



美味午餐

桃園國中 109.6月午餐菜單

營養師 劉容均

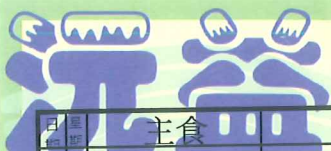
日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節 蔬果	湯品	小份 湯品	大份 湯品	小份 點心	大份 點心	熱量
1	一	五穀米飯	西西里燉小排 肉丁(S)軟骨丁(S)洋蔥-燉	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)鮮菇(Q)-煮	干片小炒 干片肉絲(Q)木耳(Q)紅絲(Q)-炒	產銷 履歷	結頭菜雞丁湯 結頭菜雞丁	6.8	2.6	2	3.1	861
2	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁(S)米血丁九層塔-燉	鮪魚聰明蛋 洋蔥(Q)雞蛋(Q)鮪魚-煮	螞蟻上樹 高麗菜(Q)冬粉絞肉(S)-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐海帶芽	7	2.5	2	3.2	872
3	三	麻香肉燥 炒飯	傳統滷大排 排骨-燉	柴香蘿蔔煮 蘿蔔(Q)昆布捲肉片-煮	珍菇萵苣 大陸菇(Q)秀珍菇(Q)-炒	Q青 菜	肉骨茶湯 豆瓣排骨	6.8	2.4	2.3	3.3	862
4	四	香Q白飯	椒鹽鯖魚 鯖魚-炸	白菜燴羹 大白菜(Q)三鮮羹-燉	筍丁肉燥 絞肉(S)筍丁-燉	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	6.8	2.6	2.2	3	861
5	五	糙米飯	滑蛋燒肉丼 肉片(S)洋蔥-雞胸肉(Q)-燉	韭香芽菜 豆芽菜(Q)韭菜紅絲(Q)-炒	咖哩肉丸子 肉丸子青豆紅蘿蔔(Q)-煮	有機 蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨	6.8	2.5	2.1	3.2	860
8	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁(S)脆瓜-煮	金黃珍豬 玉米粒(S)絞肉(S)青豆-炒	塔香海根 海帶根紅蘿蔔絲(Q)九層塔-炒	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔芹菜菜買九片	7	2.4	2.1	3	858
9	二	香Q白飯	黃金魚排 魚排-炸	古早味肉燥 絞肉(S)豬丁油鹽-燉	蒜香高麗 高麗菜(Q)紅蘿蔔(Q)鮮菇-炒	有機 蔬菜	冬瓜金耳湯 冬瓜金針菇雞丁薑絲	6.8	2.5	2.1	3.2	860
10	三	海苔肉鬆 飯	香滷雞翅 雞翅(S)-燉	鮮筍炒肉絲 竹筍(Q)肉絲(S)-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球豆腐-煮	Q青 菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	7	2.5	2	3.1	867
11	四	蔬食日 胚芽米飯	堅果燒油腐 油豆腐木耳(Q)腰果-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q)雞蛋(Q)-炒	咖哩白花菜 白花菜(S)木耳(Q)-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜西洋菜	6.9	2.6	2	3	863
