



美味午餐

桃園國中 109.8-9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	水果	豆類	蔬菜	肉類	魚類	蛋類	其他
8/31	一	香Q白飯	椰香咖哩豬 肉丁(S)馬鈴薯紅蘿蔔(Q)洋蔥-煮	金茸絲瓜 絲瓜(Q)金針菇絞肉-煮	蠔油素雞片 素雞片(素)-炒	產期 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋		7	2.5	2	3		863
1	二	香Q白飯	塔香三杯雞 雞丁(S)米血丁九層塔-煮	宜蘭西魯肉 大白菜(Q)雞腿(S)秀珍菇(Q)-煮	梅粉地瓜條 地瓜甘梅粉-炸	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜肉片		6.9	2.4	2	3.2		857
2	三	浦島香鬆飯	糖醋魚丁 魚丁(S)甜椒洋蔥-燒	冬瓜肉燥 冬瓜(Q)絞肉(S)-煮	芹香雙鮮 芹菜(Q)魷魚紅蘿蔔(Q)雞蛋-炒	Q青菜 山藥排骨湯 山藥排骨		6.8	2.5	2.2	3.3		867
3	四	胚芽米飯	蒜香雞腿 雞腿(S)-油	紅仁炒蛋 紅蘿蔔(Q)雞蛋(Q)青豆-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-油	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁		6.7	2.6	2	3.2		858
4	五	燕麥飯	鐵板炒肉片 肉片(S)洋蔥-炒	蘿蔔什錦 白蘿蔔(Q)馬蹄洋蔥(Q)-煮	油燜桂筍 桂筍絞肉(S)-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒紅蘿蔔雞蛋		6.8	2.5	2.4	3		856
7	一	糙米飯	豆瓣燒魚 魚丁(S)豆腐-燒	鮑菇扁蒲 扁蒲(Q)鮑魚菇(Q)-煮	彩繪干絲 白干絲芹菜紅絲(Q)-炒	產期 羅宋湯 蕃茄洋蔥高麗菜		6.8	2.4	2.2	3		846
8	二	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 肉丁(S)南瓜洋蔥雞式香料-燉	韭香銀芽 豆芽菜(Q)韭菜紅絲(Q)-炒	海根炒肉絲 海根肉絲(S)-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜雞丁薑絲		6.9	2.4	2.3	3		856
9	三	香Q白飯	貴妃雞排 雞排-炸	小瓜肉羹 小黃瓜(Q)肉羹-炒	蒜香豆薯 豆薯(Q)四分干蒜-煮	Q青菜 薏仁排骨湯 薏仁排骨		7	2.5	2	3.3		876
10	四	蔬食日 沙茶炒麵	四喜豆包丁 豆包丁玉米粒(S)青豆紅蘿蔔(Q)-煮	腰果鮮炒高麗 高麗菜(Q)紅蘿蔔(Q)腰果-炒	咖哩素獅子頭 素獅子頭馬鈴薯-煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐木耳紅蘿蔔雞絲		6.8	2.5	2	3		849
11	五	五穀米飯	奶香玉米雞 雞丁(S)玉米粒(S)三色豆-煮	油蔥鵪鶉肉燥 絞肉(S)油蔥(油)鵪鶉-煮	金茸佛手瓜 佛手瓜(Q)金針菇(Q)-煮	有機蔬菜 白玉肉片湯 雞腿肉片		6.9	2.5	2	3		858
14	一	香Q白飯	泡菜豬肉鍋 肉片(S)大白菜紅絲(Q)-煮	鮮筍肉絲 鮮筍(Q)肉絲(S)-炒	雙菇燴豆腐 豆腐雞蛋(Q)鮮菇(Q)鴻喜菇(Q)毛豆-燴	產期 小魚海芽湯 海帶芽小魚干		6.8	2.6	2	3		858
