-煮	蜜汁豆干 豆干-燒	蛋酥白菜滷 大白菜 (Q) 雞蛋 (Q) -煮	產銷履歷	香菇雞丁湯 雞丁蘿蔔筍菇	6.8	2.6	2.1	3.1	863					
28	二	香Q白飯	可樂雞翅 雞翅 (S) -油	油燜筍 筍罐菜肉絲 (S) -煮	洋蔥炒蛋 洋蔥 (Q) 雞蛋 (Q) 青豆-炒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜雞蛋紅蘿蔔丁	6.8	2.6	2.2	3	861					
29	三	會考祈福 包糕粽餐	肉粽+滷雞腿+奶黃包+香酥蘿蔔糕+有機蔬菜 肉粽-蒸 雞腿 (S) -油 奶黃包-蒸 蘿蔔糕-炸 有機蔬菜-煮					鮑魚羹湯 鮑魚羹湯木耳紅絲雞蛋					7	2.5	2	3.3	876
30	四	蔬食日 台式炒飯	麻香什錦 百頁豆腐高麗菜 (Q) 豆管-煮	韭香銀菜 豆芽菜 (Q) 韭菜木耳 (Q) -炒	黃金地瓜條 地瓜條-炸	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋羹絲	6.8	2.6	2.2	3	861					

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/29 (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，4/29(三)回饋有機蔬菜。



 營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				學節 蔬菜	湯品	全雞 特餐	五香 滷肉	薑蔥 焗肉	燒鴨 半隻	熱食	
1	三	香Q白飯	宮保豆干 豆干油生-燒	黑椒彩絲 黃豆芽甜椒腐皮絲-炒	素花枝排 素花枝排-炸	味噌佃煮 蘿蔔蒜苗昆布捲-煮	塔香芋薯 芋頭地瓜九層塔-燒	Q青 菜	枸杞山藥湯 山藥枸杞	7	2.5	2.2	3.2	877	
2	四	連續假期													
3	五	連續假期													
6	一	糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	玉米彩丁 玉米粒三色豆-炒	薑炒芥菜仁 芥菜仁薑-炒	雙色花椰 青花菜白花菜-炒	紅燒紫茄 茄子-燒	產婦 產後	結頭菜湯 結頭菜鮮結	7	2.5	2.2	3	868	
7	二	香Q白飯	素腸旺 雞腿豆腐蔬菜-煮	鮮菇大瓜 香菇鮮菇-煮	香芹什錦 芹菜蒜苗豆干-炒	炒糯米椒 糯米椒干絲-炒	素什錦百頁燒 素什錦百頁紅蘿蔔木耳-燒	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜蕃茄芹菜	6.8	2.6	2.3	3	864	
8	三	香Q白飯	脆皮豆腐 豆腐地瓜條-炸	蜜汁鰻片 素鰻片-燒	豆薯什錦 豆薯玉米筍甜椒-煮	翠綠萵苣 大陸妹枸杞松子-煮	干片三絲 干片木耳紅絲素肉絲-炒	Q青 菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜薏仁	7	2.5	2.2	3.3	881	
9	四	香Q白飯	油腐細粉 油豆腐冬粉-煮	精靈菇雪菜 雪裡紅精靈菇-炒	黃金素雞塊 素雞塊-炸	什滷花生麵輪 花生筍片麵輪紅蘿蔔-煮	薑味南瓜 南瓜薑-燉	有機 蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	7	2.6	2	3	870	
10	五	五穀米飯	五柳豆包 豆包紅絲木耳薑絲芹菜-燒	金茸冬瓜 冬瓜金針菇-煮	堅果高麗菜 高麗菜杏仁果-炒	糖醋藕片 藕片甜椒-炒	豉汁花干 蘭花十-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐筍木耳紅絲	6.9	2.5	2.2	3.1	865	
13	一	香Q白飯	三杯麵腸 雞腿九層塔-燒	髮菜豆腐羹 豆腐素肉綠髮菜腐皮紅絲-煮	腰果玉米 玉米粒三色豆腰果-煮	炒牛蒡絲 牛蒡絲-炒	薑絲絲瓜 絲瓜金針菇薑絲-煮	產婦 產後	青木瓜湯 青木瓜素羊牛	7	2.5	2.1	3	865	
14	二	胚芽米飯	手工嫩油腐 嫩油腐紅絲薑絲-燒	珍菇炒小瓜 小黃瓜秀珍菇-炒	炸醬干丁 碎干丁毛豆紅丁-炒	椰香咖哩 馬鈴薯-煮	芝麻球 芝麻球-炸	有機 蔬菜	竹筍湯 筍薑絲鮮菇	7	2.5	2	3	982	
15	三	香Q白飯	大鼎滷味 黑豆干素肚蔬菜-滷	木須扁蒲 扁蒲木耳-煮	香酥鍋貼 素鍋貼-炸	什炒芹蔬 芹菜蒜苗片腐皮綠紅蘿蔔-炒	沙茶芥蘭菜 芥蘭菜-炒	Q青 菜	蓮藕白玉湯 蘿蔔蓮藕鴻喜菇	6.9	2.5	2.2	3.2	879	
16	四	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁蒜苗筍片木耳-煮	泡菜年糕 大白菜年糕-煮	脆炒彩丁 豆薯丁毛豆紅蘿蔔-炒	海苔燒 海苔燒-燒	香椿素肉燥 麵輪香菇-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲	6.9	2.5	2	3	856	