12	五	香Q白飯	家鄉燉豬腳 肉丁(S)豬腳丁海帶結花生-燉	什炒小瓜 小黃瓜(Q)小魚乾-炒	麥香雞 麥香雞-炸	有機 蔬菜	麵線羹湯 紅麵線木耳紅絲肉與筍片	6.8	2.5	2	3.3	862
15	一	香Q白飯	蒜泥肉片 肉片(S)豆芽菜(Q)-燉	時蔬鮮魷 芹菜(Q)紅蘿蔔(Q)魷魚肉絲(S)-炒	大溪黑豆干 黑豆干白芝麻-燉	產銷 履歷	青木瓜湯 青木瓜排骨	6.8	2.6	2	3.1	861
16	二	什穀米飯	蜜汁雞腿 雞腿(S)-燉	咖哩洋芋 馬鈴薯(Q)紅蘿蔔丁(Q)-煮	敏豆肉末 敏豆絞肉(S)蒜酥-炒	有機 蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽小魚干薑絲	7	2.5	2	3	863
17	三	香菇油飯	柳葉魚x3 柳葉魚-炸	肉醬時蔬 空心菜(Q)絞肉(S)油鹽-燉	酸心素肚 素肚酸菜酸菜心木耳(Q)-炒	Q青 菜	豆薯排骨湯 豆瓣排骨	6.8	2.5	2	3.3	862
18	四	香Q白飯	橙汁里肌 里肌肉控糖-煮	薑燒冬瓜 冬瓜(Q)毛豆金針菇(Q)薑-燉	玉米炒蛋 玉米(S)雞蛋(Q)紅蘿蔔丁(Q)-炒	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭西米	7	2.4	2.2	3	860
19	五	糙米飯	匈牙利燉雞 雞丁(S)洋蔥甜椒-煮	海茸肉絲 海茸肉絲(S)九層塔-炒	枸杞山藥 山藥(Q)鮑魚絲(Q)枸杞-炒	有機 蔬菜	白玉肉片湯 白蘿蔔肉片	6.8	2.5	2.3	3	859
20	六	香Q白飯	筍香燉肉 肉丁(S)筍-燉	大瓜什錦 大黃瓜(Q)木耳(Q)肉片(S)-煮	香香滷蛋 雞蛋絞肉丁絞肉(S)-燉	有機 蔬菜	田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔丁青豆雞蛋	7	2.4	2	3.2	864
22	一	燕麥飯	泰式蔥油雞 雞丁(S)洋蔥甜椒-煮	金茸絲瓜 絲瓜(Q)金針菇(Q)雞蛋(Q)-煮	塔香四分干 四分干紅片(Q)九層塔-燉	產銷 履歷	芙蓉濃湯 玉米粒火腿丁雞蛋	7	2.5	2	3	863
23	二	香Q白飯	麻香肉片 肉片(S)豆瓣片-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q)雞蛋(Q)-煮	髮菜福州丸 福州丸髮菜金針菇(Q)-煮	有機 蔬菜	時瓜雞丁湯 大黃瓜雞丁	6.9	2.6	2	3	863
24	三	肉燥乾麵	宮保魚丁 魚丁(S)花生-煮	彩椒青花菜 青花菜(S)甜椒-炒	60克雙色饅頭 巧克力雞蛋饅頭-蒸	有機 蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨	7	2.5	2	3.2	872
25	四	端午節快樂！										
26	五											
29	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 豬肉片(S)洋蔥-燉	吻魚炒蛋 雞蛋(Q)玉米粒(Q)紅蘿蔔(Q)吻魚-炒	魚香豆腐 豆腐絞肉(S)-煮	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜排骨薑絲	7	2.6	2	3	870
30	二	香Q白飯	卡啦雞胸排 雞胸排-炸	蒜香豆薯 豆薯(Q)小黃瓜魚頭燉-煮	打拋肉 洋蔥(Q)絞肉(S)蒜豆九層塔-炒	有機 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍肉片	7	2.5	2	3.2	872

