



美味午餐

# 桃園國中 109.5月午餐菜單



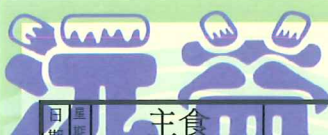
營養師 劉容均

| 日期 | 星期 | 主食          | 今日主菜                      | 美味副菜                               | 季節蔬菜                         | 湯品                 | 全蛋  | 豆類  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|-------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 五  | 胚芽米飯        | 蔥燒魚<br>魚丁(S) 薑蔥-煮         | 時匯大瓜<br>大黃瓜(Q) 銀球-炒                | 干丁肉燥<br>雞干丁絞肉(S)-煮           | 薏仁排骨湯<br>洋蔥仁排骨     | 6.8 | 2.5 | 2.1 | 3   | 851 |
| 4  | 一  | 五穀米飯        | 五香雞腿<br>雞腿(S)-煮           | 鮮菇高麗<br>高麗菜(Q) 鮮菇(Q) 紅片(Q)-炒       | 麻婆豆腐<br>豆腐絞肉(S) 青豆-煮         | 結頭菜肉片湯<br>結頭菜肉片    | 6.8 | 2.6 | 2   | 3   | 856 |
| 5  | 二  | 香Q白飯        | 茄汁腓肉<br>肉丁(S) 豬腓肉(S) 洋葱-煮 | 木須扁蒲<br>扁蒲(Q) 木耳(Q) 肉絲(S)-炒        | 花枝排x1<br>花枝排-炸               | 青木瓜雞丁湯<br>青木瓜雞丁    | 6.9 | 2.5 | 2   | 3.2 | 865 |
| 6  | 三  | 黑椒鐵板麵       | 香酥蛋蛋魚x3<br>柳葉魚-炸          | 白玉肉片<br>白蘿蔔(Q) 肉片-煮                | 70克銀絲捲<br>蝦絲捲-蒸              | 山藥排骨湯<br>山藥排骨      | 7   | 2.4 | 2   | 3.3 | 869 |
| 7  | 四  | 糙米飯         | 香滷排骨<br>排骨-煮              | 魷魚炒蛋<br>玉米粒(S) 雞蛋(Q) 三色豆魷魚-炒       | 油蔥肉燥萵苣<br>大陸妹(Q) 絞肉(S) 油蔥-煮  | 紅豆紫米湯<br>紅豆紫米      | 7   | 2.5 | 2   | 3   | 863 |
| 8  | 五  | 香Q白飯        | 匈牙利燉雞<br>雞丁(S) 蕃茄甜椒洋葱-煮   | 芹炒什錦<br>芹菜(Q) 魷魚紅蘿蔔(Q)-炒           | 酸心素肚<br>素肚酸菜雞心木耳(Q)-炒        | 馬鈴薯濃湯<br>馬鈴薯雞蛋三色豆  | 6.8 | 2.5 | 2.1 | 3   | 851 |
| 11 | 一  | 燕麥飯         | 紅燒豬腓<br>肉丁(S) 白蘿蔔紅蘿蔔-煮    | 香甜玉米肉末<br>玉米粒(S) 絞肉(S) 小黃瓜紅蘿蔔(Q)-煮 | 柴香海苔丸<br>海苔丸雞片木耳-燒           | 冬瓜雞丁湯<br>冬瓜雞丁      | 7   | 2.5 | 2   | 3.2 | 872 |
| 12 | 二  | 香Q白飯        | 蒜香腿排<br>雞腿排(S)-煮          | 茄汁炒蛋<br>洋葱(Q) 雞蛋(Q)-炒              | 螞蟻上樹<br>冬粉高麗菜(Q) 絞肉(S)-炒     | 豆腐小魚湯<br>豆腐小魚干     | 6.9 | 2.6 | 2   | 3   | 863 |
| 13 | 三  | 香Q白飯        | 橙汁里肌排<br>里肌排柳段-煮          | 蛋酥白菜<br>大白菜(Q) 雞蛋(Q) 紅蘿蔔(Q)-煮      | 香香滷味<br>豆薯(Q) 豆干-煮           | 榨菜肉絲湯<br>榨菜肉絲      | 7   | 2.5 | 2.2 | 3.2 | 877 |
| 14 | 四  | 蔬食日<br>義大利麵 | 堅果醬燒豆包<br>豆包紅絲薑絲堅果-燒      | 銀芽三絲<br>豆芽菜(Q) 木耳(Q) 豆干絲-炒         | 海結筍片<br>海帶結筍片雞柳紅蘿蔔(Q)-煮      | 魷魚羹湯<br>魷魚羹白蘿蔔雞蛋木耳 | 6.9 | 2.4 | 2.2 | 3   | 853 |
| 15 | 五  | 胚芽米飯        | 鮮味炸魚<br>魚排-炸              | 京醬肉絲<br>洋葱(Q) 肉絲(S)-煮              | 菇菇黃瓜<br>黃瓜(Q) 鮮菇(Q) 金針菇(Q)-煮 | 芙蓉蛋花湯<br>雞丁玉米粒     | 6.8 | 2.5 | 2.2 | 3.3 | 867 |
| 18 | 一  | 香Q白飯        | 鍋燒蘿勒雞<br>雞丁(S) 九層塔-燒      | 關東煮<br>白蘿蔔(Q) 昆布卷鮮菇-煮              | 客家小炒<br>干片肉絲(S) 木耳(Q) 乾魷魚-炒  | 田園南瓜湯<br>南瓜紅蘿蔔雞蛋   | 6.9 | 2.5 | 2   | 3.1 | 860 |
| 19 | 二  | 糙米飯         | 豆瓣魚丁<br>魚丁(S) 薑薑-煮        | 薑燒冬瓜<br>冬瓜(Q) 金針菇(Q) 毛豆薑-煮         | 彩燴福州丸<br>福州丸雞蛋(Q) 三色豆-煮      | 羅宋湯<br>高麗菜蕃茄芹菜肉絲   | 6.8 | 2.5 | 2   | 3   | 849 |
| 20 | 三  | 海苔肉鬆飯       | 迷迭香雞腿<br>雞腿(S) 迷迭香-煮      | 小瓜炒貢片<br>小黃瓜(Q) 貢丸片-炒              | 油燻筍<br>筍絞肉(S)-煮              | 豆薯排骨湯<br>豆薯排骨      | 6.8 | 2.6 | 2.2 | 3   | 861 |
| 21 | 四  | 香Q白飯        | 醬燒豬排<br>豬排-燒              | 海芽炒蛋<br>玉米粒(S) 海帶芽雞蛋(Q)-炒          | 白醬洋芋<br>馬鈴薯(Q) 絞肉(S) 青豆-煮    | 綠豆薏仁湯<br>綠豆洋薏仁     | 7   | 2.5 | 2   | 3   | 863 |
| 22 | 五  | 五穀米飯        | 酸甜雞丁<br>雞丁(S) 洋葱-煮        | 芋香白菜<br>大白菜(Q) 芋頭雞皮絲-煮             | 瓜仔肉<br>脆瓜絞肉(S)-煮             | 酸辣湯<br>豆腐雞丁木耳紅絲    | 6.8 | 2.5 | 2   | 3   | 849 |
| 25 | 一  | 胚芽米飯        | 砂鍋魚丁<br>魚丁(S) 高麗菜(Q) 蔥-煮  | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) 青豆-炒         | 油蔥燒油腐<br>油豆腐油蔥絞肉(S)-燒        | 香菇雞湯<br>蘿蔔雞丁香菇     | 6.8 | 2.6 | 2.1 | 3   | 859 |
| 26 | 二  | 香Q白飯        | 香煎里肌<br>里肌排-煎             | 莎莎肉醬<br>洋葱(Q) 絞肉(S) 蕃茄(Q) 玉米粒(S)-煮 | 鮮菇時蔬<br>大陸妹(Q) 鮮菇(Q)-炒       | 三絲羹湯<br>三絲雞木耳雞蛋筍   | 6.9 | 2.5 | 2.2 | 3   | 861 |
| 27 | 三  | 香Q白飯        | 香滷雞排<br>雞腿排(S)-煮          | 枸杞山藥<br>山藥(Q) 肉片(S) 枸杞-煮           | 薑味海帶根<br>海帶根薑紅蘿蔔(Q)-炒        | 刺瓜雞丁湯<br>刺瓜雞丁      | 7   | 2.5 | 2   | 3.3 | 876 |
| 28 | 四  | 蔬食日<br>台式炒飯 | 滷味燙<br>黑豆干百頁豆腐素肚白蘿蔔(Q)-煮  | 沙茶高麗<br>高麗菜(Q) 木耳(Q)-炒             | 腰果彩椒青花<br>青花菜(S) 彩椒腰果-炒      | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜薑絲      | 6.8 | 2.6 | 2   | 3   | 856 |
| 29 | 五  | 燕麥飯         | 筍香滷肉<br>肉丁(S) 筍-煮         | 香芹炒雞柳<br>芹菜(Q) 雞柳(S) 紅蘿蔔(Q)-炒      | 時蔬甜條<br>敏豆甜不辣絲-炒             | 海結排骨湯<br>海帶結排骨     | 6.9 | 2.5 | 2   | 3.2 | 865 |