15	二	燕麥飯	五香雞腿 雞腿(S)-油	鮪魚炒蛋 洋蔥(Q)雞蛋(Q)鮪魚-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉(S)高麗菜(Q)-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔雞蛋		6.9	2.5	2	3		856
16	三	臘味炒飯	烤肉醬大排 豬排-燒	黃瓜什錦 大黃瓜(Q)蝦球-煮	鮮炒萵苣 大陸絲(Q)鮮菇(Q)肉絲(S)-炒	Q青菜 肉骨茶湯 豆腐排骨		6.8	2.5	2.3	3.3		870
17	四	香Q白飯	匈牙利甜椒燉雞 雞丁(S)洋蔥甜椒丁-燉	芽菜炒肉絲 黃豆芽(Q)肉絲(S)-炒	椒鹽馬鈴薯 馬鈴薯-炸	有機蔬菜 紅豆小湯圓 紅豆小湯圓		6.9	2.5	2	3.2		865
18	五	紫米飯	香酥魚排 魚排-炸	芹香什炒 芹菜(Q)雞腿(S)木耳-炒	瓜仔肉 絞肉(S)雞爪-油	有機蔬菜 香菇雞湯 雞腿香菇雞丁		6.8	2.6	2	3.3		870
21	一	糙米飯	薑母鴨 鴨丁(S)高麗菜(Q)豆管薑-煮	珍菇炒花菜 白花菜(S)秀珍菇(Q)-炒	干丁肉燥 干丁絞肉(S)-油	產期 日式洋蔥燉雞湯 洋蔥雞丁燴香菇		7	2.5	2	3		863
22	二	香Q白飯	紅燒魚丁 魚丁(S)洋蔥-燒	蒜酥敏豆 敏豆絞肉(S)-炒	彩繪冬瓜 冬瓜(Q)毛豆紅丁(Q)麵筋球-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐魚片		6.8	2.5	2.3	3		856
23	三	香Q白飯	鹽酥雞 雞丁(S)-炸 翅小雞(S)-炸	芋香白菜 大白菜(Q)芋丁-煮	海帶雙結 海帶結黑干結-油	Q青菜 榨菜肉絲湯 榨菜肉絲		6.8	2.5	2.2	3.3		867
24	四	蔬食日 義大利麵	手工嫩油腐 嫩油腐紅絲薑絲-燒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜(Q)紅片(Q)-炒	70克奶黃包 奶黃包-蒸	有機蔬菜 蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔鮮菇		7	2.5	2	3		863
25	五	香Q白飯	香滷雞翅 雞翅(S)-油 雞腿排(S)-油	魚香炒蛋 雞蛋(Q)絞肉(S)-炒	黃金蔬菜條 蔬菜條-炸	有機蔬菜 金茸大瓜湯 黃瓜金針菇肉片		6.9	2.6	2	3.2		872
26	六	胚芽米飯	紅燒豬腩 肉丁(S)白蘿蔔紅蘿蔔(Q)-燒	蒜香高麗 高麗菜(Q)鮮菇(Q)蝦-炒	五更豆腐 豆腐肉片(S)薑-煮	有機蔬菜 竹筍雞丁湯 竹筍雞丁		6.8	2.5	2	3		849
28	一	燕麥飯	越式檸檬雞 雞丁(S)甜椒大丁洋蔥-煮	黃瓜鮮魷 黃瓜(Q)魷魚-煮	干片肉絲 干片肉絲(S)-炒	產期 海結排骨湯 海帶結排骨		6.8	2.6	2	3		856
29	二	香Q白飯	砂鍋魚煲 魚丁(S)高麗菜(Q)-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q)雞蛋(Q)-炒	海苔丸x1 海苔丸-炸	有機蔬菜 三絲羹湯 筍木耳紅絲三絲羹		6.8	2.6	2	3.2		865
30	三	肉鬆拌飯	椒鹽翅小腿x2 翅小腿(S)-炸 雞丁(S)-炸	咖哩絞肉 馬鈴薯(Q)絞肉(S)-煮	塔香海茸 海茸(素)-炒	有機蔬菜 時瓜排骨湯 青木瓜排骨		7	2.5	2	3.3	1	936