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，6/24(三)回饋有機蔬菜。



 養師 劉容均

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，6/24（三）回饋有機蔬菜。



109年06月桃園國中菜單

療養午餐



		主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	鴨	魚	菜	菇	豆	蛋	麵	飯
★	06 / 01	麥片飯	糖醋咕咾肉 燒：洋蔥Q.豬肉S	蔥燒肉末豆腐 燒：豆腐.絞肉S.蔥	蛋酥白菜 煮：白菜Q.香菇Q.蛋Q	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋	6.5	2.9	2.3	2.7	852				
★	2 二	白飯	BBQ里肌排 燒：里肌排S	香蔥菜脯蛋 炒：蔥.菜脯.蛋Q	鐵板銀芽 炒：豆芽Q.紅蘿蔔Q.韭菜	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜.豬肉片.小薏仁	6.5	2.8	2.4	2.8	851				
★	3 三	起司肉醬 義大利麵	鹽酥薄皮嫩雞 炸：雞丁S.九層塔	蒜蓉醬燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	蒜香花椰 炒：蒜.青花椰S	季節蔬菜	南瓜雞湯 南瓜.雞肉	6.6	2.8	2.5	2.6	852				
★	4 四	小米飯	沙茶魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S	香香雞堡 炸：雞堡排	香菇扁蒲 煮：扁蒲Q.香菇Q	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆.紫米	6.5	2.8	2.4	2.8	851				
★	5 五	白飯	古早味土窯雞 燒：紅棗.薑.雞丁S	竹筍炒肉絲 炒：竹筍Q.豬肉絲S	三杯油豆腐 燒：油豆腐.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑絲.海帶結.肉片	6.6	2.8	2.5	2.7	856				
★	8 一	紅藜飯	義式茄汁燉肉 燉：洋蔥Q.豬肉S	腰果蜜汁豆干 燒：腰果.豆干	玉米烘蛋 炒：玉米Q.蛋	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 麵線.筍.木耳.肉絲	6.6	2.8	2.4	2.7	854				
★	9 二	雜糧飯	日式咖哩雞 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	芝麻敏豆 炒：敏豆.白芝麻	有機蔬菜	金耳肉絲湯 金耳菇.時蔬.豬肉絲	6.5	2.8	2.5	2.8	854				
★	10 三	黑芝麻飯	鐵板豬排 燒：豬排S	醬燒油豆腐 燒：油豆腐	關東煮 煮：蘿蔔Q.玉米S.火鍋料	季節蔬菜	肉骨茶湯 山藥.肉骨茶包	6.6	2.8	2.5	2.7	856				
★	11 四	香蔥蛋炒飯 蔬食日	玉米肉燥 炒：玉米S.絞肉S	椒鹽薯條 炸：薯條.胡椒鹽	冬瓜花生麵筋 燒：冬瓜Q.花生.麵筋	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米	6.5	2.9	2.4	2.7	854				
★	12 五	白飯	脆皮魚排 炸：魚排S	西西里肉醬 煮：番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	蝦香高麗 炒：高麗菜Q.蝦米	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔.香菇.雞肉	6.5	2.9	2.4	2.8	859				
★	15 一	地瓜飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞丁S	五香滷蛋 滷：蛋Q	彩丁玉米粒 炒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.玉米S	產銷履歷蔬菜	小魚味噌湯 味噌.海帶芽.小魚干	6.6	2.8	2.5	2.7	856				
★	16 二	白飯	蒜泥燒肉 燒：小瓜Q.豬肉片S.蒜頭	糖醋雞丁 燒：雞丁S.西芹Q	醬燒茄子 燒：茄子Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851				
★	17 三	沙茶炒麵	蒜香嫩雞翅 滷：雞翅S	65G銀絲卷 蒸：銀絲卷	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜Q.木耳Q.菇類Q	季節蔬菜	白菜肉絲湯 白菜.豬肉絲	6.6	2.8	2.3	2.8	856				
★	18 四	蕎麥飯	烤肉醬燒豬排 燒：豬排S	鮮菇長豆 炒：長豆.菇類	滷味燙 煮：高麗菜Q.金耳菇Q.豆皮	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭.西谷米	6.5	2.9	2.4	2.6	850				
★	19 五	白飯	親子雞肉丼 燒：雞肉S.洋蔥Q.蛋Q	干丁肉燥 燒：豆干丁.豬絞肉S	杏菇花枝丸 燒：杏鮑菇Q.花枝丸	有機蔬菜	番茄肉片湯 番茄.豬肉片	6.5	2.9	2.4	2.7	854				
★	20 六	十穀米飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S.敏豆	可樂豬腳焢肉 燒：竹筍Q.豬肉S	佛跳牆 煮：白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.5	2.8	2.6	2.7	852				
★	22 一	紫米飯	卡拉雞翅 炸：雞翅S	五味醬燒豆腐 燒：豆腐	蘿蔔燒肉羹 燒：紅白蘿蔔Q.豬肉S	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 時蔬.菇類	6.5	2.8	2.4	2.8	851				
★	23 二	白飯	紅燒豬排 燒：豬排S	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆	絲瓜冬粉 燒：絲瓜.冬粉	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍.肉片	6.6	2.8	2.5	2.7	856				
★	24 三	香菇油飯	塔香雞腿排 燒：九層塔.雞腿排S	髮菜肉丸子 燒：髮菜.肉丸	脆炒白花椰 炒：蒜.白花椰S	公糧回饋有機蔬菜	四神湯 淮山.大薏仁.排骨	6.6	2.8	2.3	2.8	856				
06/25~06/28端午節連假																
★	29 一	芝麻飯	塔香魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S.九層塔	小瓜炒蛋 炒：小瓜Q.蛋Q	回鍋肉片 炒：高麗菜Q.豆干.肉片S	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯 昆布.黃豆芽	6.6	2.8	2.4	2.8	858				
★	30 二	白飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q.雞丁S	海鮮蝦排 炸：海鮮蝦排	刺瓜鵪鶉蛋 燒：刺瓜Q.紅蘿蔔Q.鳥蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.玉米	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*