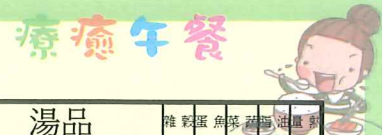
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5/27(三) 回饋有機蔬菜。

| 日期                                            | 星期 | 主食   | 今日主菜                                   | 美味副菜                             |                                   |                                   |                                  | 季節蔬菜                                    | 湯品  | 全蛋  | 豆類  | 麵類  | 肉類 | 魚類 | 熱量  |
|-----------------------------------------------|----|------|----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|
| 1                                             | 五  | 胚芽米飯 | 四喜豆包丁<br><small>豆包切丁雞絲木耳煮</small>      | 時匯大瓜<br><small>大黃瓜紅片鮮菇煮</small>  | 炸醬干丁<br><small>干豆三色豆煮</small>     | 芝麻牛蒡<br><small>牛蒡絲芝麻炒</small>     | 精靈菇雪<br><small>雪裡紅鮮菇炒</small>    | 有機蔬菜<br>薏仁素排骨湯<br><small>洋蔥仁素排骨</small> | 6.8 | 2.5 | 2.4 | 3   |    |    | 859 |
| 4                                             | 一  | 五穀米飯 | 海苔百頁燒<br><small>海苔百頁燒</small>          | 鮮菇高麗<br><small>高麗菜鮮菇炒</small>    | 麻婆豆腐<br><small>豆腐木耳煮</small>      | 薑味南瓜<br><small>南瓜薑煮</small>       | 茄燒麵腸<br><small>麵腸茄子燒</small>     | 產銷履歷<br>結頭菜湯<br><small>結頭菜薑絲</small>    | 6.8 | 2.6 | 2.2 | 3   |    |    | 861 |
| 5                                             | 二  | 香Q白飯 | 燒大嫩油腐<br><small>嫩油腐木耳薑絲紅絲燒</small>     | 木須扁蒲<br><small>扁蒲木耳煮</small>     | 花生麵輪<br><small>麵輪花生油</small>      | 紅絲敏豆<br><small>敏豆紅絲炒</small>      | 椒鹽脆薯<br><small>脆薯炸</small>       | 有機蔬菜<br>青木瓜湯<br><small>青木瓜薑絲素羊肉</small> | 7   | 2.5 | 2.4 | 3.1 |    |    | 877 |
| 6                                             | 三  | 香Q白飯 | 炸豆皮捲<br><small>豆皮捲炸</small>            | 大根燒<br><small>白蘿蔔筍絲小根煮</small>   | 腰果彩椒青花<br><small>青花菜彩椒腰果炒</small> | 香椿素肉燥<br><small>素絞肉香椿香椿醬煮</small> | 糯米椒干片<br><small>干片糯米椒炒</small>   | Q素菜<br>山藥素排骨湯<br><small>山藥素排骨</small>   | 6.8 | 2.5 | 2.5 | 3.3 |    |    | 875 |
| 7                                             | 四  | 糙米飯  | 沙茶素雞片<br><small>素雞片小黃瓜炒</small>        | 田園玉米<br><small>玉米粒三色豆煮</small>   | 鮮菇萵苣<br><small>大陸妹鮮菇煮</small>     | 炒佛手瓜<br><small>佛手瓜紅片炒</small>     | 素雞腿<br><small>素雞腿煮</small>       | 有機蔬菜<br>紅豆紫米湯<br><small>紅豆紫米</small>    | 7   | 2.5 | 2.4 | 3   |    |    | 873 |
| 8                                             | 五  | 香Q白飯 | 糖醋豆腸<br><small>豆腸甜酸炒</small>           | 芹炒什錦<br><small>芹菜豆腐紅片木耳炒</small> | 酸心素肚<br><small>素肚酸菜素心木耳炒</small>  | 塔香海龍<br><small>海龍九層塔炒</small>     | 豉汁花干<br><small>花干煮</small>       | 有機蔬菜<br>馬鈴薯濃湯<br><small>馬鈴薯三色豆</small>  | 6.8 | 2.6 | 2.3 | 3.1 |    |    | 868 |
| 11                                            | 一  | 燕麥飯  | 紅燒豆干<br><small>豆干白蘿蔔燒</small>          | 薑炒龍鬚菜<br><small>龍鬚菜薑炒</small>    | 紅蘿蔔青花<br><small>青花菜紅蘿蔔炒</small>   | 小瓜彩丁<br><small>小黃瓜玉米粒紅丁炒</small>  | 蔬菜排<br><small>蔬菜排煎</small>       | 產銷履歷<br>冬瓜金耳湯<br><small>冬瓜金耳結</small>   | 7   | 2.4 | 2.4 | 3   |    |    | 865 |
| 12                                            | 二  | 香Q白飯 | 素腸旺<br><small>豆腐雞腿素菜煮</small>          | 絲瓜粉絲<br><small>絲瓜冬粉煮</small>     | 紅仁高麗<br><small>高麗菜紅蘿蔔</small>     | 時蔬山藥<br><small>山藥玉米筍芹菜炒</small>   | 干丁素肉燥<br><small>干丁素絞肉煮</small>   | 有機蔬菜<br>豆腐蔬菜湯<br><small>豆腐小白菜香結</small> | 7   | 2.5 | 2.3 | 3   |    |    | 870 |
| 13                                            | 三  | 香Q白飯 | 脆皮豆腐<br><small>豆腐炸</small>             | 鮮菇白菜<br><small>大白菜鮮菇煮</small>    | 香香滷味<br><small>豆腐干油</small>       | 鹽味毛豆莢<br><small>毛豆莢燙</small>      | 蜜燒芋薯<br><small>芋頭地瓜芝麻燒</small>   | Q素菜<br>榨菜素肉絲湯<br><small>榨菜素肉絲</small>   | 7   | 2.5 | 2.2 | 3.2 |    |    | 877 |
| 14                                            | 四  | 香Q白飯 | 醬燒豆包<br><small>豆包薑絲木耳紅絲燒</small>       | 銀芽三絲<br><small>豆芽菜干絲芹菜炒</small>  | 海結筍片<br><small>海帶結筍片麵線紅蘿蔔</small> | 南洋咖哩<br><small>馬鈴薯紅蘿蔔煮</small>    | 沙茶芥蘭菜<br><small>芥蘭菜炒</small>     | 有機蔬菜<br>素羹湯<br><small>素羹白蘿蔔木耳</small>   | 7   | 2.4 | 2.4 | 3   |    |    | 865 |