17	五	燕麥飯	香炒素雞片 素雞片芹菜-炒	芝麻蜜燒芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	蕃茄豆腐 蕃茄豆腐-炒	塔香海龍 海龍九層塔-炒	素雞排 素雞豆腐-炒	有機 蔬菜	素羹湯 素羹木耳紅絲炒麵	7	2.5	2.2	3	868	
20	一	糙米飯	金瓜豆腐 南瓜豆腐-煮	土豆蘭花干 蘭花干花生-滷	素燒茄子 茄子-燒	黃芽彩絲 黃豆芽素火腿木耳-炒	馬鈴薯條 馬鈴薯-炸	產婦 產後	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲薑絲	7	2.5	2	3.2	872	
21	二	香Q白飯	沙茶百頁 百頁豆腐小黃瓜-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	白醬燉洋芋 馬鈴薯青豆-燉	香拌海干絲 芹菜干絲海帶絲-炒	油燜筍茸 筍茸-煮	有機 蔬菜	刺瓜素九湯 刺瓜素九	7	2.5	2	3	863	
22	三	香Q白飯	炸豆皮捲 豆皮捲-炸	杏香咖哩什蔬 高麗菜鮮菇杏仁果-炒	三杯素肚 素肚九層塔-炒	菇炒雪菜 雪裡紅鮮菇-炒	鳳梨木須 木耳鳳梨薑絲-炒	Q青 菜	牛蒡豆薯湯 豆薯牛蒡紅蘿蔔	7	2.5	2.2	3.3	881	
23	四	五穀米飯	甜麵醬四分干 四分干-炒	大根燒 白蘿蔔蒜苗玉米粒-煮	素瓜仔肉 脆瓜麵輪-滷	松子蔬炒敏豆 敏豆玉米筍松子-炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	6.8	2.6	2.2	3	861	
24	五	香Q白飯	鐵板油腐 油腐木耳-燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢-燙	麻油地瓜葉 地瓜葉-燙	芝麻麵腸 麵腸芝麻-炒	鮑菇佛手瓜 佛手瓜鮑魚絲-炒	有機 蔬菜	五行蔬菜湯 薑絲木豆玉玉素紅絲麵絲甜蝦	6.8	2.6	2.1	3.1	863	
27	一	燕麥飯	蜜汁豆干 豆干花生-燒	白菜滷 大白菜雞蛋-煮	花生麵筋 麵筋花生-滷	豉汁苦瓜 苦瓜-煮	芋頭煲仔 芋頭貢豆紅蘿蔔-煮	產婦 產後	蘿蔔香菇湯 蘿蔔鮮菇	6.8	2.6	2.2	3.1	866	
28	二	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素紋肉青豆-煮	福菜燜筍 筍福菜-煮	鮮菇絲瓜 絲瓜鮮菇-煮	香酥芋丸 芋丸-炸	素什錦燒 素什錦燒-燒	有機 蔬菜	田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔丁	6.8	2.6	2.2	3	861	
29	三	會考祈福 糕粽餐	素肉粽+素雞腿+奶黃包+糖醋豆腸+香酥蘿蔔糕+炒花椰菜+有機蔬菜							豆腐味噌湯 豆腐	7	2.5	2	3.3	876
30	四	香Q白飯	麻香時蔬 高麗菜豆苗百頁豆腐-煮	豆仁地瓜 地瓜青豆仁-煮	芹炒銀芽 豆芽菜芹菜木耳-炒	香滷雙味 昆布卷蘭花干紅蘿蔔-滷	炒龍鬚菜 龍鬚菜-炒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜薑絲	6.8	2.6	2	3	856	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/29（三）回饋有機蔬菜。



109年04月菜單

桃園國中 午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	蛋	魚	肉	油	量
★	04 / 01	起司燻雞 義大利麵	古早味肉排 滷：豬排S	65G奶黃包 蒸：奶黃包	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q、韭菜、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	香菜豆腐羹 香菜、時蔬、豆腐	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
★	6	小米飯	沙茶肉片 炒：洋蔥Q、豬肉片S	關東煮 煮：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、玉米Q	肉醬干丁 燒：絞肉S、豆干、紅蘿蔔Q	產銷履歷 蔬菜	肉絲麵線湯 豬肉絲、香菇、麵線	6.5	2.8	2.6	2.8	856	
★	7	白飯	宮保魚球 炸：魚丁S、花生	馬鈴薯炒肉絲 炒：馬鈴薯Q、豬肉絲S	香菇白菜滷 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳、香菇Q	有機 蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.6	2.8	2.5	2.6	852	