109年06月桃園國中素食菜單

療癒午餐



日期		主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	產銷履歷	蔬菜	湯品	產銷履歷	蔬菜	湯品	產銷履歷	蔬菜	湯品
06/01	一	麥片飯	鮮菇板豆腐 燒：菇類,板豆腐	塔香海茸 炒：九層塔,海茸	醬燒茄子 燒：茄子	白菜滷 煮：白菜,香菇	彩椒玉米 炒：彩椒,玉米	產銷履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜,紅蘿蔔	6.5	2.9	2.3	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
2	二	白飯	花生燒豆包 燒：花生,豆包	杏菇洋芋 燒：馬鈴薯,杏鮑菇	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉,龍鬚菜	鐵板銀芽 炒：豆芽,紅蘿蔔,芹菜	紅絲金耳菇 炒：紅蘿蔔,金耳菇	有機蔬菜	冬瓜燉湯 薑絲,冬瓜	6.5	2.8	2.4	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
3	三	蔬菜炒麵	干片炒香菇 炒：豆干片,香菇	牛蒡絲餅 炸：牛蒡絲	白果淮山 燒：白果,淮山	65G銀絲卷 蒸：銀絲卷	鳳梨木須 炒：鳳梨,木耳	季節蔬菜	酸菜鮑菇湯 酸菜,鮑魚菇	6.6	2.8	2.5	2.6	2.85	2.2	2.6	2.85
4	四	小米飯	彩椒烤麩 燒：彩椒,烤麩	麻婆豆腐 燒：豆腐,青豆	枸杞雪裡 炒：枸杞,雪裡紅	香菇扁蒲 煮：扁蒲,香菇	海帶切片 滷：海帶	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	6.5	2.8	2.4	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
5	五	白飯	三杯油豆腐 燒：油豆腐,紅蘿蔔	客家筍茸 炒：客家醬,筍茸	薑絲小豆苗 炒：薑絲,小豆苗	鮮筍鴻喜菇 炒：筍,鴻喜菇	瓜仔干丁 燒：碎瓜,豆干丁	有機蔬菜	海結湯 薑絲,海帶結	6.6	2.8	2.5	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
8	一	紅藜飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果,豆干	絲瓜金耳 燒：絲瓜,金耳菇	涼拌雙耳 拌：黑白木耳	蔬菜丸子 炸：時蔬,芝麻	薑絲紅莧菜 炒：薑絲,紅莧菜	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 麵線,筍,木耳	6.6	2.8	2.4	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
9	二	雜糧飯	鐵板豆腐 燒：豆腐	樹子苦瓜 蒸：樹子,苦瓜	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆	芝麻敏豆 炒：敏豆,白芝麻	脆炒海根 炒：海帶根	有機蔬菜	金耳湯 金耳菇,時蔬	6.5	2.8	2.5	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
10	三	香菇三色炒飯	芝麻豆包 燒：芝麻,豆包	豆醬箭筍 炒：箭筍	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉	關東煮 煮：蘿蔔,玉米	涼拌小黃瓜 炒：小黃瓜	季節蔬菜	當歸山藥湯 當歸,山藥	6.6	2.8	2.5	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
11	四	糙米飯	椒鹽豆腸 炸：豆腸	海帶三絲 炒：海帶絲,紅蘿蔔	季豆美白菇 炒：四季豆,美白菇	冬瓜花生麵 燒：冬瓜,花生,麵	蜜燒芋頭 燒：芋頭	有機蔬菜	玉米湯 玉米,紅蘿蔔,海帶結	6.5	2.8	2.4	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
12	五	白飯	海苔素排 燒：海苔素排	秋葵玉筍 炒：秋葵,玉米筍	番茄豆皮 燒：番茄,豆皮	鮮菇高麗 炒：菇類,高麗菜	椒鹽百頁 炒：百頁,胡椒鹽	有機蔬菜	香菇白玉湯 蘿蔔,香菇	6.5	2.8	2.4	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
15	一	地瓜飯	豆豉板豆腐 燒：豆豉,板豆腐	五香素肚 燒：素肚	敏豆玉米粒 炒：馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米,敏豆	鮮筍滑豆皮 炒：竹筍,豆皮	醬燒素肉燥 燒：素肉	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌,海帶芽	6.6	2.8	2.5	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