| 15                                            | 五  | 胚芽米飯 | 什錦百頁<br><small>豆頁豆腐毛豆燒</small>         | 菇菇黃瓜<br><small>大黃瓜鮮菇金針絲煮</small> | 蜜汁鰻片<br><small>素鰻片燒</small>       | 鮮炒白花菜<br><small>白花菜紅蘿蔔炒</small>   | 薑炒木須<br><small>木耳薑炒</small>      | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br><small>玉米粒三色豆</small>   | 6.8 | 2.5 | 2.4 | 3   |    |    | 859 |
| 18                                            | 一  | 香Q白飯 | 三杯麵腸<br><small>麵腸九層塔燒</small>          | 關東煮<br><small>白蘿蔔昆布捲素丸煮</small>  | 干片小炒<br><small>干片木耳紅絲炒</small>    | 薑炒雪裡紅<br><small>雪裡紅薑絲炒</small>    | 黃金地瓜條<br><small>地瓜條炸</small>     | 產銷履歷<br>田園南瓜湯<br><small>南瓜紅蘿蔔</small>   | 7   | 2.4 | 2.3 | 3.2 |    |    | 872 |
| 19                                            | 二  | 糙米飯  | 芝麻黑豆干<br><small>黑豆干芝麻燒</small>         | 薑燒冬瓜<br><small>冬瓜金針絲薑煮</small>   | 麻香地瓜葉<br><small>地瓜葉燙</small>      | 香菇麵筋<br><small>麵筋香菇油</small>      | 芋頭煲仔<br><small>芋頭黃豆紅丁煮</small>   | 有機蔬菜<br>羅宋湯<br><small>高麗菜蕃茄芹菜</small>   | 7   | 2.4 | 2.3 | 3   |    |    | 863 |
| 20                                            | 三  | 香Q白飯 | 蕃茄豆腐<br><small>豆腐蕃茄煮</small>           | 小瓜什炒<br><small>小黃瓜筍絲木耳煮</small>  | 油燜筍<br><small>筍煮</small>          | 素花枝排<br><small>花枝排炸</small>       | 甜麵醬干丁<br><small>干丁三色豆煮</small>   | Q素菜<br>豆薯素排骨湯<br><small>豆薯素排骨</small>   | 6.8 | 2.5 | 2.1 | 3.3 |    |    | 872 |
| 21                                            | 四  | 香Q白飯 | 素什錦燒<br><small>素什錦百頁燒</small>          | 紅仁花椰<br><small>青花菜紅片炒</small>    | 白醬洋芋<br><small>馬鈴薯青豆煮</small>     | 枸杞絲瓜<br><small>絲瓜枸杞薑絲煮</small>    | 香拌海干絲<br><small>海帶絲干絲紅絲炒</small> | 有機蔬菜<br>綠豆薏仁湯<br><small>綠豆薏仁</small>    | 7   | 2.4 | 2.4 | 3   |    |    | 865 |
| 22                                            | 五  | 五穀米飯 | 蜜燒豆腸<br><small>豆腸芝麻燒</small>           | 芋香白菜<br><small>大白菜芋頭筍皮絲煮</small> | 素瓜仔肉<br><small>脆瓜素絞肉油</small>     | 豉汁苦瓜<br><small>苦瓜煮</small>        | 煎素火腿<br><small>素火腿煎</small>      | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br><small>豆腐筍木耳紅絲</small>   | 6.8 | 2.5 | 2.3 | 3.1 |    |    | 861 |
| 25                                            | 一  | 胚芽米飯 | 醬燒油腐<br><small>油豆腐燒</small>            | 木須芽菜<br><small>豆芽菜木耳紅絲炒</small>  | 塔香茄子<br><small>茄子九層塔燒</small>     | 鮮筍素肉絲<br><small>筍素肉絲炒</small>     | 香酥芋丸<br><small>芋丸炸</small>       | 產銷履歷<br>蘿蔔香菇湯<br><small>蘿蔔香菇</small>    | 6.9 | 2.4 | 2.5 | 3.1 |    |    | 865 |
| 26                                            | 二  | 香Q白飯 | 五柳豆包<br><small>豆包木耳紅絲薑絲芹菜</small>      | 脆炒豆薯丁<br><small>豆薯毛豆紅丁炒</small>  | 腰果鮮菇時蔬<br><small>大陸妹鮮菇腰果煮</small> | 豆仁地瓜<br><small>地瓜豆仁煮</small>      | 炒牛蒡絲<br><small>牛蒡絲芝麻炒</small>    | 有機蔬菜<br>三絲羹湯<br><small>素羹木耳紅絲</small>   | 7   | 2.3 | 2.4 | 3   |    |    | 858 |
| 27                                            | 三  | 香Q白飯 | 雙菇燴豆腐<br><small>豆腐金針雞絲香菇玉米筍青豆煮</small> | 枸杞山藥<br><small>山藥枸杞煮</small>     | 薑味海根<br><small>海帶根薑炒</small>      | 香椿燒麵輪<br><small>麵輪紅蘿蔔香椿醬燒</small> | 鮮炒佛手瓜<br><small>佛手瓜木耳炒</small>   | 有機蔬菜<br>刺瓜湯<br><small>刺瓜素丸</small>      | 7   | 2.4 | 2.4 | 3.3 |    |    | 879 |
| 28                                            | 四  | 香Q白飯 | 滷味燙<br><small>豆干百頁豆腐素肚白蘿蔔油</small>     | 沙茶高麗<br><small>高麗菜紅片炒</small>    | 玉米彩丁<br><small>玉米粒三色豆炒</small>    | 雙色花椰<br><small>青花菜白花菜炒</small>    | 素茶鵝片<br><small>素茶鵝片煎</small>     | 有機蔬菜<br>薑絲冬瓜湯<br><small>冬瓜薑絲</small>    | 7   | 2.5 | 2.5 | 3   |    |    | 875 |
| 29                                            | 五  | 燕麥飯  | 土豆蘭花干<br><small>蘭花干花生油</small>         | 香芹什錦<br><small>素雞片芹菜炒</small>    | 時蔬敏豆<br><small>敏豆木耳紅絲炒</small>    | 香煎鍋貼<br><small>鍋貼煎</small>        | 福菜筍絲<br><small>筍絲福菜煮</small>     | 有機蔬菜<br>海結湯<br><small>海帶結薑絲</small>     | 7   | 2.4 | 2.4 | 3.2 |    |    | 874 |
| ★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5 / 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，5/27(三)回饋有機蔬菜。