★	8	薏仁飯	豬排佐蘑菇醬 燒：豬排S、洋蔥Q、蘑菇	東大門部隊鍋 煮：高麗菜Q、泡菜、金耳菇Q、麵條	糖醋海苔丸 燒：海苔丸	季節 蔬菜	鮮菇豆皮湯 菇類、竹筍、豆皮	6.6	2.9	2.4	2.6	857	
★	9	紅藜飯	香烤雞腿排 烤：雞腿排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q、豆腐	鮮菇炒敏豆 炒：鮮菇Q、敏豆	有機 蔬菜	綠豆冬瓜粉條 綠豆、粉條、冬瓜糖磚	6.5	2.8	2.4	2.8	851	
★	10	白飯	花生燉豬腳 燉：花生、豬腳丁S、豬肉S	辣炒雞丁 炒：洋蔥Q、西芹Q、雞丁S	雙色花椰 炒：白、綠花椰菜S	有機 蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜、排骨	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
★	13	白飯	豆豉魚丁 燒：洋蔥Q、魚丁S	韭菜干片肉絲 炒：韭菜、豆干、豬肉絲S	冬瓜燒肉末 燒：冬瓜Q、絞肉S	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔燉湯 蘿蔔、海帶結、排骨	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
★	14	地瓜飯	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q、豬肉柳S	香蔥紅絲蛋 炒：蔥、紅蘿蔔Q、蛋Q	脆炒高麗 炒：蒜、高麗菜Q	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	
★	15	白飯	巴比Q燒烤雞腿 烤：雞腿S	客家海茸 炒：客家醬、海茸	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S	季節 蔬菜	筍片雞丁湯 竹筍、雞丁	6.6	2.9	2.3	2.6	854	
★	16	蔬菜炒麵 蔬食日	玉米肉末 炒：玉米S、絞肉S	豆干滷蛋 滷：豆干、蛋Q	鮮菇花椰 炒：香菇Q、花椰菜S	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
★	17	雜糧飯	蜜汁烤雞排 烤：雞排S	白菜滑豆皮 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳、豆皮	瓜仔肉燥 煮：碎瓜、白蘿蔔Q、絞肉S	有機 蔬菜	冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜、小薏仁、豬肉片	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
★	20	麥片飯	小瓜炒雞丁 炒：小瓜Q、雞丁S	玉米烘蛋 炒：玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	菇菇燒豆腐 燒：彩椒Q、豆腐、鴻喜菇	產銷履歷 蔬菜	海帶排骨湯 海帶結、排骨	6.5	2.9	2.3	2.8	856	
★	21	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q、排骨S	奶香起司白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、青豆	竹筍肉絲 炒：竹筍Q、豬肉絲S	有機 蔬菜	大瓜雞湯 大瓜、雞丁	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
★	22	港式 叉燒炒飯	香烤雞腿排 烤：雞腿排S	海苔椒鹽地瓜條 炸：地瓜條、海苔粉	洋蔥炒肉 炒：洋蔥Q、豬肉片S	季節 蔬菜	肉羹湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹	6.7	2.8	2.3	2.7	858	
★	23	小薏仁飯	迷迭香滷豬排 滷：豬排S、迷迭香	義式番茄肉醬 煮：番茄Q、洋蔥Q、絞肉S	鮮菇粉絲煲 煮：香菇Q、芹、粉絲	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋頭圓	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
★	24	白飯	鮮蔬魚丁 燒：洋蔥Q、魚丁S、敏豆	糖醋嫩油腐 燒：油豆腐	肉末開陽高麗 炒：高麗菜Q、絞肉S、蝦米	有機 蔬菜	什錦鮮菇湯 鮮菇、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