16	二	白飯	糯米椒干片 炒：糯米椒,豆干片	塔香茄子 炒：九層塔,茄子	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽,鴻喜菇	脆炒花椰 炒：花椰菜	枸杞冬瓜 燒：枸杞,冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯 筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
17	三	高麗炒麵	糖醋豆包 燒：豆包	鮮菇長豆 炒：長豆,菇類	蒲瓜木須 燒：蒲瓜,木耳	辣醬筍茸 炒：筍茸	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條	季節蔬菜	白菜鮮菇湯 白菜,菇類	6.6	2.8	2.3	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
18	四	蕎麥飯	香菇滷豆腐 滷：香菇,豆腐	滷味燙 煮：高麗菜,金耳菇,豆皮	紅棗白木耳 燒：紅棗,白木耳	山藥捲 炸：山藥捲	花生干丁 燒：花生,豆干丁	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭,西谷米	6.5	2.8	2.4	2.6	2.85	2.2	2.6	2.85
19	五	白飯	塔香杏鮑菇 燒：九層塔,杏鮑菇	芹香干片 炒：芹菜,豆干片	梅干苦瓜 燒：梅干菜,苦瓜	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔,豆皮	香油毛豆莢 煮：毛豆莢	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄,時蔬	6.5	2.8	2.4	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
20	六	十穀米飯	鐵板大油豆腐 燒：油豆腐	佛跳牆 煮：白菜,木耳,紅蘿蔔	大根燒海結 燒：蘿蔔,海帶結	雪裡干丁 炒：雪裡紅,豆干丁	豆豉彩椒 炒：豆豉,彩椒	有機蔬菜	牛蒡枸杞湯 牛蒡,枸杞	6.5	2.8	2.6	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
22	一	紫米飯	醬燒板豆腐 燒：板豆腐	和風秋葵 燒：秋葵	香菇燒茄子 燒：香菇,茄子	清炒龍鬚菜 炒：龍鬚菜	蜜汁豆干 燒：豆干	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 時蔬,菇類	6.5	2.8	2.4	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
23	二	白飯	栗子燒花干 燒：栗子,蘭花干	絲瓜粉絲 燒：絲瓜,冬粉	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆	薑絲木耳 炒：薑,木耳	脆炒長豆 炒：長豆	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍,菇類	6.6	2.8	2.5	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85
24	三	香菇油飯	五更腸旺 燒：筍,豆腐	髮菜花椰 炒：髮菜,花椰菜	豆醬箭筍 炒：箭筍	南瓜絲餅 炸：南瓜	芽菜三絲 炒：豆芽,紅蘿蔔,芹菜	公糧回饋有機蔬菜	四神湯 淮山,大薏仁	6.6	2.8	2.3	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
06/25~06/28端午節連假																	
29	一	芝麻飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果,豆干	脆炒小豆苗 炒：小豆苗	高麗鴻喜菇 炒：高麗菜,鴻喜菇	番茄滑豆皮 炒：番茄,豆皮	蒲瓜蒟蒻 燒：蒲瓜,蒟蒻	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯 昆布,黃豆芽	6.6	2.8	2.4	2.8	2.85	2.2	2.8	2.85
30	二	白飯	花生滷豆包 滷：花生,豆包	香油地瓜葉 炒：地瓜葉	小瓜美白菇 炒：小瓜,美白菇	香椿素肉燥 燒：香椿醬,素肉	薑絲冬瓜 燒：冬瓜,薑	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜,玉米	6.6	2.8	2.4	2.7	2.85	2.2	2.7	2.85