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，9/30(三)有機蔬菜及水果。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	金針	豆苗	豆苗	豆苗	豆苗	豆苗
8/31	一	香Q白飯	椰香咖哩豆腐 豆腐馬鈴薯紅蘿蔔青豆-煮	絲瓜寬粉 絲瓜寬冬粉-煮	蠔油素雞片 素雞片芝麻-炒	麻香腰花 素腰花枸杞薑-煮	木須長豆 長豆木耳-炒	薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	7	2.5	2	3		863
1	二	香Q白飯	醬燒油腐 油腐蹄膀片紅片-燒	栗香珍菇白菜 大白菜秀珍菇栗子-煮	塔香茄子素肚 素肚茄子九層塔-炒	梅粉地瓜條 地瓜甘梅粉-炸	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	青木瓜湯 青木瓜	6.9	2.4	2	3.2		857
2	三	香Q白飯	酥炸豆皮捲 豆皮捲-炸	薑燒冬瓜 冬瓜麵輪薑-煮	腰果芹蔬 芹菜玉米筍木耳腰果-炒	糖醋藕片 蓮藕甜椒-炒	沙茶炒芥蘭 芥蘭菜-炒	枸杞山藥湯 山藥枸杞	6.9	2.4	2.2	3.3		867
3	四	胚芽米飯	芝麻彩椒黑干 黑豆干甜椒芝麻-燒	榨菜素肉絲 紅蘿蔔綠豆青豆-炒	炒龍鬚菜 龍鬚菜-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	香煎素火腿 素火腿-煎	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.5	2.2	3		854
4	五	燕麥飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒金針蒜水耳-燒	昆布蘿蔔煮 白蘿蔔海苔小提子-煮	油燜桂筍 桂筍-煮	杏香雙色花椰 青花菜白花椰菜紅片杏仁果-炒	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	玉米濃湯 玉米粒紅豆	6.8	2.5	2.1	3		851
7	一	糙米飯	素昌旺 豆腐素肚酸菜-煮	鮑菇扁蒲 扁蒲鮑菇-煮	芝麻蜜汁芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	彩繪干絲 白干絲芹菜紅絲-炒	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	羅宋湯 蕃茄高麗菜	7	2.4	2.2	3		860
8	二	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐青豆-煮	銀芽三絲 豆芽菜素火腿木耳-炒	炒海根 海根麵絲-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	雙色山藥 白山藥紫山藥芹菜-炒	冬瓜湯 冬瓜麵絲金針筍	6.9	2.5	2.3	3		863
9	三	香Q白飯	宮保豆干 四分干花生-煮	翠綠彩蔬 小黃瓜玉米筍紅片-炒	豆薯燴南瓜 豆薯南瓜毛豆-煮	海結麵輪 海帶結麵輪-煮	菇炒水蓮 水蓮菜鮮菇紅絲薑-炒	薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	7	2.4	2.2	3.2		869
10	四	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁玉米粒青豆紅蘿蔔-煮	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	咖哩獅子頭 獅子頭馬鈴薯-煮	薑炒皇宮菜 皇宮菜薑-炒	福菜苦瓜 苦瓜福菜-煮	酸辣湯 豆腐木耳紅絲	6.9	2.5	2	3		856
11	五	五穀米飯	鮑菇燒皮絲 皮絲鮑菇魚毛豆-燒	金茸佛手瓜 佛手瓜金針芽-煮	紅燒茄子 茄子-燒	雪菜腐竹 雪裡紅腐竹-炒	薑味木耳 木耳薑-炒	白玉湯 蘿蔔紅豆玉米粒	6.8	2.4	2.2	3.2		855