★	27	白飯	沙茶豬肉 炒：洋蔥Q、豬肉片S	玉米肉燥豆腐 燒：玉米Q、絞肉S、豆腐	絲瓜燒金耳 燒：絲瓜Q、紅蘿蔔Q、金耳菇Q	產銷履歷 蔬菜	涼薯香菇雞湯 涼薯、香菇、雞肉	6.6	2.9	2.4	2.6	857	
★	28	十穀米飯	塔香蔥燒魚丁 燒：九層塔、魚丁S	西芹炒黑輪 炒：西芹Q、黑輪	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	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
★	29	白飯+狀元包粽+第一棒棒腿+及第紅豆包+好彩頭蘿蔔糕+公糧回饋有機蔬菜+金針肉絲湯 祈福包粽餐						6.5	2.8	2.5	2.8	854	
★	30	什錦炒麵 蔬食日	宮保豆腸 燒：豆腸、花生	咖哩肉燥 燒：紅蘿蔔Q、洋蔥Q、絞肉S、毛豆	筍片燴時蔬 燴：筍Q、木耳、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.7	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) 04/29(三)公糧回饋有機蔬菜





109年04月素食菜單 桃園國中

午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	油	鹽	糖	熱量
日期	星期	主菜	主菜	副菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	油	鹽	糖	熱量
04 / 01	三	蔬菜炒麵	海苔素排 燒：海苔素排	香筍滷油丁 滷：筍,小油丁	枸杞冬瓜 燒：枸杞,冬瓜	雪裡百頁 炒：雪裡紅,百頁	鐵板銀芽 炒：豆芽,芹,紅蘿蔔	季節蔬菜 香菜,時蔬,豆腐	6.6	2.8	2.4	854
6	一	小米飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果,豆干	關東煮 煮：白蘿蔔,玉米,油豆腐	醬燒茄子 燒：茄子	絲瓜金耳 燒：絲瓜,金耳菇	酸心素肚 燒：酸菜心,素肚	產銷履歷蔬菜 香菜,香菇,麵線	6.5	2.8	2.6	856
7	二	白飯	花生滷豆包 滷：花生,豆包	香油地瓜葉 炒：地瓜葉	芋香白菜 滷：芋頭,白菜	香椿素肉燥 燒：香椿醬,素絞肉	芝麻球 炸：芝麻球	有機蔬菜 味噌,海帶芽	6.6	2.8	2.5	852
8	三	三色炒飯	香菜拌素雞片 拌：香菜,素雞	甜豆炒玉筍 炒：甜豆,玉米筍	蒲瓜豆簽 煮：蒲瓜,豆簽	香滷雙蘿 滷：紅,白蘿蔔	蒸南瓜 蒸：南瓜	季節蔬菜 竹筍,豆皮	6.6	2.9	2.6	857
9	四	紅藜飯	五更豆腐旺 煮：豆腐	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔,豆皮	敏豆炒香菇 炒：敏豆,香菇	瓜仔肉燥 煮：瓜仔,素絞肉	五香油豆腐 燒：油豆腐	有機蔬菜 綠豆,冬瓜,粉條	6.5	2.8	2.8	851
10	五	白飯	牛蒡香菇烤麩 燒：牛蒡,香菇,烤麩	香滷板豆腐 滷：板豆腐	雙色花椰 炒：白,綠花椰	山藥捲 炸：山藥捲	塔香海茸 炒：九層塔,海茸	有機蔬菜 結頭菜,紅蘿蔔	6.6	2.8	2.7	854
13	一	白飯	塔香杏菇燒豆腐 燒：九層塔,杏鮑菇,豆腐	彩椒拌秋葵 拌：彩椒,秋葵	醬燒干片 炒：豆干片	韓式高麗 炒：泡菜,高麗菜	玉米餅 炸：玉米餅	產銷履歷蔬菜 蘿蔔,海帶結	6.5	2.9	2.7	854
14	二	地瓜飯	栗子杏菇滷花干 滷：栗子,杏鮑菇,蘭花干	番茄炒豆包 炒：番茄,豆包	香菇炒高麗 炒：香菇,高麗菜	塔香茄子 燒：九層塔,茄子	洋芋肉末 炒：馬鈴薯,素絞肉	有機蔬菜 玉米,紅蘿蔔	6.5	2.8	2.8	854
15	三	客家板條	芝麻醬干丁 燒：芝麻,豆干	小瓜炒鮮菇 炒：小瓜,香菇	客家醬燒海茸 燒：客家醬,海茸	菠菜金耳菇 炒：菠菜,金耳菇	黑糖地瓜條 燒：地瓜條	季節蔬菜 竹筍,鮑魚菇	6.6	2.9	2.6	854
16	四	白飯	紅醬咖哩素肉 煮：馬鈴薯,紅蘿蔔,素肉	梅干燒板豆腐 燒：梅干菜,板豆腐	珍菇花椰 炒：秀珍菇,花椰菜	白果淮山 燒：白果,山藥	鳳梨炒木耳 炒：鳳梨,木耳	有機蔬菜 番茄,時蔬	6.5	2.8	2.8	854
17	五	雜糧飯	鐵板豆腐 燒：豆腐,紅蘿蔔	花生白菜滷 滷：花生,白菜	花瓜燒素肉 燒：醬花瓜,素肉	雪裡肉末 燒：雪裡紅,素絞肉	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽,素肉絲	有機蔬菜 冬瓜,小慧仁	6.5	2.9	2.7	854
20	一	麥片飯	雪蓮子燒豆包 燒：雪蓮子,豆包	玉米花生豆 炒：玉米,紅蘿蔔,花生	潮州滷味 滷：紅,白蘿蔔,百頁	彩椒花椰菜 炒：彩椒,花椰菜	酥炸香菇 炸：香菇	產銷履歷蔬菜 海帶結,菇類	6.5	2.9	2.8	856