# 109年05月 桃園國中菜單



|   |         | 主食            | 主菜                       | 副菜                           |                                 | 蔬菜                   | 湯品                  | 雞   | 豬   | 蛋   | 魚   | 菇 | 豆 | 其他  |
|---|---------|---------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|-----|
| ★ | 05 / 01 | 蕎麥粒飯          | 紅燒豬腱肉<br>燒：番茄Q.洋蔥Q.豬腱肉S  | 腰果干丁<br>燒：豆干.腰果              | 馬鈴薯肉末<br>炒：馬鈴薯Q.洋蔥Q.絞肉S.青豆      | 有機蔬菜<br>黃瓜.丸子        | 黃瓜丸子湯<br>黃瓜.丸子      | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 |   |   | 854 |
| ★ | 4 一     | 白飯            | 咖哩肉片<br>煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.豬肉片S | 魚香豆腐<br>燒：絞肉S.豆腐.蒜           | 開陽蒲瓜<br>煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.蝦米           | 產銷履歷蔬菜<br>味噌.海帶芽     | 味噌海芽湯<br>味噌.海帶芽     | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.8 |   |   | 851 |
| ★ | 5 二     | 玉米飯           | 嫩汁雞腿排<br>烤：雞腿排S          | 塔香白玉雙菇<br>炒：九層塔.白蘿蔔Q.菇類Q     | 沙茶粉絲<br>炒：高麗菜.粉絲                | 有機蔬菜<br>竹筍.雞丁        | 竹筍嫩雞湯<br>竹筍.雞丁      | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.6 |   |   | 852 |
| ★ | 6 三     | 什錦炒麵          | 椒鹽鮮肉排<br>炸：豬排S           | 65G銀絲卷<br>蒸：65G銀絲卷           | 蒜香西蘭花<br>炒：蒜.花椰菜                | 季節蔬菜<br>蘿蔔.海帶結.排骨    | 白玉排骨湯<br>蘿蔔.海帶結.排骨  | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.7 |   |   | 854 |
| ★ | 7 四     | 白飯            | 沙茶魚丁<br>煮：洋蔥Q.魚丁S        | 番茄香蔥蛋<br>炒：番茄Q.蛋Q.蔥          | 什錦雜菜肉絲<br>炒：豆芽Q.紅蘿蔔Q.木耳.韭菜.豬肉絲S | 有機蔬菜<br>紅豆.紫米        | 紅豆紫米粥<br>紅豆.紫米      | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 |   |   | 856 |
| ★ | 8 五     | 糙米飯           | 古早味土窯雞<br>燒：雞丁S.紅棗       | 干丁肉燥<br>燒：豆干丁.絞肉S            | 絲瓜金耳菇<br>煮：絲瓜Q.金耳菇Q             | 有機蔬菜<br>紅白蘿蔔.蛋.魷魚羹   | 魷魚羹湯<br>紅白蘿蔔.蛋.魷魚羹  | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.7 |   |   | 857 |
| ★ | 11 一    | 小米飯           | 奶油蘑菇雞丁<br>燒：蘑菇Q.洋蔥Q.雞丁S  | 起司歐姆蛋<br>炒：起司.玉米S.蛋Q         | 沙茶敏豆<br>燒：紅白蘿蔔Q.敏豆Q             | 產銷履歷蔬菜<br>時蔬.豆腐      | 蔬菜豆腐湯<br>時蔬.豆腐      | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.8 |   |   | 851 |
| ★ | 12 二    | 白飯            | 糖醋咕咾肉<br>燒：洋蔥Q.豬肉S       | 客家小炒<br>炒：豆干.豬肉絲S            | 清炒白花椰<br>炒：蒜.白花椰S               | 有機蔬菜<br>海帶結.豬肉片      | 海結肉片湯<br>海帶結.豬肉片    | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.6 |   |   | 852 |
| ★ | 13 三    | 麥片飯           | 粉嫩雞腿<br>滷：雞腿S            | 鮮筍炒肉片<br>炒：竹筍Q.豬肉片S          | 蛋酥高麗<br>炒：蛋Q.高麗菜Q               | 季節蔬菜<br>蘿蔔.雞丁        | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔.雞丁       | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.7 |   |   | 851 |
| ★ | 14 四    | 沙茶蛋炒飯<br>蔬食日  | 海苔素排+滷蛋<br>燒：海苔素排.蛋Q     | 甘梅地瓜條<br>炸：地瓜條.梅甘粉           | 冬瓜燒花生<br>燒：冬瓜Q.花生               | 有機蔬菜<br>紫菜.筍         | 紫菜湯<br>紫菜.筍         | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 |   |   | 854 |
| ★ | 15 五    | 紫米飯           | 香酥魚排<br>炸：魚排S            | 瓜仔肉燥<br>燒：碎瓜.絞肉S             | 金菇白菜滷<br>滷：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳.金耳菇Q     | 有機蔬菜<br>當歸.山藥.排骨     | 當歸淮山排骨湯<br>當歸.山藥.排骨 | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 |   |   | 856 |
| ★ | 18 一    | 白飯            | 巴比Q燒肉片<br>燒：洋蔥Q.豬肉片S     | 什錦鳥蛋<br>煮：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.木耳.鳥蛋    | 豆豉板豆腐<br>燒：豆豉.板豆腐               | 產銷履歷蔬菜<br>馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米 | 巧達濃湯<br>馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米  | 6.5 | 2.9 | 2.3 | 2.8 |   |   | 856 |
| ★ | 19 二    | 紅藜飯           | 海苔魚米花<br>炸：魚丁.海苔粉        | 洋蔥紅絲蛋<br>炒：洋蔥Q.紅蘿蔔Q.蛋Q       | 大根燒海結<br>燒：紅白蘿蔔Q.海帶結            | 有機蔬菜<br>白菜.木耳.豬肉絲    | 肉羹清湯<br>白菜.木耳.豬肉絲   | 6.5 | 2.8 | 2.6 | 2.8 |   |   | 856 |
| ★ | 20 三    | 鐵板蘑菇麵         | 蔥燒鮮肉排<br>燒：豬排S.蔥         | 熊熊薯餅X2<br>炸：小熊薯餅             | 黃瓜赤肉<br>燒：黃瓜Q.紅蘿蔔Q.肉片S          | 季節蔬菜<br>結頭菜.排骨       | 結頭菜排骨湯<br>結頭菜.排骨    | 6.7 | 2.8 | 2.3 | 2.6 |   |   | 854 |
| ★ | 21 四    | 十穀米飯          | 塔香三杯雞<br>炒：九層塔.雞丁S       | 咖哩洋芋肉末<br>煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.絞肉S.青豆 | 金沙香筍<br>炒：筍Q.鹹蛋                 | 有機蔬菜<br>綠豆.小薏仁       | 綠豆小薏仁<br>綠豆.小薏仁     | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.7 |   |   | 857 |
| ★ | 22 五    | 白飯            | 鐵板肉柳<br>炒：洋蔥Q.豬肉柳S       | 芽菜獅子頭<br>炒：豆芽菜Q.獅子頭          | 肉燥高麗<br>炒：香菇Q.高麗菜Q.絞肉S          | 有機蔬菜<br>冬瓜.雞丁        | 冬瓜雞丁湯<br>冬瓜.雞丁      | 6.5 | 2.8 | 2.6 | 2.7 |   |   | 852 |
| ★ | 25 一    | 芋頭地瓜飯         | 蔥爆肉絲<br>炒：洋蔥Q.肉絲S.蔥      | 三杯杏菇豆干<br>燒：杏鮑菇Q.豆干          | 毛豆洋蔥滑蛋<br>炒：毛豆.洋蔥Q.蛋Q           | 產銷履歷蔬菜<br>筍.豬肉片      | 竹筍肉片湯<br>筍.豬肉片      | 6.5 | 2.9 | 2.4 | 2.7 |   |   | 854 |
| ★ | 26 二    | 白飯            | 醬燒魚丁<br>燒：西芹Q.魚丁S        | 時蔬海鮮卷<br>燒：海鮮卷.高麗菜Q          | 什錦蒲瓜<br>炒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳           | 有機蔬菜<br>小魚干.豆腐       | 小魚豆腐湯<br>小魚干.豆腐     | 6.5 | 2.8 | 2.6 | 2.8 |   |   | 856 |
| ★ | 27 三    | 海苔香鬆飯         | 蜜汁燒烤雞排<br>燒：雞排S          | 敏豆炒肉絲<br>炒：敏豆.豬肉絲S           | 玉米關東煮<br>煮：玉米S.白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q        | 公糧回饋有機蔬菜<br>番茄.時蔬    | 番茄蔬菜湯<br>番茄.時蔬      | 6.7 | 2.7 | 2.3 | 2.8 |   |   | 855 |
| ★ | 28 四    | 香蔥肉末炒飯<br>蔬食日 | 古早味肉燥<br>燒：碎瓜.絞肉S        | 小瓜炒鮮菇<br>炒：小瓜Q.香菇Q           | 家常豆腐<br>燒：豆腐                    | 有機蔬菜<br>竹筍.木耳.紅蘿蔔.蛋  | 大滷湯<br>竹筍.木耳.紅蘿蔔.蛋  | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.8 |   |   | 858 |
| ★ | 29 五    | 薏仁飯           | 馬鈴薯嫩雞<br>嫩：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S | 糖醋油豆腐<br>燒：油豆腐.洋蔥Q           | 麻辣燙<br>燒：高麗菜Q.金耳菇Q.豆皮.鳥蛋.甜不辣    | 有機蔬菜<br>黃瓜.排骨        | 刺瓜排骨湯<br>黃瓜.排骨      | 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) 05/27(三)公糧回饋有機蔬菜