14	一	香Q白飯	雙菇燴豆腐 豆腐雪白菇鴻喜菇毛豆-煮	炒鮮筍 鮮筍木耳素肉絲-炒	素蒼蠅頭 菜豆干丁-炒	泡菜年糕 大白菜年糕-煮	金茸絲瓜 絲瓜金針筍-煮	海芽湯 海帶芽	6.9	2.5	2.3	3		863
15	二	燕麥飯	香滷豆干 豆干蹄膀小卷紅蘿蔔-煮	玉米彩丁 玉米粒青豆紅丁-煮	蔬菜粉絲煲 冬粉高麗菜-炒	蠔油秋葵 秋葵芝麻-煮	素鰻片 素鰻片-燒	田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔	7	2.4	2.3	3		863
16	三	香Q白飯	脆皮豆腐 豆腐-炸	鮮炒黃瓜 大黃瓜木耳-煮	鮮炒萵苣 大陸絲鮮絲-炒	三杯麵腸 麵腸九層塔	豆仁地瓜 地瓜毛豆-煮	藥膳湯 豆瓣素肉內	6.8	2.5	2.4	3.3		872
17	四	香Q白飯	素什錦燒 素什錦燒紅絲薑絲-燒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜薑枸杞-炒	腰果山藥 山藥腰果甜椒玉米筍-炒	可樂餅 可樂餅-炸	芽菜彩絲 黃豆芽干絲紅絲-炒	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	7	2.4	2.4	3.2		874
18	五	紫米飯	糖醋豆腸 豆腐雞腿-煮	沙茶空心菜 空心菜-炒	素瓜仔肉燥 麵筋素筍脆瓜-煮	芹香茼蒿 芹菜大耳茼蒿-炒	五香蘭花干 蘭花干海帶絲-煮	蘿蔔香菇湯 蘿蔔香菇	6.8	2.4	2.3	3		849
21	一	糙米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煮	翠綠青花 青花菜紅片-炒	花生干丁 干丁花生素肉內-煮	脆炒涼薯 豆薯彩椒-炒	牛蒡蔬菜湯 牛蒡鴻喜菇紅蘿蔔高麗菜	7	2.4	2.4	3		865
22	二	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐-煮	油燜筍茸 筍茸-煮	彩繪冬瓜 冬瓜毛豆紅丁麵筋球-煮	敏豆素甜條 敏豆素甜不辣絲紅絲-炒	香椿百頁 百頁豆腐香椿醬-炒	芙蓉濃湯 玉米粒三色豆	6.9	2.5	2.4	3		866
23	三	香Q白飯	滷雙味 黑干結昆布提-煮	豆皮白菜 大白菜豆皮-煮	栗子素雞 素雞片栗子紅薑-煮	蔬炒蓮藕 蓮藕西芹甜椒-炒	椒鹽馬鈴薯 脆薯-炸	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	7	2.4	2.5	3.1		872
24	四	什穀米飯	家常烤麩 烤麩木耳香菇-煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜紅片-炒	花生玉米 玉米粒花生三色豆-煮	麻香龍鬚菜 龍鬚菜薑芝麻-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	關東煮湯 蘿蔔鮮菇素丸	7	2.4	2.5	3		868
25	五	香Q白飯	炸醬豆干 豆干素肉毛豆-煮	精靈菇水蓮 水蓮精靈菇-炒	薑味南瓜 南瓜薑-煮	茄燒麵腸 麵腸茄子九層塔-燒	海帶彩絲 海帶絲紅絲芹菜素肉絲-炒	金耳大瓜湯 黃瓜金針筍	7	2.4	2.5	3		868
26	六	胚芽米飯	五更豆腐 豆腐雞腿-煮	鮮菇高麗 高麗菜鮮菇-炒	雙色Q球 山藥球x1地瓜球x1-炸	豉汁苦瓜 苦瓜-煮	酸甜豆包 豆包甜椒-煮	竹筍湯 竹筍	6.8	2.4	2.5	3.2		863
28	一	燕麥飯	沙茶干片 干片素肉絲-炒	黃瓜什錦 黃瓜豆包絲金針筍-煮	香椿素肉燥 麵筋香菇-煮	芋頭煲仔 芋頭毛豆紅丁-煮	百展雞 百展雞-煮	蓮藕玉米湯 蓮藕玉米粒紅蘿蔔	7	2.4	2.4	3.1		870
29	二	香Q白飯	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	木須三絲 木耳紅絲素肉絲-炒	薑絲絲瓜 絲瓜薑-煮	枸杞山藥 山藥枸杞-煮	什炒甜椒 甜椒蒜苗片-炒	素羹湯 甜木耳紅絲素肉	7	2.4	2.4	3		865
30	三	香Q白飯	砂鍋白菜凍豆腐 凍豆腐白菜-煮	咖哩白花菜 白花菜-煮	塔香海茸 海茸九層塔-炒	香酥鍋貼 素鍋貼-炸	毛豆麵輪 麵筋毛豆紅丁-煮	時瓜菇菇湯 青木瓜鴻喜菇金針筍	7	2.4	2.4	3.2	1	934