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*

裕民田精緻午餐

桃園國中
109年6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)	韭菜 (份)	韭菜 (份)	韭菜 (份)	韭菜 (份)
★ 1	一	白米飯	紅燒魚塊 鯧魚丁、豆腐/燒	蔥燒味噌油豆腐 油豆腐、木耳、蔥、味噌/炒	金針菇佛手瓜 佛手瓜、金針菇/煮	產銷履歷 羅宋蔬菜湯 番茄、蛋、蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2	二	麥片0飯	壽喜燒肉片 肉片、洋葱/燒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	小瓜杏菇 小黃瓜、杏菇/炒	有機蔬菜 海芽魚干湯 海帶芽、小魚干	6	2	2	3	8
★ 3	三	蔬菜炒麵	頭等雞腿排 雞腿排/燒	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	芹炒豆干肉 豆干片、肉絲、芹/炒	季節蔬菜 木瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲	6	3	2	2	8
★ 4	四	白米飯	和風金禧排骨 排骨、洋葱/燒	西紅柿炒蛋 番茄、洋葱、蛋/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆	6	3	2	3	8
★ 5	五	糙米飯	三杯米血雞丁 雞丁、九層塔、米血/燒	脆炒西蘭花 花椰菜/炒	什錦冬粉 高麗、蔥、木耳、冬粉/炒	有機蔬菜 三絲豆腐湯 筍絲、豆腐、木耳、紅絲	6	2	2	2	5
★ 8	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	雪蓮燒毛豆 玉米、毛豆、雪蓮子/燒	芝香海帶根 海帶根、九層塔、芝麻/燒	產銷履歷 蔬菜菇菇湯 蔬菜、秀珍菇、金針菇、肉片	6	2	2	3	8
★ 9	二	小米香飯	蒜香里肌排 里肌排、蒜、蔥/燒	洋蔥起司蛋 蛋、洋葱、乳酪絲/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇/煮	有機蔬菜 鮮筍排骨湯 筍片、排骨	6	2	2	2	8
★ 10	三	招牌炸醬麵	橋村炸雞 雞丁/炸	金絲捲60G 金絲捲/蒸	正韓部隊鍋 高麗、泡菜、泡麵、肉片/炒	季節蔬菜 黃豆芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲	6	2	2	3	8
★ 11	四	白米飯 (蔬食日)	瓜仔干丁肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	彩繪絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔/炒	芹香甜條 甜條、芹/炒	有機蔬菜 香濃玉米湯 玉米、起司、蛋	6	2	2	2	5
★ 12	五	地瓜絲飯	洋蔥燒魚丁 鯧魚丁、洋葱、蔥/煮	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	木須黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6	2	2	2	8
★ 15	一	白米飯	天使吻雞排 天使雞排/炸	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔/燒	產銷履歷 枕瓜薏仁湯 枕瓜、大薏仁、肉片	6	2	2	3	8
★ 16	二	蕎麥米飯	京都豬柳 豬柳、洋葱/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	滷味百頁海帶 百頁、海帶、蔥/煮	有機蔬菜 迪化紅麵線湯 筍絲、木耳、紅絲、紅麵線	6	2	2	2	8
★ 17	三	喔伊細炒飯	日式照燒腿排 雞腿排/燒	濃郁咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	章魚小丸子 章魚燒、紫魚片/燒	季節蔬菜 日式味噌湯 味噌、小魚、豆腐	6	2	2	3	8
★ 18	四	白米飯	鹽燒小腿雞*2 翅小腿/燒	蔥香鐵板豆腐 豆腐、洋葱/燒	蒜香鮮筍 筍、蒜/炒	有機蔬菜 青木瓜魚丸湯 青木瓜、魚丸	6	2	2	2	8
★ 19	五	燕麥飯	紅燒花生魚 鯧魚丁、花生/紅燒	燒龍鳳腿 龍鳳腿/燒	開陽瓠瓜 瓠瓜、火鍋料、蝦皮/煮	有機蔬菜 芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6	2	2	2	8
★ 20	六	白米飯	彩椒糖醋雞丁 雞丁、彩椒、洋葱/燒	塔香海茸肉絲 海茸、肉絲、九層塔/燒	和風燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6	2	2	2	8
★ 22	一	白米飯	黃金魚排 巴沙魚排/炸	高麗回鍋片 高麗、回鍋干片/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷履歷 白菜肉片湯 大白菜、肉片	6	2	2	3	8
★ 23	二	小薏仁飯	黑胡椒豬排 豬排、蔥/燒	毛豆乳酪蛋 蛋、洋葱、毛豆/炒	肉燥萵苣 絞肉、萵苣/炒	有機蔬菜 扁蒲雞湯 扁蒲、雞丁	6	2	2	2	8
★ 24	三	夜市鐵板麵	MIT蜜汁雞翅 雞翅/滷	奶油杏鮑菇 杏鮑菇、洋葱、奶油/燒	長豇豆肉末 長豇豆、絞肉/燉	公欄回饋 貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸片	6	2	2	3	8
25	四	端午節快樂									
26	五	端午節連續假期									
★ 29	一	白米飯	美式西部炸雞 雞肉/炸	珍珠燴蛋 玉米、蛋/炒	鮮菇炒胡瓜 胡瓜、鮮菇、紅蘿蔔/炒	產銷履歷 沙茶肉羹湯 筍絲、肉羹、木耳絲、紅絲	6	2	2	3	8
★ 30	二	五穀飯	茴香焗肉 肉丁、蔥/滷	海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機蔬菜 金茸肉絲湯 金針菇、肉絲、蔬菜	6	2	2	3	8