21	二	白飯	豆豉燒豆腐 燒：豆豉,豆腐	薑絲地瓜葉 炒：薑,地瓜葉	竹筍炒香菇 炒：竹筍,香菇	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯,紅蘿蔔	毛豆麵輪 燒：毛豆,麵輪	有機蔬菜 大瓜,秀珍菇	6.5	2.9	2.7	854
22	三	芹香高麗炒飯	花生干丁 燒：花生,豆干丁	敏豆美白菇 炒：敏豆,美白菇	牛蒡絲餅 炸：牛蒡絲	鮮菇絲瓜 煮：鮮菇,絲瓜	65G芝麻包 蒸：芝麻包	季節蔬菜 香菇,白蘿蔔	6.7	2.8	2.7	858
23	四	小慧仁飯	茄汁豆腸 燒：豆腸	什錦高麗 炒：高麗菜,紅蘿蔔,木耳	鮮菇粉絲煲 煮：香菇,芹,粉絲	豆豉彩椒 炒：豆豉,彩椒	酸心筍茸 炒：酸菜心,筍茸	有機蔬菜 地瓜,芋頭圓	6.6	2.8	2.8	858
24	五	白飯	糖醋嫩油腐 燒：油豆腐	脆炒龍鬚菜 炒：龍鬚菜	香滷黃金豆 滷：黃豆,花生	韓式年糕 炒：泡菜,高麗菜	香椿肉燥 燒：香椿醬,素絞肉	有機蔬菜 鮮菇,時蔬	6.6	2.8	2.7	854
27	一	白飯	香菇滷板豆腐 滷：香菇,板豆腐	炸南瓜絲餅 炸：南瓜絲	鴻喜菇扁蒲 炒：扁蒲,鴻喜菇	香菜海芽 炒：香菜,海帶芽	花生麵筋 燒：花生,麵筋	產銷履歷蔬菜 涼薯,香菇	6.6	2.9	2.6	857
28	二	十穀米飯	筍丁滷素肉 滷：竹筍,素肉	三杯鮑菇 燒：杏鮑菇	鮮蔬麵疙瘩 煮：高麗菜,香菇,麵疙瘩	麻婆豆腐 煮：豆腐,青豆	脆炒白花椰 炒：白花椰	有機蔬菜 竹筍,香菇	6.5	2.9	2.7	857
29	三	白飯+狀元素粽	第一素棒腿 滷：素棒腿	及第豆沙包 蒸：65G紅豆包	好彩頭蘿蔔糕 炸：蘿蔔糕	鮑菇燴大瓜 燴：鮑魚菇,大瓜	秋葵玉筍 炒：秋葵,玉米筍	公糧回饋有機蔬菜 香菜,金針	6.5	2.8	2.8	854
30	四	蕎麥飯	宮保豆腸 燒：豆腸,花生	咖哩玉米 煮：玉米,紅蘿蔔	金耳三絲 炒：金耳菇,筍,木耳,紅蘿蔔	豆豉苦瓜 燒：豆豉,苦瓜	涼拌毛豆莢 煮：毛豆莢,黑胡椒	有機蔬菜 南瓜,紅蘿蔔	6.6	2.8	2.7	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-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) 04/29(三)公糧回饋有機蔬菜



裕民園精緻午餐

桃園國中

109年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全粒 糙米 (份)	玉米 菜肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 1	三	番茄肉醬 義大利麵	鹽酥魚丁 鯧魚丁/炸	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐、蔥/煲	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬 菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 8	2 6	2 2	3 0	8 61
2	四	*兒童節&清明節放假*										
3	五											
★ 6	一	小米Q飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/燙	絞肉油豆腐 絞肉、油豆腐、毛豆/煮	開陽瓠瓜 瓠瓜、蝦皮/煮	產銷履 歷蔬菜	什錦蔬菜湯 高麗、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔	6 5	2 6	2 3	2 8	8 34
★ 7	二	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋/煮	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹/拌	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	有機蔬 菜	酸辣湯 筍絲、木耳、豆腐、紅蘿蔔	6 7	2 6	2 2	3 0	8 54
★ 8	三	什錦炒麵	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	鮮菇青花菜 青花菜、鮮菇/炒	蒜香鮮筍 筍、肉片、蒜/炒	季節蔬 菜	西紅柿蛋花湯 蛋、番茄、時蔬	6 8	2 5	2 4	2 8	8 50
★ 9	四	胚芽Q飯	黃金炸豬排 豬排/炸	毛豆燴蛋 毛豆、洋蔥、蛋/炒	鐵板韭菜銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬 菜	綠豆麥仁 綠豆、麥仁	6 8	2 8	2 0	3 0	8 71