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，9/30（三）有機蔬菜及水果。



109年08-09月菜單 桃園國中

源順午餐



日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	鹹湯	附餐	月金	月銀	月銅	月鐵	月鋼
★ 08 / 31	白飯	三杯米血雞 炒：九層塔,雞丁S,米血糕	芋香四寶 炒：芋頭,Q玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆	客家小炒 炒：豆干,豬肉絲S	產銷履歷蔬菜 金菇蛋花湯 金耳菇,紅蘿蔔,蛋		6.5	2.9	2.4	2.7	854
★ 09 / 01	燕麥飯	糖醋排骨 滷：洋蔥Q,排骨S	海芽炒蛋 炒：海帶芽,蛋Q,毛豆	冬瓜肉末 燒：冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜 小魚豆腐湯 小魚干,豆腐,味噌		6.5	2.9	2.5	2.6	852
★ 2 / 3	夏威夷炒飯	炭燒雞排 燒：雞排S	椒鹽雙薯 炸：薯條,地瓜條,胡椒鹽	脆炒高麗 炒：蒜,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 結頭菜肉片湯 結頭菜,肉片		6.6	2.8	2.3	2.7	851
★ 3 / 4	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	泰式打拋豬 燒：洋蔥Q,絞肉S,九層塔,香菜	韭菜黑輪丁 炒：韭菜,黑輪丁	有機蔬菜 綠豆西谷米 綠豆,西谷米		6.5	2.9	2.2	2.8	854
★ 4 / 5	十穀米飯	蒙古烤肉片 炒：洋蔥Q,豆芽Q,肉片S	鵝蛋燒油腐 燒：鵝蛋X1,油豆腐	鮮菇蒲瓜 燒：蒲瓜Q,菇類Q	有機蔬菜 羅宋湯 番茄,菇類,肉片		6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 7 / 1	紅藜飯	美式烤雞腿 烤：雞腿S	玉米肉末 炒：玉米Q,絞肉S	塔香海茸 炒：九層塔,海茸	產銷履歷蔬菜 沙茶清羹湯 紅白蘿蔔,肉羹		6.5	2.8	2.4	2.8	851
★ 8 / 2	白飯	茄汁魚 燒：番茄Q,魚丁S	肉燥豆腐 燒：豆腐,絞肉S	彩蔬黃芽 炒：彩椒Q,黃豆芽Q	有機蔬菜 肉骨茶湯 山藥,肉片,肉骨茶包		6.5	2.9	2.5	2.6	852
★ 9 / 3	糙米飯	蔥燒雞排 燒：雞排S,蔥	芝麻蜜汁豆干 燒：芝麻,豆干	鮮菇花椰 炒：菇類Q,花椰菜S	季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲,冬瓜		6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 10 / 4	台式炒麵 蔬食日	蒜泥肉末 炒：小瓜Q,絞肉S	65G銀絲卷 蒸：銀絲卷	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q,蔥,蛋Q	有機蔬菜 珍菇蔬菜湯 時蔬,秀珍菇		6.6	2.8	2.5	2.7	856
★ 11 / 5	白飯	泡菜燒肉片 炒：泡菜,高麗菜Q,豬肉片S	檸檬雞柳條 炸：雞柳條	絲瓜滑豆皮 燒：絲瓜Q,豆皮	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,芹		6.5	2.9	2.5	2.7	857
★ 14 / 1	白飯	椒鹽魚球 炸：魚丁S	甜醬關東煮 煮：蘿蔔Q,油豆腐,玉米S,魚卵捲	肉末長豆 炒：絞肉Q,長豆Q	產銷履歷蔬菜 鮮菇蔬菜湯 菇類,時蔬		6.5	2.9	2.3	2.8	856
★ 15 / 2	薏仁飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	五更豆腐旺 燒：豆腐,豆腸,木耳,肉片S	蛋酥扁蒲 炒：扁蒲Q,蛋Q	有機蔬菜 玉米湯 玉米,紅蘿蔔,海帶結		6.5	2.8	2.6	2.8	856
★ 16 / 3	黃金炒飯	香茅翅小腿X2 燒：翅小腿S	塔香杏鮑菇 燒：九層塔,杏鮑菇Q,馬鈴薯Q	鮮筍三絲 炒：筍Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q,木耳	季節蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜,豬肉片		6.6	2.8	2.3	2.8	856
★ 17 / 4	蕎麥飯	黃豆燉豬肉 燉：黃豆,豬肉S,花生	雞塊X2 炸：雞塊	木須黃瓜 煮：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機蔬菜 紅豆紫米粥 紅豆,紫米		6.5	2.9	2.5	2.7	857
★ 18 / 5	白飯	腰果燒雞 燒：洋蔥Q,雞丁S,腰果	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q	孜然茄子 燒：茄子Q,孜然粉	有機蔬菜 什錦豆腐湯 金耳菇,紅蘿蔔,豆腐		6.5	2.8	2.6	2.7	852
★ 21 / 1	小米飯	京醬肉排 炒：洋蔥Q,蔥,豬排S	麻辣燙 燒：高麗菜Q,金耳菇Q,豆皮,百頁	韭香銀芽 炒：豆芽菜Q,韭菜	產銷履歷蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌,時蔬		6.5	2.9	2.4	2.7	854
★ 22 / 2	白飯	蜂蜜燒雞排 燒：雞排S	和風炒肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	芝麻敏豆 炒：敏豆,甜不辣,白芝麻	有機蔬菜 酸辣湯 筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		6.5	2.8	2.6	2.8	856
★ 23 / 3	紫米飯	彩椒豬柳 炒：洋蔥Q,彩椒Q,豬肉柳S	珍珠雞肉丸 燒：玉米S,雞肉丸	鮮菇萵苣 炒：菇類Q,萵苣Q	季節蔬菜 芹香白玉湯 芹菜,蘿蔔		6.7	2.7	2.3	2.8	855
★ 24 / 4	義式肉醬麵 蔬食日	玉米餅+滷蛋 炸：玉米餅 滷：蛋Q	蔥爆干片 炒：蔥,豆干,豬肉絲S	砂鍋白菜滷 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜,小薏仁		6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 25 / 5	胚芽飯	豆豉燒魚 燒：豆豉,洋蔥Q,魚丁S	金沙雞柳 炒：雞柳條Q,鹹蛋,甜椒Q,豆薯Q	海帶三絲 炒：海帶絲,芹菜,紅蘿蔔	有機蔬菜 鮮筍雞丁湯 竹筍,雞丁		6.5	2.8	2.6	2.7	852
★ 26 / 6	白飯	宮保雞丁 炒：花生,雞丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	杏菇魚丸片 燒：杏鮑菇Q,芹,魚丸	有機蔬菜 南瓜肉片湯 南瓜,豬肉片		6.5	2.9	2.2	2.8	854
★ 28 / 1	地瓜飯	沙茶魚塊 燒：時蔬Q,紅蘿蔔Q,魚丁S	日式親子丼 燒：洋蔥Q,雞肉S,蛋Q	海結燒油腐 燒：海帶結,油豆腐	產銷履歷蔬菜 紅麵線湯 木耳,肉絲,麵線		6.6	2.8	2.5	2.7	856
★ 29 / 2	白飯	義式嫩豬排 燒：豬排,義式香料S	白醬洋芋 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青豆	竹筍炒肉絲 炒：竹筍Q,豬肉絲S	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		6.5	2.8	2.4	2.8	851
★ 30 / 3	香蔥蛋炒飯	鹹酥雞 炸：雞丁S,九層塔	蒜蓉醬燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	壽喜鮮蔬 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q,豆皮	公糧回饋有機蔬菜 金針肉絲湯 金針,豬肉絲	水果	6.6	2.9	2.4	2.6	857