★ 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年6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	全穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(KCAL)
6/1	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	毛豆燒豆腐 毛豆、豆腐/燒	客家酸菜 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	金針蔬菜湯 金針、高麗菜	6.6	3	2.2	2.8	868
6/2	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	海結麵輪 海結、麵輪/燒	彩椒白花 彩椒、白花/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	紅燒苦瓜 苦瓜/燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.7	2.8	2.3	2.8	863
6/3	三	香椿素炒飯 素炒飯	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	切海帶捲 海帶捲/滷	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	關東風味湯 蘿蔔、玉米圈	6.7	2.7	2.4	3	867
6/4	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/燴	五香素肚 素肚/滷	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.6	2.6	2.5	2.8	846
6/5	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/炸	鮮菇佛手瓜 鮮菇、佛手瓜/炒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	薑燒百頁 百頁/炒	炒油片絲 油片絲/炒	有機蔬菜	紅麵線湯 筍絲、木耳、紅絲、紅麵線	6.6	2.7	2.5	2.8	853
6/8	一	燕麥白飯	五味脆皮豆腐 豆腐/燒	秀珍菇刺瓜 秀珍菇、刺瓜/炒	薑絲海結 海帶結/燒	蘿蔔葫蘆煮 蘿蔔、葫蘆/煮	筍香麵輪 筍、麵輪/煮	產銷履歷蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.5	2.8	2.4	2.8	851
6/9	二	香甜米飯	三杯素肚 九層塔、素肚/燒	素泰式打拋肉 素絞肉、番茄、干丁/煮	香菇扁蒲 香菇、扁蒲/炒	彩椒長豆 彩椒、長豆/炒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米	6.6	2.6	2.5	3	855
6/10	三	什錦麻油炒米粉 炒米粉	素雞排 素雞排/燒	麻婆豆腐 豆腐、青豆/煮	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜/炒	榨菜三絲 榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜/炒	香酥地瓜片 地瓜/炸	季節蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜、薏仁	6.6	2.6	2.5	3	855
6/11	四	香甜米飯	芝麻燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	芋頭燒玉米 玉米、芋頭/煮	高麗炒年糕 高麗、年糕/炒	彩繪小黃瓜 小黃瓜/炒	枸杞冬瓜 斜起、冬瓜/燒	有機蔬菜	牛蒡蘿蔔湯 蘿蔔、玉米圈、牛蒡	6.8	2.5	2.2	2.8	845
6/12	五	薏仁飯	素燴香菇排 香菇排/煮	客家小炒 豆干、芹菜、素肉絲/炒	芝麻敏豆 芝麻、敏豆/炒	香草薯塊 洋芋、紅蘿蔔、香草、番茄/燒	豆皮滷白菜 豆皮、白菜/煮	有機蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜絲、素絲	6.5	2.5	2.5	2.8	831
6/15	一	香甜米飯	薑汁素雞燒 薑、香菜、素雞/燒	枸杞金耳冬瓜 枸杞、金針菇、冬瓜/煮	彩繪西芹杏菇 西芹、杏菇/炒	三杯百頁 九層塔、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	2.7	2.4	2.8	844