★ 10	五	白米飯	彩椒糖醋魚塊 鯧魚丁、彩椒、蘿蔔/燒	芝麻蜜汁黑干 黑豆干、芝麻/燒	泡菜高麗炒肉 高麗、泡菜、肉片/炒	有機蔬 菜	薑絲海帶湯 薑絲、海帶、肉片	6 6	2 6	2 2	2 8	8 38
★ 13	一	麥片香飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燒	長豆小魚輪 長豆、小魚輪/炒	金黃燒雞茸 雞茸、玉米、青豆仁/燒	產銷履 歷蔬菜	客家米粉湯 米粉、芹、肉絲、香菇絲	6 8	2 7	2 0	2 8	8 55
★ 14	二	白米飯	塔香蒜子雞塊 雞丁、米血、蒜、九層塔/燒	髮菜肉丸子 白菜、髮菜、肉丸子/燴	結頭菜肉片 結頭菜、肉片/煮	有機蔬 菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 6	3 0	2 0	2 8	8 63
★ 15	三	主廚炒飯	蔥燒排骨 排骨、蔥/燒	和風關東煮 (不火鍋料) 蘿蔔、玉米圈/煮	蒜香鮮筍 筍、肉片、蒜/炒	季節蔬 菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞丁	6 8	2 5	2 3	2 8	8 47
★ 16	四	白米飯 (蔬食日)	黃金鮑菇地瓜條 地瓜條、杏鮑菇/炸	肉燥滷蛋 蛋、絞肉/滷	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬 菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌、洋蔥	6 5	3 0	2 2	3 0	8 70
★ 17	五	糙米香飯	沙茶魚塊 鯧魚丁、洋蔥/炒	麻婆豆腐 絞肉、豆腐、醬豆/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳、蛋/煮	有機蔬 菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6 5	2 8	2 3	2 8	8 49
★ 20	一	紅扁豆飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆、絞肉/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜、花生、麵筋/煮	產銷履 歷蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、高麗菜、肉片	6 8	2 5	2 4	2 8	8 50
★ 21	二	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/滷	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	有機蔬 菜	三絲肉羹湯 筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔	6 5	2 8	2 0	2 8	8 41
★ 22	三	香蕪肉燥 麵	照燒里肌排 豬排/燒	高麗回鍋肉片 高麗、回鍋肉、干片/燒	秀珍蘿蔔煮 蘿蔔、秀珍菇/煮	季節蔬 菜	黃豆芽昆布湯 昆布、黃豆芽、肉片	6 8	2 8	2 0	3 0	8 71
★ 23	四	地瓜絲飯	香菇燒魚 鯧魚丁、香菇、蘿蔔/燒	麥香雞堡排 雞堡排/炸	日式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬 菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6 7	2 8	2 2	3 0	8 69
★ 24	五	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	泰式打拋肉 干丁、絞肉、番茄、九層塔/煮	肉絲炒豆芽 豆芽、肉絲、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬 菜	白菜肉片湯 白菜、肉片	6 6	3 0	2 2	2 8	8 68
★ 27	一	紫米白飯	紅燒花生魚丁 鯧魚丁、花生、豆瓣/紅燒	韭菜花干片 豆干片、肉絲、韭菜花/炒	黃瓜燜肉片 黃瓜、肉片、紅蘿蔔/炒	產銷履 歷蔬菜	巧達濃湯 玉米、蛋、起司	6 5	2 8	2 4	2 8	8 51
★ 28	二	白米飯	西打燉雞翅 雞翅、西打/燒	西芹甜條 甜條、西芹/炒	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、乳酪/炒	有機蔬 菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、薏仁	6 8	2 6	2 2	3 0	8 61