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★代表當大要申請二章一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：林翰廷(005800字號), 暨湘云(009296字號) 09/30(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果



109年08-09月素食菜單

桃園國中



日期	主食	主菜	副菜				蔬菜	鹹湯	附餐	營養	健康	美味	可口	營養
08 / 31	白飯	客家小炒 炒：豆干,芹菜	芋香四寶 炒：芋頭,玉米,紅蘿蔔,毛豆	三杯杏鮑菇 燒：九層塔,杏鮑菇	清炒地瓜葉 炒：地瓜葉	辣炒粉絲 炒：時蔬,粉絲	產銷履歷蔬菜 金耳菇,紅蘿蔔,時蔬	金菇蔬菜湯		6.5	2.9	2.4	2.7	85.4
09 / 01	燕麥飯	藥膳燉素鰻 燒：豆包,海苔,中藥包	芝麻海芽 炒：海帶芽,毛豆,芝麻	鮮菇冬瓜 燒：冬瓜,菇類	薑燒茄子 燒：薑,茄子	甜蒸南瓜 蒸：南瓜	有機蔬菜 豆腐,味噌	味噌豆腐湯		6.5	2.9	2.5	2.6	85.2
2 / 3	夏威夷炒飯	五味醬燒油豆腐 燒：油豆腐	青豆洋芋 煮：馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆	小瓜炒香菇 炒：小瓜,香菇	高麗鴻喜菇 炒：高麗菜,紅蘿蔔,鴻喜菇	山藥捲 炸：山藥捲	季節蔬菜 結頭菜,紅蘿蔔	結頭菜湯		6.6	2.8	2.3	2.7	85.1
3 / 4	白飯	鐵板豆腐 燒：豆腐	白菜滷 煮：白菜,紅蘿蔔	涼拌雙耳 拌：川耳,白木耳	豆豉彩椒 炒：豆豉,彩椒	香菇小豆苗 炒：香菇,小豆苗	有機蔬菜 綠豆,西谷米	綠豆西谷米		6.5	2.9	2.2	2.8	85.4
4 / 5	十穀米飯	蜜汁豆干 燒：豆干,白芝麻	花椰素肉片 炒：綠花椰,素肉片	鮮菇蒲瓜 燒：蒲瓜,菇類	麻婆油豆腐 燒：油豆腐	香筍三絲 炒：筍,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜 番茄,菇類	羅宋湯		6.6	2.8	2.4	2.7	85.4
7 / 1	紅藜飯	栗子燒花干 燒：栗子,蘭花干	塔香海茸 炒：九層塔,海茸	豆豉苦瓜 燒：豆豉,苦瓜	薑絲龍鬚菜 炒：薑,龍鬚菜	玉米三色 炒：玉米,紅蘿蔔,毛豆	產銷履歷蔬菜 紅白蘿蔔,芹	芹香蘿蔔湯		6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
8 / 2	白飯	醬燒豆腐 燒：豆腐	薑絲麵腸 炒：薑絲,麵腸	香菇茄子 燒：香菇,茄子	芝麻敏豆 炒：敏豆,白芝麻	彩蔬黃芽 炒：彩椒,黃豆芽	有機蔬菜 山藥,當歸	當歸淮山湯		6.5	2.9	2.5	2.6	85.2
9 / 3	台式炒麵	五更腸旺 燒：豆腐,豆腸,木耳	紅棗木耳 燒：紅棗,白木耳	瓜仔干丁 燒：碎瓜,豆干丁	蒸烤地瓜條 烤：地瓜條	豆醬箭筍 炒：箭筍	季節蔬菜 薑,冬瓜	薑絲冬瓜湯		6.6	2.8	2.4	2.7	85.4
10 / 4	糙米飯	彩椒寬干絲 炒：彩椒,寬豆干絲	玉米豆腐丸子 燒：玉米,豆腐,素丸子	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔,豆皮	和風秋葵 燒：秋葵	枸杞冬瓜 燒：枸杞,冬瓜	有機蔬菜 時蔬,秀珍菇	珍菇蔬菜湯		6.6	2.8	2.5	2.7	85.6
11 / 5	白飯	五香素肚 滷：素肚	泡菜年糕 燒：泡菜,高麗菜,年糕	鮮筍鴻喜菇 炒：筍,鴻喜菇	絲瓜滑豆皮 燒：絲瓜,豆皮	牛蒡絲餅 炸：牛蒡,芝麻	有機蔬菜 馬鈴薯,玉米,芹	巧達濃湯		6.5	2.9	2.5	2.7	85.7
14 / 1	白飯	香菇滷豆腐 滷：香菇,豆腐	辣醬筍茸 炒：筍茸	彩蔬長豆 炒：彩椒,長豆	蠔油地瓜葉 拌：地瓜葉	關東煮 煮：蘿蔔,油豆腐,玉米	產銷履歷蔬菜 菇類,時蔬	鮮菇蔬菜湯		6.5	2.9	2.3	2.8	85.6