6/16	二	蕎麥米飯	醬燒豆包 豆包/燒	香菇炒蘿蔔 紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇/燒	木須大黃瓜 黃瓜、木耳/炒	高麗粉絲 高麗、冬粉、紅蘿蔔/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	筍片金針湯 筍片、金針	6.7	2.6	2.4	3	859
6/17	三	高麗菜炊飯 炊飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/炒	小瓜素甜條 素甜條、小瓜/炒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	季節蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜	6.7	2.5	2.3	3	849
6/18	四	香0白飯	腰果黑豆干 腰果、黑豆干/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜滷/煮	客家菜脯條 豆干、菜脯條/炒	醬燒茄子 茄子/炒	地瓜球 地瓜球/炸	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6.5	2.3	2.6	2.8	819
6/19	五	香甜米飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/炸	紅燒麵輪 青豆、麵輪/滷	麻醬干丁 干丁/炒	蜜酥南瓜 南瓜/燒	菇菇銀芽 豆芽、芹、菇/滷	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	6.6	2.8	2.2	3	862
6/20	六	燕麥白飯	嫩煎豆腐 板豆腐/燒	秀珍菇佛手瓜 佛手瓜、秀珍菇/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	紅燒蘿蔔塊 紅蘿蔔、白蘿蔔/燒	素鍋貼 素鍋貼/煎	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.7	2.8	2.3	2.8	863
6/22	一	糙米白飯	牛蒡絲排 牛蒡排/燒	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐/炒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	彩椒長豆 彩椒、長豆/炒	塔香滷豆干結 九層塔、豆干結/滷	產銷履歷蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.6	3	2.1	2.8	866
6/23	二	十穀米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	玉米雪蓮子 青豆、雪蓮子、紅蘿蔔、玉米/炒	九層塔海帶根 九層塔、海帶根/燒	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	芝麻秋葵 芝麻、秋葵/燙	有機蔬菜	冬瓜金耳湯 冬瓜、金針菇	6.7	2.7	2.3	2.8	855
6/24	三	炒烏龍麵 炒麵	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素絲、花椰/炒	白蘿蔔繪筍絲 白蘿蔔、木耳、筍絲/炒	紅豆金粟 紅豆金粟/炸	蜜汁麵腸 芝麻、麵腸/燒	季節蔬菜	蔬菜菇菇湯 蔬菜、菇菇	6.6	2.6	2.2	3	847
6/25	四	祝大家 端午節快樂！)												
6/26	五	端午節連續假期												
6/28	一	麥片0飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	金針菇絲瓜 絲瓜、金針菇/煮	香菇蘿蔔絲 香菇、蘿蔔、胡椒粉/炒	豆豉燒豆腐 豆豉、豆腐/燒	炒青脆瓜 青脆瓜/炒	有機蔬菜	筍絲羹湯 筍絲、素羹	6.5	2.8	2.2	2.8	846
6/29	二	香甜米飯	椒鹽素火腿片 素火腿/炸	鮮炒麻竹筍 麻竹筍/炒	塔香紫茄 九層塔、茄子/炒	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香炒干片 芹、豆干片/炒	有機蔬菜	青菜豆腐湯 青菜、豆腐	6.8	2.7	2	2.8	855

*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