# 109年05月桃園國中 素食菜單

療癒午餐



| 日期    | 星期 | 主食     | 主菜                      | 副菜                     |                          |                        | 蔬菜                   | 湯品                | 唯素  | 蛋   | 豆   | 魚   | 蔬 | 海 | 熱   |
|-------|----|--------|-------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|-----|
| 日     | 期  |        |                         |                        |                          |                        |                      |                   | 量   | 量   | 量   | 量   | 量 | 量 | 量   |
| 05/01 | 五  | 蕎麥粒飯   | 腰果豆干<br>燒：腰果、豆干         | 竹筍燒麵腸<br>燒：竹筍、麵腸       | 馬鈴薯肉末<br>燒：馬鈴薯、素肉        | 豆豉龍鬚菜<br>炒：豆豉、龍鬚菜      | 彩椒玉米<br>炒：彩椒、玉米      | 有機蔬菜<br>黃瓜、菇類     | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 |   |   | 854 |
| 4     | 一  | 白飯     | 香菇燒板豆腐<br>燒：香菇、板豆腐      | 樹子苦瓜<br>燒：樹子、苦瓜        | 蒲瓜鴻喜菇<br>煮：蒲瓜、鴻喜菇        | 長豆炒肉絲<br>炒：長豆、素肉絲      | 薯餅X1<br>炸：薯餅         | 產銷履歷蔬菜<br>味噌、海帶芽  | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.8 |   |   | 851 |
| 5     | 二  | 玉米飯    | 五味嫩油腐<br>燒：油豆腐          | 塔香白玉雙菇<br>炒：九層塔、白蘿蔔、菇類 | 65G銀絲卷<br>蒸：銀絲卷          | 雪裡百頁<br>炒：雪裡紅、百頁       | 醋溜海帶絲<br>炒：海帶絲、芹菜    | 有機蔬菜<br>竹筍、紅蘿蔔    | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.6 |   |   | 852 |
| 6     | 三  | 香菇高麗炒麵 | 花生豆包<br>燒：花生、豆包         | 彩椒西蘭花<br>炒：彩椒、花椰菜      | 白果淮山<br>燒：白果、山藥          | 醬燒茄子<br>燒：茄子           | 干片糯米椒<br>炒：豆干、糯米椒    | 季節蔬菜<br>芹菜、蘿蔔     | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.7 |   |   | 854 |
| 7     | 四  | 白飯     | 五更腸旺<br>燒：豆腐、筍片         | 番茄滑豆皮<br>炒：番茄、豆皮       | 什錦雜菜<br>炒：豆芽、紅蘿蔔、木耳      | 香椿肉燥<br>炒：香椿醬、素肉       | 金耳小豆苗<br>炒：金耳菇、小豆苗   | 有機蔬菜<br>紅豆、紫米     | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 |   |   | 856 |
| 8     | 五  | 糙米飯    | 毛豆鮮菇烤麩<br>燒：毛豆、菇類、烤麩    | 甜豆玉米筍<br>炒：甜豆、玉米筍      | 絲瓜金耳菇<br>煮：絲瓜、金耳菇        | 花生干丁<br>燒：花生、豆干丁       | 鳳梨木須<br>炒：鳳梨、木耳      | 有機蔬菜<br>牛蒡、玉米     | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.7 |   |   | 857 |
| 11    | 一  | 小米飯    | 小朵菇滷豆腸<br>滷：鈕扣菇、豆腸      | 蔬菜丸子<br>炸：蔬菜丸子         | 芝麻敏豆<br>炒：敏豆、白芝麻         | 辣醬筍茸<br>炒：筍茸           | 蒸南瓜<br>蒸：南瓜          | 產銷履歷蔬菜<br>時蔬、豆腐   | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.8 |   |   | 851 |
| 12    | 二  | 白飯     | 洋芋燒花干<br>燒：洋芋、蘭花干       | 薑絲龍鬚菜<br>炒：薑絲、龍鬚菜      | 豆豉干片<br>炒：豆豉、豆干片         | 脆炒白花椰<br>炒：白花椰         | 大白冬粉<br>炒：白菜、冬粉      | 有機蔬菜<br>海帶結、薑絲    | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.6 |   |   | 852 |
| 13    | 三  | 香菇炒飯   | 雪蓮子燒豆包<br>燒：雪蓮子、豆包      | 香菜拌雙耳<br>炒：香菜、黑白木耳     | 鮮筍鴻喜菇<br>炒：筍、鴻喜菇         | 香油地瓜葉<br>炒：地瓜葉         | 紅絲高麗<br>炒：高麗菜、紅蘿蔔    | 季節蔬菜<br>蘿蔔、香菇     | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.7 |   |   | 851 |
| 14    | 四  | 白飯     | 芝麻杏菇豆干<br>燒：芝麻、杏鮑菇、豆干   | 芥菜滑香菇<br>炒：香菇、芥菜       | 冬瓜花生<br>燒：冬瓜、花生          | 芹香豆包<br>炒：芹菜、豆包        | 豆醬桂筍<br>燒：豆瓣醬、桂竹筍    | 有機蔬菜<br>紫菜、筍      | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 |   |   | 854 |
| 15    | 五  | 紫米飯    | 洋菇燒豆腐<br>燒：洋菇、豆腐        | 薑絲小豆苗<br>炒：薑絲、小豆苗      | 金菇白菜滷<br>滷：白菜、紅蘿蔔、木耳、金耳菇 | 瓜仔干丁<br>燒：碎瓜、豆干丁       | 海帶切片<br>滷：海帶         | 有機蔬菜<br>當歸、淮山藥    | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 |   |   | 856 |
| 18    | 一  | 白飯     | 豆豉板豆腐<br>燒：豆豉、板豆腐       | 花生黃金豆<br>滷：花生、黃豆       | 秋葵彩丁<br>炒：秋葵、彩椒          | 塔香茄子<br>燒：九層塔、茄子       | 蜜汁豆干<br>燒：豆干         | 產銷履歷蔬菜<br>南瓜、紅蘿蔔  | 6.5 | 2.9 | 2.3 | 2.8 |   |   | 856 |
| 19    | 二  | 紅藜飯    | 糖醋大油腐<br>燒：油豆腐          | 梅干苦瓜<br>燒：梅干菜、苦瓜       | 大根燒海結<br>燒：紅白蘿蔔、海帶結      | 紅絲豆皮<br>炒：紅蘿蔔、豆皮       | 山藥捲X1<br>炸：山藥捲       | 有機蔬菜<br>酸菜、鮑魚菇    | 6.5 | 2.8 | 2.6 | 2.8 |   |   | 856 |
| 20    | 三  | 香菇芽菜炒麵 | 海苔素排X1<br>燒：海苔素排        | 季豆美白菇<br>炒：美白菇、四季豆     | 芋香白菜豆腐<br>燒：芋頭、白菜、豆腐     | 黃瓜蒟蒻<br>燒：大瓜、蒟蒻        | 豆豉素肉燥<br>燒：豆豉、素肉     | 季節蔬菜<br>結頭菜、紅蘿蔔   | 6.7 | 2.8 | 2.3 | 2.6 |   |   | 854 |
| 21    | 四  | 十穀米飯   | 糯米椒干片<br>炒：糯米椒、豆干片      | 香菇豆腐羹<br>煮：香菇、豆腐       | 白果雙色淮山<br>燒：白果、白紫山藥      | 芹菜鮮筍<br>炒：筍、芹菜         | 花生百頁<br>燒：花生、百頁      | 有機蔬菜<br>綠豆、小薏仁    | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.7 |   |   | 857 |
| 22    | 五  | 白飯     | 筍丁滷豆腐<br>滷：竹筍、豆腐        | 鴻禧菇炒海茸<br>炒：鴻禧菇、海茸     | 番茄高麗<br>炒：番茄、高麗菜         | 芽菜五柳<br>炒：豆芽、紅蘿蔔、菇類、芹菜 | 南瓜絲餅X1<br>炸：南瓜       | 有機蔬菜<br>薑絲、冬瓜     | 6.5 | 2.8 | 2.6 | 2.7 |   |   | 852 |
| 25    | 一  | 芋頭地瓜飯  | 三杯杏菇豆干<br>燒：杏鮑菇、豆干      | 白玉燒麵腸<br>燒：白蘿蔔、麵腸      | 毛豆玉米丁<br>炒：毛豆、玉米         | 芹香冬瓜<br>燒：芹菜、冬瓜        | 枸杞雪裡<br>炒：枸杞、雪裡紅     | 產銷履歷蔬菜<br>竹筍、鮑魚菇  | 6.5 | 2.9 | 2.4 | 2.7 |   |   | 854 |
| 26    | 二  | 白飯     | 紅燒板豆腐<br>燒：板豆腐          | 芝麻海帶根<br>炒：芝麻、海帶根      | 什錦蒲瓜<br>炒：蒲瓜、紅蘿蔔、木耳      | 醬燒秋葵<br>燒：秋葵           | 梅干筍絲<br>炒：梅干菜、筍      | 有機蔬菜<br>味噌、豆腐     | 6.5 | 2.8 | 2.6 | 2.8 |   |   | 856 |
| 27    | 三  | 海苔香鬆飯  | 栗子杏菇滷花干<br>燒：栗子、杏鮑菇、蘭花干 | 香菇燒苦瓜<br>燒：香菇、苦瓜       | 五味醬拌敏豆<br>拌：敏豆           | 玉米關東煮<br>煮：玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔  | 泡菜年糕<br>煮：素泡菜、高麗菜、年糕 | 公糧回饋有機蔬菜<br>番茄、時蔬 | 6.7 | 2.7 | 2.3 | 2.8 |   |   | 855 |
| 28    | 四  | 白飯     | 茄子豆腐煲<br>燒：茄子、豆腐        | 小瓜美白菇<br>炒：小瓜、美白菇      | 涼拌素雞片<br>拌：香菜、素雞片        | 牛蒡丸子X1<br>炸：牛蒡、芝麻      | 薑絲炒木耳<br>炒：薑絲、木耳     | 有機蔬菜<br>海帶芽、金耳菇   | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.8 |   |   | 858 |
| 29    | 五  | 薏仁飯    | 糖醋油豆腐<br>燒：油豆腐          | 馬鈴薯燉素肉<br>燉：馬鈴薯、素肉     | 珍菇高麗<br>炒：秀珍菇、高麗菜        | 涼拌毛豆莢<br>炒：毛豆莢         | 黑糖地瓜條<br>炸：地瓜條、黑糖    | 有機蔬菜<br>大黃瓜、紅蘿蔔   | 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：譚湘云(009296字號) 05/27(三)公糧回饋有機蔬菜