15 / 2	薏仁飯	香筍烤魷 燒：筍,烤魷	樹子苦瓜 燒：樹子,苦瓜	鮮菇扁蒲 燒：菇類,扁蒲	和風白花椰 炒：白花椰	芹香干片 炒：芹菜,豆干片	有機蔬菜 玉米,紅蘿蔔,海帶結	玉米湯		6.5	2.8	2.6	2.8	85.6
16 / 3	黃金炒飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果,豆干	金菇三絲 炒：筍,紅蘿蔔,金耳菇,木耳	香菜拌川耳 拌：川耳,香菜,白芝麻	塔香杏鮑菇 炒：九層塔,杏鮑菇	涼拌小瓜 炒：小瓜,鵝筍	季節蔬菜 青木瓜,紅蘿蔔	青木瓜湯		6.6	2.8	2.3	2.8	85.6
17 / 4	蕎麥飯	豆皮蔬菜捲 燒：豆皮,蔬菜捲	花生黃金豆 燒：花生,黃豆	木須黃瓜 煮：大瓜,紅蘿蔔,木耳	脆炒高麗 炒：高麗菜,紅蘿蔔	醬燒油丁 燒：小油丁	有機蔬菜 紅豆,紫米	紅豆紫米粥		6.5	2.9	2.5	2.7	85.7
18 / 5	白飯	海苔素排 燒：海苔素排	香椿素肉燥 燒：豆干丁,素肉	孜然茄子 燒：茄子,孜然粉	香菇秋葵 燒：香菇,秋葵	腰果玉米粒 炒：腰果,玉米粒	有機蔬菜 金耳菇,紅蘿蔔,豆腐	什錦豆腐湯		6.5	2.8	2.6	2.7	85.2
21 / 1	小米飯	豆豉板豆腐 燒：豆豉,板豆腐	麻辣燙 燒：高麗菜,金耳菇,豆皮,百頁	香滷筍干 滷：筍干	香油毛豆莢 拌：毛豆莢	銀芽三絲 炒：豆芽,紅蘿蔔,芹菜	產銷履歷蔬菜 味噌,時蔬	味噌蔬菜湯		6.5	2.9	2.4	2.7	85.4
22 / 2	白飯	杏菇燒豆腸 燒：豆腸,杏鮑菇	白玉豆腐盅 蒸：蘿蔔,豆腐	香菇敏豆素肉 炒：香菇,敏豆,素肉	五香麵輪 燒：麵輪	金耳小豆苗 炒：金耳菇,小豆苗	有機蔬菜 筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	酸辣湯		6.5	2.8	2.6	2.8	85.6
23 / 3	義大利麵	海結燒油豆腐 燒：海帶結,油豆腐	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔,豆皮	鮮菇萵苣 炒：菇類,萵苣	涼拌銀耳 拌：白木耳	地瓜球 炸：地瓜球	季節蔬菜 芹菜,蘿蔔	芹香白玉湯		6.7	2.7	2.3	2.8	85.5
24 / 4	紫米飯	豉汁花干 燒：香菇,豆豉,蘭花干	香根干片 炒：豆干片,香菜	砂鍋白菜滷 煮：白菜,紅蘿蔔,木耳	枸杞雪裡紅 炒：枸杞,雪裡紅	玉米餅 炸：奶油玉米餅	有機蔬菜 冬瓜,小薏仁	冬瓜薏仁湯		6.6	2.8	2.4	2.7	85.4
25 / 5	胚芽飯	麻婆豆腐 燒：豆腐,青豆	枸杞龍鬚菜 炒：枸杞,龍鬚菜	蒲瓜鵝筍 燒：蒲瓜,鵝筍	煙燻素鵝 燒：素鵝片	芹香三絲 炒：芹菜,紅蘿蔔,素肉	有機蔬菜 竹筍,菇類	鮮筍菇菇湯		6.5	2.8	2.6	2.7	85.2
26 / 6	白飯	番茄豆皮 燒：番茄,豆皮	紅燒獅子頭 煮：素獅子頭	宮保干丁 炒：豆干丁,糯米椒,花生	蠔油芥藍 炒：芥蘭菜	彩椒麵筋 燒：彩椒,麵筋	有機蔬菜 南瓜,紅蘿蔔	南瓜湯		6.5	2.9	2.2	2.8	85.4
28 / 1	地瓜飯	杏菇燒方干 燒：杏鮑菇,豆干	毛豆烤魷 燒：毛豆,烤魷	梅干苦瓜 燒：梅干菜,苦瓜	蘿蔔筑前煮 煮：蘿蔔,玉米筍,甜豆	白果淮山 燒：白果,淮山	產銷履歷蔬菜 麵線,木耳	紅麵線湯		6.6	2.8	2.5	2.7	85.6
29 / 2	白飯	花生豆包 燒：花生,豆包	白醬洋芋 煮：馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆	筍香三絲 炒：竹筍,紅蘿蔔,木耳	小瓜美白菇 炒：小瓜,美白菇	鳳梨木須 炒：鳳梨,木耳	有機蔬菜 海帶芽,豆腐	海芽豆腐湯		6.5	2.8	2.4	2.8	85.1
30 / 3	香椿炒飯	鐵板大油腐 燒：油豆腐	酸甜醬燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	壽喜鮮蔬 炒：高麗,紅蘿蔔,金耳菇,豆皮	什錦黃瓜 炒：黃瓜,紅蘿蔔,木耳	芝麻牛蒡絲 炒：牛蒡絲,芝麻	公糧回饋有機蔬菜 金針,菇類	金針湯	水果	6.6	2.9	2.4	2.6	85.7