★ 29	三	白醬羅勒麵 (包中餐)	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	高麗菜包子70G 高麗菜包/蒸	竹葉粽子 粽子/蒸	公糧回 饋有機 蔬菜	客家鹹湯圓 湯圓、香菇絲、肉絲	6 8	2 5	2 4	2 8	8 50
★ 30	四	小米蒸飯 (蔬食日)	酸甜莎莎絞肉 絞肉、番茄、洋蔥/煮	醬燒木耳油腐 油豆腐、木耳/燒	豆酥高麗菜 高麗、豆酥/炒	有機蔬 菜	筍片香菇湯 筍片、香菇	6 6	2 8	2 4	2 8	8 58

★ 標示為三餐—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109年4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)
4/1	三	火腿素炒飯	彩椒大嫩豆腐 大嫩豆腐、彩椒/燒	金針菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	鮮菇西芹木耳 西芹、鮮菇、木耳/炒	古早味白菜滷 白菜、紅蘿蔔、芋頭/煮	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	季節蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜、素絲	6.8	2.5	2.4	2.8	650
4/2	四	*清明節&兒童節放假*												
4/3	五													
4/6	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	海帶白干絲 芹、海帶絲、白干絲/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	鮮炒高麗菜 高麗菜、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
4/7	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	紫米糕捲 紫米糕捲/燒	豆醬桂筍 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
4/8	三	香菇蔬菜炒拉麵	薑汁燴素排 素排/燒	醬爆杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/爆	紅片結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔/煮	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	季節蔬菜	金針菇刺瓜湯 金針菇、刺瓜	6.6	2.5	2.5	3	847
4/9	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	九層塔海茸 九層塔、海茸/燒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	山藥南瓜燒 南瓜、山藥/燒	蔬菜捲 蔬菜捲/炸	有機蔬菜	綠豆麥仁 綠豆、麥仁	6.5	2.5	2.5	2.8	831
4/10	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	香菜黑豆干 香菜、薑、黑豆干/燒	高麗粉絲 高麗、冬粉/炒	辣炒蘿蔔干 豆瓣醬、蘿蔔干/炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
4/13	一	紅扁豆飯	椒鹽素火腿片 素火腿/炸	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	白玉秀珍菇 秀珍菇、蘿蔔/煮	薑絲絲瓜 絲瓜、薑絲/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
4/14	二	香甜米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	蘿蔔茼蒿煮 蘿蔔、茼蒿/煮	花生麵筋 花生、麵筋/煮	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	紫菜黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽	6.5	2.5	2.6	3	843
4/15	三	高麗菜炊飯	木耳四角油豆腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素絲、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	南瓜濃湯 玉米、紅蘿蔔、南瓜	6.4	2.5	2.6	2.8	827