# 裕民園精緻午餐

桃園國中

109年5月菜單

| 日期   | 星期 | 合菜主食          | 合菜主菜                      | 美味副菜                    |                         |                      | 湯品                       | 全雞<br>雞腿<br>(份) | 主菜<br>肉類<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 油類<br>菜類<br>(份) | 數量<br>(Lcal) |
|------|----|---------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------------|--------------|
| ★ 1  | 五  | 白米飯           | 義式茄汁燉肉<br>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮     | 遊龍鍋貼*1<br>鍋貼/煎          | 金針蘿蔔燒玉米<br>蘿蔔、金針菇、玉米圈/煮 | 有機<br>蔬菜             | 紅麵線湯<br>紅麵線、筍絲、木耳絲       | 6<br>5          | 2<br>8          | 2<br>0    | 2<br>8          | 8<br>1       |
| ★ 4  | 一  | 麥片香飯          | 芝麻蜂蜜燒雞<br>雞丁、芝麻、蘿蔔、蜂蜜/煎   | 百頁海帶<br>百頁、海帶、蔥/滷       | 蛋酥香菇白菜<br>大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮 | 產銷<br>履歷<br>蔬菜       | 瓠瓜魚丸湯<br>瓠瓜、吻仔魚丸         | 6<br>5          | 3<br>0          | 2<br>2    | 2<br>8          | 8<br>1       |
| ★ 5  | 二  | 白米飯           | B3Q里肌排<br>里肌排、蔥/燒         | 咖哩馬鈴薯<br>洋芋、紅蘿蔔/煮       | 芹香豆芽<br>豆芽、韭菜、芹/炒       | 有機<br>蔬菜             | 鮮菇黃瓜湯<br>鮮菇、大黃瓜、肉片       | 6<br>5          | 3<br>0          | 2<br>0    | 3<br>0          | 8<br>5       |
| ★ 6  | 三  | 起司肉醬<br>義大利麵  | 酥炸魚丁<br>鮭魚丁、九層塔/炸         | 蒜香花椰<br>花椰、蒜/炒          | 豆沙包60G<br>豆沙包/蒸         | 季節<br>蔬菜             | 蔬菜雪花湯<br>蔬菜、蛋            | 6<br>8          | 3<br>0          | 2<br>0    | 2<br>8          | 8<br>7       |
| ★ 7  | 四  | 小米Q飯          | 沙茶燒肉片<br>肉片、洋蔥/炒          | 香香雞排<br>雞腿排/炸           | 香菇扁蒲<br>扁蒲、香菇/煮         | 有機<br>蔬菜             | 紅豆紫米<br>紅豆、紫米            | 6<br>5          | 2<br>7          | 2<br>6    | 2<br>8          | 8<br>9       |
| ★ 8  | 五  | 白米飯           | 清香檸檬雞翅<br>檸檬雞翅/燒          | 小瓜竹筍肉絲<br>竹筍、肉絲、小黃瓜/炒   | 青蔥菜脯炒蛋<br>蛋、青蔥、菜脯/炒     | 有機<br>蔬菜             | 薑絲海結湯<br>海結、薑絲、肉片        | 6<br>8          | 2<br>7          | 2<br>0    | 2<br>8          | 8<br>5       |
| ★ 11 | 一  | 紅扁豆飯          | 可樂豬腳燉肉<br>豬腳、可樂、豆薯/燉      | 干梅地瓜條<br>地瓜條、干梅/炸       | 珍珠花生豆<br>玉米、洋芋、花生、青豆/煮  | 產銷<br>履歷<br>蔬菜       | 青木瓜貢丸湯<br>青木瓜、貢丸片        | 6<br>8          | 2<br>8          | 2<br>0    | 3<br>0          | 8<br>1       |
| ★ 12 | 二  | 白米飯           | 糖醋醬佐魚肉<br>鮭魚丁、番茄醬/燒       | 敏豆甜條<br>敏豆、甜不辣/炒        | 蝦香高麗<br>高麗菜、蝦皮/炒        | 有機<br>蔬菜             | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、蛋            | 6<br>8          | 3<br>0          | 2<br>0    | 2<br>8          | 8<br>7       |
| ★ 13 | 三  | 香腸蛋炒<br>飯     | 胡椒雞腿排<br>雞腿排/燒            | 關東煮<br>蘿蔔、玉米、火鍋料/煮      | 沙茶酸心滷味<br>百頁、素肚、酸菜心、蔥/滷 | 季節<br>蔬菜             | 客家鹹湯圓<br>湯圓、肉絲、香菇絲       | 6<br>5          | 2<br>7          | 2<br>0    | 3<br>0          | 8<br>3       |
| ★ 14 | 四  | 糙米白飯<br>(蔬食日) | 花生彩椒大嫩豆腐<br>大嫩豆腐、彩椒、花生/燒  | 塔香地瓜杏鮑菇<br>地瓜、杏鮑菇、九層塔/燒 | 枸杞冬瓜燒<br>枸杞、冬瓜、絞肉/燒     | 有機<br>蔬菜             | 巧達濃湯<br>起司、玉米、蛋          | 6<br>5          | 3<br>0          | 2<br>2    | 2<br>8          | 8<br>1       |
| ★ 15 | 五  | 白米飯           | 日式咖哩雞<br>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮      | 海帶三絲<br>海帶絲、豆干絲、芹菜/炒    | 滷茶蛋肉燥<br>蛋、絞肉/滷         | 有機<br>蔬菜             | 金茸肉絲湯<br>金針菇、洋蔥、肉絲       | 6<br>8          | 2<br>5          | 2<br>0    | 2<br>8          | 8<br>0       |
| ★ 18 | 一  | 蕎麥米飯          | 惡魔無骨雞排<br>天使雞排/燒          | 彩繪玉米<br>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮  | 泰式打拋肉<br>絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮 | 產銷<br>履歷<br>蔬菜       | 小魚味噌湯<br>小魚干、味噌、海芽       | 6<br>7          | 2<br>8          | 2<br>2    | 3<br>0          | 8<br>9       |
| ★ 19 | 二  | 白米飯           | 米蘭燉肉<br>肉丁、洋蔥/煎           | 芹香黑輪<br>芹、黑輪/炒          | 開陽花菜<br>花椰、蝦仁/炒         | 有機<br>蔬菜             | 酸辣湯<br>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔      | 6<br>5          | 2<br>8          | 2<br>4    | 2<br>8          | 8<br>1       |
| ★ 20 | 三  | 沙茶炒麵          | 可樂雞翅<br>雞翅、可樂/滷           | 瓠瓜肉片<br>瓠瓜、肉片/煮         | 花枝丸子燒<br>花枝丸、柴魚、海苔粉/燒   | 季節<br>蔬菜             | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、肉絲           | 6<br>6          | 2<br>5          | 2<br>3    | 3<br>0          | 8<br>2       |
| ★ 21 | 四  | 地瓜絲飯          | 黃金豬排<br>豬排、九層塔/炸          | 紅娘炒蛋<br>紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒      | 泡菜高麗鍋<br>高麗菜、肉片、泡菜/炒    | 有機<br>蔬菜             | 綠豆湯<br>綠豆                | 6<br>5          | 2<br>6          | 2<br>7    | 3<br>0          | 8<br>3       |
| ★ 22 | 五  | 白米飯           | 香菇燒魚<br>鮭魚丁、香菇/燒          | 芝麻蜜汁黑干<br>芝麻、黑豆干、蔥/燒    | 佛跳牆<br>大白菜、蝦皮、木耳絲/炒     | 有機<br>蔬菜             | 番茄蛋花湯<br>番茄、蛋、蔬菜         | 6<br>5          | 2<br>7          | 2<br>6    | 2<br>8          | 8<br>9       |
| ★ 25 | 一  | 紫米白飯          | 美式炸雞<br>雞肉/炸              | 金黃燒絞肉<br>玉米、絞肉/炒        | 蘿蔔肉羹<br>蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮     | 產銷<br>履歷<br>蔬菜       | 火鍋菇湯<br>高麗菜、香菇、金針菇、肉片    | 6<br>8          | 3<br>0          | 2<br>0    | 3<br>0          | 8<br>6       |
| ★ 26 | 二  | 白米飯           | 南洋咖哩豚肉片<br>肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮 | 蒜泥脆皮豆腐<br>蒜、豆腐、蔥/燒      | 肉醬萵苣燙<br>萵苣、絞肉/燙        | 有機<br>蔬菜             | 冬瓜肉片湯<br>冬瓜、肉片           | 6<br>5          | 2<br>8          | 2<br>2    | 2<br>8          | 8<br>6       |
| ★ 27 | 三  | 古早香蔥<br>肉燥麵   | 塔香雞腿排<br>雞腿排、九層塔/燒        | 肉絲花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒    | 蒜香鮮筍<br>筍、蒜/炒           | 公糧<br>回饋<br>有機<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蘿蔔、肉片、肉骨茶包       | 6<br>5          | 2<br>6          | 2<br>5    | 3<br>0          | 8<br>8       |
| ★ 28 | 四  | 芝麻香飯<br>(蔬食日) | 腰果什錦燒<br>什錦燒、蔥、腰果/燒       | *小瓜燴蛋<br>小黃瓜、蛋/煎        | 敏豆回鍋干片<br>敏豆、回鍋干片/煮     | 有機<br>蔬菜             | 韓式昆布湯<br>(不肉片)<br>黃豆芽、昆布 | 6<br>5          | 3<br>0          | 2<br>0    | 3<br>0          | 8<br>5       |
| ★ 29 | 五  | 薏仁Q飯          | 杏鮑菇花雕魚<br>鮭魚丁、杏鮑菇/燒       | 鮮菇刺瓜<br>刺瓜、鮮菇/煮         | 什錦粉絲煲<br>高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒  | 有機<br>蔬菜             | 南瓜濃湯<br>南瓜、玉米、蛋          | 6<br>5          | 3<br>0          | 2<br>0    | 2<br>8          | 8<br>5       |

★ 標示為三章一Q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5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(KC AL) |
|------|----|--------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------|------------------------|----------|----------|--------|-----------|-----------|
| 5/1  | 五  | 香甜米飯   | 香烤素鱈魚<br>素鱈魚排/燒          | 鮮菇炒豆芽<br>豆芽, 鮮菇/炒             | 客家菜脯條<br>辣椒, 菜脯條/炒        | 翠炒大黃瓜<br>大黃瓜, 紅蘿蔔/燒     | 三杯杏鮑菇<br>九層塔, 杏鮑菇/燒      | 有機蔬菜   | 羅宋蔬菜湯<br>番茄, 高麗菜       | 6.5      | 2.5      | 2.5    | 2.8       | 631       |
| 5/4  | 一  | 小米0飯   | 豆豉燒花干<br>豆豉, 蘭花干/燒       | 魚香素茄子<br>九層塔, 素絞肉, 茄子/燒       | 鮮菇白花<br>鮮香菇, 紅蘿蔔, 白花/炒    | 番茄豆腐煲<br>番茄, 豆腐/燒       | 絲瓜金耳<br>絲瓜, 金針菇/炒        | 產銷履歷蔬菜 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜, 薏仁, 枸杞    | 6.6      | 2.5      | 2.4    | 2.8       | 836       |
| 5/5  | 二  | 香甜米飯   | 鐵板大嫩豆腐燒<br>大嫩豆腐/燒        | 雪蓮子玉米筍<br>雪蓮子, 玉米筍, 小瓜, 紅蘿蔔/炒 | 枸杞南瓜燒<br>枸杞, 南瓜/燒         | 金針菇高麗菜<br>高麗菜, 金針菇/炒    | 蜜汁麵腸<br>麵腸, 芝麻/燒         | 有機蔬菜   | 芹珠蘿蔔湯<br>蘿蔔, 芹         | 6.7      | 2.5      | 2      | 2.8       | 833       |
| 5/6  | 三  | 什錦鮮蔬拉麵 | 日式味噌油腐<br>油腐, 味噌, 素絞肉/燒  | 芋香白菜滷<br>芋頭, 白菜, 紅蘿蔔/煮        | 蘿蔔豆輪<br>蘿蔔, 豆輪/滷          | 紫米糕捲<br>紫米糕捲/燒          | 木須炒佛手瓜<br>佛手瓜, 木耳, 紅蘿蔔/炒 | 季節蔬菜   | 清爽雙芽湯<br>豆芽, 海芽        | 6.8      | 2.6      | 2      | 3         | 856       |
| 5/7  | 四  | 五穀米飯   | 彩椒燒素排<br>彩椒, 素排/燒        | 毛豆燒絞肉<br>毛豆, 素絞肉, 玉米/燒        | 酸心素肚絲<br>酸白菜, 素肚/炒        | 條豆炒油片<br>條豆, 油豆腐片/炒     | 椒鹽地瓜片<br>地瓜/炸            | 有機蔬菜   | 紅豆紫米<br>紅豆, 紫米         | 6.5      | 2.8      | 2      | 3         | 850       |
| 5/8  | 五  | 香甜米飯   | 素沙茶百頁<br>百頁/燒            | 香菇燒冬瓜<br>香菇, 冬瓜/燒             | 蜜汁豆干<br>豆干, 白芝麻/燒         | 醬燒海茸<br>九層塔, 海茸/燒       | 茼蒿青花菜<br>茼蒿, 青花菜, 紅蘿蔔/炒  | 有機蔬菜   | 青木瓜湯<br>青木瓜, 枸杞        | 6.5      | 2.6      | 2.4    | 2.8       | 836       |
| 5/11 | 一  | 蕎麥香飯   | 青江菜燴豆腐<br>青江菜, 豆腐/燒      | 脆炒馬鈴薯<br>芹, 洋芋, 紅蘿蔔/炒         | 塔香杏菇塊<br>杏鮑菇, 九層塔/炒       | 敏豆素肉絲<br>敏豆, 素肉絲/炒      | 雪裡紅干丁<br>雪裡紅, 干丁/炒       | 產銷履歷蔬菜 | 法式南瓜湯<br>南瓜, 玉米, 紅蘿蔔   | 6.8      | 2.8      | 2.3    | 2.8       | 870       |
| 5/12 | 二  | 香甜米飯   | 藥膳素羊肉<br>素羊肉, 紅薑, 枸杞/燒   | 大黃瓜炒干片<br>大黃瓜, 豆干/炒           | 秀珍菇蘿蔔<br>秀珍菇, 蘿蔔/煮        | 拌炒雜菜<br>高麗菜, 素肉絲, 紅蘿蔔/炒 | 芝麻燒麵腸<br>芝麻, 麵腸/燒        | 有機蔬菜   | 酸辣湯<br>豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔  | 6.6      | 3        | 2.4    | 2.8       | 873       |
| 5/13 | 三  | 揚州炒飯   | 紅燒豆包<br>豆包, 蔬菜/煮         | 鮮菇花椰菜<br>鮮香菇, 花椰菜/炒           | 牛蒡燴蔬菜<br>牛蒡, 蔬菜/炒         | 麻醬干丁<br>芝麻醬, 干丁/燒       | 素鍋貼<br>素鍋貼/煎             | 季節蔬菜   | 白菜素丸湯<br>白菜, 素丸        | 6.4      | 2.6      | 2      | 2.8       | 819       |
| 5/14 | 四  | 紫米飯    | 麻油香豆腐<br>豆腐, 麻油/燒        | 西芹美白菇<br>西芹, 美白菇/炒            | 薑炒空心菜<br>空心菜, 薑/拌         | 香拌海帶絲<br>香菜, 海帶絲, 紅蘿蔔/炒 | 開胃素肉燥<br>干丁, 素肉燥/煮       | 有機蔬菜   | 蔬菜什錦湯<br>蔬菜, 紅蘿蔔, 筍    | 6.5      | 2.5      | 2.6    | 2.8       | 834       |