4/16	四	麥片0飯	素茶鵝排 素茶鵝排/燒	脆炒豆薯 芹、豆薯、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	雪裡紅花生 雪裡紅、花生/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.5	2.8	2.4	2.7	847
4/17	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	麻醬小瓜干丁 芝麻醬、干丁、小黃瓜/燒	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	豆豉時蔬 豆豉、香菇、蔬菜/燴	有機蔬菜	筍片羹湯 筍片、素羹	6.6	2.8	2.3	2.7	851
4/20	一	五穀米飯	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	芹香海帶絲 芹、海帶絲、紅蘿蔔/炒	三杯麵腸 麵腸、九層塔、薑/燒	金茸高麗菜 高麗、金針菇/炒	客家酸菜 薑絲、酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	秀珍菇瓢瓜湯 秀珍菇、瓢瓜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
4/21	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	彩椒白化 彩椒、白化/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
4/22	三	什錦麻油炒米粉	香菇燴豆包 鮮香菇、豆包/煮	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	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	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.6	3	865
4/23	四	小米蒸飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	雪蓮子繪玉米 雪蓮子、玉米、紅蘿蔔/炒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	芝麻長豆 芝麻、長豆/炒	榨菜炒豆絲 榨菜、豆干/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.6	2.6	2.2	2.7	834
4/24	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	義式嫩薯塊 洋芋、紅蘿蔔、義式香茅/燒	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	鮮菇燴芥菜 鮮菇、芥菜、素魚板/燴	素客家小炒 干片、素肉絲、芹/炒	有機蔬菜	三絲湯 筍絲、木耳、紅絲	6.5	2.8	2.6	2.8	856
4/27	一	燕麥白飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹、紅蘿蔔/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	產銷履歷蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.5	2.5	2.8	2.8	839
4/28	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	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	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹	6.5	2.8	2.4	2.7	847
4/29	三	鮮菇蔬菜烏龍麵	九層塔素雞片 素雞片、九層塔/燒	韓式大白菜 泡菜、白菜、紅蘿蔔/煮	椒鹽地瓜 地瓜/炸	高麗菜包子70G 高麗菜包子/蒸	竹葉粽子 粽子	季節蔬菜	總匯蔬菜湯 蔬菜、香菇	6.6	3	2.3	3	880
4/30	四	香甜米飯	花生四分干 四分干、花生/燒	鮮炒花椰菜 花椰菜/炒	毛豆海結麵輪 毛豆、海結、麵輪/煮	枸杞炒冬瓜 枸杞、冬瓜/炒	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮/炒	有機蔬菜	日式凍豆腐湯 海帶芽、凍豆腐、味噌	6.7	2.8	2.6	2.8	870

*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