| 5/15 | 五  | 香甜米飯   | 大溪黑豆干<br>黑豆干/燒           | 鮮菇胡瓜<br>鮮香菇, 胡瓜/炒             | 咖哩洋芋<br>青豆, 洋芋, 紅蘿蔔       | 椒鹽芋球<br>素芋球/炸           | 豆鼓燻苦瓜<br>苦瓜, 豆鼓/燻        | 有機蔬菜   | 筍片木須湯<br>筍片, 木耳        | 6.8      | 2.5      | 2.4    | 3         | 859       |
| 5/18 | 一  | 麥片0飯   | 薑汁豆腐<br>薑, 豆腐/燒          | 素蒼蠅頭<br>豆瓣, 香菇, 干丁/燒          | 醬燒桂竹筍<br>桂竹筍/燒            | 脆炒大白菜<br>大白菜, 紅蘿蔔/炒     | 西芹杏鮑菇<br>西芹, 杏鮑菇/燒       | 產銷履歷蔬菜 | 玉米洋芋湯<br>玉米, 洋芋        | 6.6      | 2.6      | 2.2    | 2.8       | 838       |
| 5/19 | 二  | 香甜米飯   | 素虱目魚肚<br>素虱目魚肚/燒         | 義式燉薯塊<br>洋芋, 紅蘿蔔, 義大利香草/煮     | 麻婆豆腐<br>豆腐, 素絞肉/燒         | 塔香海根<br>九層塔, 海帶根/燒      | 彩椒小黃瓜<br>彩椒, 小黃瓜/炒       | 有機蔬菜   | 香菇冬瓜湯<br>香菇, 冬瓜        | 6.5      | 2.8      | 2.3    | 3         | 858       |
| 5/20 | 三  | 素沙茶炒麵  | 木須蘭花干<br>木耳, 紅蘿蔔, 蘭花干/煮  | 素絲繪花椰<br>素麵線, 花椰/炒            | 滷味海結<br>四分干, 海帶結/燒        | 宮保高麗菜<br>宮保醬, 高麗菜/炒     | 紅豆金粟<br>紅豆金粟/炸           | 季節蔬菜   | 關東風味湯<br>蘿蔔, 玉米圈       | 6.6      | 2.6      | 2.4    | 3         | 852       |
| 5/21 | 四  | 燕麥飯    | 豆瓣素雞片<br>素雞/燒            | 鮮菇炒豆芽<br>鮮香菇, 豆芽, 蔬菜/炒        | 瓜仔素肉燥<br>瓜仔, 干丁, 素肉燥/燒    | 醬燒豆腸<br>豆腐, 蘿蔔/燒        | 胡瓜素丸片<br>胡瓜, 素丸/炒        | 有機蔬菜   | 綠豆湯<br>綠豆              | 6.5      | 2.8      | 2      | 2.8       | 841       |
| 5/22 | 五  | 香甜米飯   | 大嫩豆腐燒<br>大嫩豆腐/燒          | 芝香海茸<br>白芝麻, 九層塔, 海茸/燒        | 玉米四喜<br>青豆, 洋芋, 紅蘿蔔, 玉米/炒 | 蔬菜冬粉<br>高麗菜, 冬粉, 木耳/炒   | 素獅子頭<br>素獅子頭/燒           | 有機蔬菜   | 金針菇瓠瓜湯<br>金針菇, 瓠瓜      | 6.6      | 2.8      | 2      | 2.8       | 848       |
| 5/25 | 一  | 糙米香飯   | 蜜汁素火腿<br>素火腿片/燒          | 素絲青花菜<br>青花菜, 素魚板絲/炒          | 香菜黑豆干<br>香菜, 薑, 黑豆干/燒     | 客家酸菜<br>薑絲, 酸菜/炒        | 豆瓣桂竹筍<br>豆瓣, 桂竹筍/炒       | 產銷履歷蔬菜 | 秀珍菇海帶湯<br>薑絲, 海帶結, 秀珍菇 | 6.5      | 2.7      | 2.4    | 3         | 853       |
| 5/26 | 二  | 香甜米飯   | 木須燒油豆腐<br>油豆腐, 木耳, 紅蘿蔔/燒 | 小瓜素甜條<br>素甜條, 小黃瓜/炒           | 海結白玉條<br>蘿蔔, 海結, 紅蘿蔔/燒    | 鮮菇高麗菜<br>高麗菜, 鮮香菇/炒     | 紅燒素肚<br>素肚/炒             | 有機蔬菜   | 玉米脆薯湯<br>玉米, 豆薯        | 6.6      | 2.5      | 2.5    | 2.8       | 838       |
| 5/27 | 三  | 招牌炒飯   | 鮮燴豆包<br>豆包, 蔬菜/煮         | 韓式高麗年糕<br>泡菜, 高麗菜, 年糕/炒       | 蔬菜捲<br>蔬菜捲/炸              | 三杯杏鮑菇<br>九層塔, 杏鮑菇/燒     | 酸甜黑木耳<br>黑木耳/炒           | 季節蔬菜   | 紅麵線湯<br>紅麵線, 筍絲, 木耳    | 6.8      | 2.5      | 2.4    | 3         | 859       |
| 5/28 | 四  | 小米0飯   | 鹽酥素雞丁<br>九層塔, 素雞丁/炸      | 花生麵筋<br>花生, 麵筋/燒              | 香菇扁蒲<br>香菇, 扁蒲/炒          | 長豆素肉絲<br>長豆, 素肉絲/炒      | 九層塔海茸<br>九層塔, 海茸/燒       | 有機蔬菜   | 素丸肉骨茶湯<br>素丸子, 蘿蔔      | 6.5      | 2.6      | 2.5    | 2.8       | 839       |
| 5/29 | 五  | 香甜米飯   | 素雞排<br>素雞排/燒             | 白菜繪金針菇<br>白菜, 木耳, 金針菇/炒       | 醬燒茄子<br>九層塔, 茄子/燒         | 甜椒小瓜<br>彩椒, 黃瓜/炒        | 蜜汁小豆干<br>四分干/燒           | 有機蔬菜   | 味噌豆腐湯<br>海芽, 豆腐, 味噌    | 6.5      | 2.8      | 2.5    | 2.8       | 854       |

\*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