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：林翰廷(005800字號)、暨湘云(009296字號) 09/30(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果

裕民田精緻午餐

桃園國中
109年8.9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	產銷履歷蔬菜 (份)	產銷履歷蔬菜 (份)	產銷履歷蔬菜 (份)	產銷履歷蔬菜 (份)	產銷履歷蔬菜 (份)
★ 8/31	一	小米0飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/燙	芝麻芹香干絲 白干絲、海帶絲、芹/炒	珍珠燒肉末 玉米、絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜、蛋、肉片	6	2	2	3	8
★ 9/1	二	白米飯	天使雞排 雞排/燒	香菇肉燥 絞肉、干丁、香菇/煮	瓠瓜肉片 瓠瓜、肉片/煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、洋蔥、豆腐、味噌	6	2	2	2	8
★ 9/2	三	古早味肉絲炒麵	香酥魚排 巴沙魚排/炸	砂鍋白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲、肉片/燉	金針肉絲燴絲瓜 絲瓜、金針、肉絲/燴	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6	2	2	3	8
★ 9/3	四	胚芽米飯	筍香焗肉 肉丁、筍/燴	螞蟻上樹 高麗、冬菇、絞肉、青蔥/炒	鮮菇黃瓜蝦球 大黃瓜、蝦球、鮮菇/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2	2	2	8
★ 9/4	五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	敏豆甜條 甜不辣條、敏豆/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 雞腿、肉片、肉骨茶包	6	2	2	2	8
★ 9/7	一	麥片0飯	卡拉雞腿 雞腿/炸	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	產銷履歷蔬菜	鮮筍肉片湯 竹筍、肉片	6	3	2	3	8
★ 9/8	二	白米飯	黑胡椒魚丁 鮭魚丁、洋蔥、板豆腐、黑胡椒/燒	香草豆薯 豆薯、紅蘿蔔/燴	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸/煮	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜、肉仔魚丸	6	3	2	2	8
★ 9/9	三	擔擔肉燥麵	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	香噴噴肉燥 絞肉、碎干丁、油蔥/燴	萵苣燴菇 萵苣、菇/燴	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2	2	2	8
★ 9/10	四	蕎麥米飯(蔬食日)	腰果大嫩豆腐 大嫩豆腐、腰果、蔥/燒	鮮筍木須炒蛋 鮮筍、木耳、蛋/炒	開陽胡瓜 胡瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、蘿蔔絲	6	2	2	2	8
★ 9/11	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/煮	梅粉地瓜條 地瓜條、梅粉/炸	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6	2	2	3	8
★ 9/14	一	五穀飯	蔥燒魚丁 鮭魚丁、洋蔥、蔥/炒	三色甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	麥香雞堡排 雞堡排/炸	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 貢丸、芹	6	3	2	3	8
★ 9/15	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	客家小炒 豆干、肉絲、芹、乾鮑魚/炒	和風蘿蔔 蘿蔔、玉米圈/煮	有機蔬菜	薑絲海結湯 海結、薑絲、肉片	6	2	2	2	8
★ 9/16	三	蛋炒飯	黃金豬排 豬排/炸	竹筍肉片 筍、白蘿蔔、肉片/煮	脆炒花椰菜 花椰菜/炒	季節蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇、高麗、肉絲	6	2	2	3	8
★ 9/17	四	白米飯	蜜汁棒棒腿 雞腿/燴	蝦香扁蒲 扁蒲、火鍋料、蝦皮/煮	綜合滷味燙 百頁、素肚、高麗菜/煮	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6	2	2	2	8
★ 9/18	五	燕麥飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜、蟹菜/煮	有機蔬菜	日式竹輪味噌 蘿蔔、竹輪、海帶芽	6	3	2	2	8
★ 9/21	一	白米飯	沙茶小肉片 小肉片、洋蔥/炒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、鮮菇/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 雞腿、雞丁、香菇	6	2	2	2	8
★ 9/22	二	白米飯	檸檬風雞翅 雞翅、檸檬汁/燴	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/燴	蝦醬高麗菜 高麗菜、蝦醬/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲	6	2	2	2	8
★ 9/23	三	番茄肉醬義大利麵	鳳梨燒魚丁 鮭魚丁、鳳梨、洋蔥/燒	奶香杏鮑菇 杏鮑菇、乳酪、洋蔥/燒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅魷/拌	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6	2	2	3	8
★ 9/24	四	地瓜絲飯(蔬食日)	黑胡椒豆包 豆包、洋蔥、黑胡椒/燒	毛豆仁燴蛋 蛋、毛豆、玉米/燴	韭菜銀芽 豆芽、韭菜/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蛋、時蔬	6	2	2	2	8
★ 9/25	五	紫米香飯	綜合菇燒雞 雞丁、菇/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	鵪鶉佛跳牆 大白菜、蛋、香菇絲、鵪鶉/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6	2	2	3	8
★ 9/26	六	白米飯	卡滋豬排 豬排/炸	大瓜秀珍菇 黃瓜、秀珍菇/煮	紅燒冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜	黃豆芽肉片湯 黃豆芽、肉片、昆布	6	2	2	3	8
★ 9/28	一	白米飯	香酥魚排 巴沙魚排/炸	玉米小肉球 玉米、洋芋、小肉丸/炒	小黃瓜杏菇 小黃瓜、杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	絲瓜蛋湯 絲瓜、蛋、豆腐	6	2	2	3	8
★ 9/29	二	小米蒸飯	花生燉豬腳 豬腳、肉丁、花生/燉	韓式高麗年糕 高麗菜、年糕、泡菜、肉片/炒	梅干燒絞肉 絞肉、梅干/燒	有機蔬菜	菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、蔬菜、肉片	6	2	2	2	8
★ 9/30	三	日式烏龍麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	鮮炒雙絲 蘿蔔絲、肉絲/炒	黃金銀絲卷60G 銀絲卷/炸	公糧回饋有機蔬菜	白菜丸子湯 白菜、魚丸	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

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21號

★ 統一供應產銷履歷蔬菜
★ 週二、四、五供應有機蔬菜

裕民田精緻午餐



素食便當

桃園國中109年9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	金針菜 (份)	豆腐 (份)	豆干 (份)	油豆腐 (份)	熱量 (KCAL)
8/31	一	小米Q飯	嫩煎豆腐 板豆腐/燒	西芹秀珍菇 西芹、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	干丁雪裡紅 干丁、雪裡紅/炒	產銷履歷蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.3	2.5	2.8	2.8	825
9/1	二	香甜米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	番茄炒高麗 番茄、高麗菜/炒	香菇扁蒲 香菇、扁蒲/炒	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/滴	塔香海帶根 九層塔、海帶根/燒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.2	2.8	2.5	2.8	833
9/2	三	什錦麻油炒米粉	素雞排 素雞排/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜/炒	蜜汁三杯地 瓜杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜、九層塔/燒	五更燒豆腐 青豆、糖豆、黃豆、豆腐/燒	季節蔬菜	腰果牛蒡湯 腰果、牛蒡	6.2	2.6	2.6	3	829
9/3	四	胚芽米飯	木須燒烤麵 烤麵、紅蘿蔔、木耳/燒	薑絲地瓜葉 地瓜葉、薑絲/炒	枸杞南瓜燒 南瓜、枸杞/燒	芹香雙絲 海帶絲、白蘿蔔絲	瓜仔燒冬瓜 瓜仔、冬瓜/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2.7	2.6	827
9/4	五	香甜米飯	薑汁芝麻豆包 薑、豆包、芝麻/燒	魚香素茄子 九層塔、素肉、茄子/炒	豆芽三絲 白豆、蒜苗/炒	客家素絲桂筍 桂筍、素肉絲/炒	玉米四喜 玉米、青豆、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.3	2.8	2.6	2.6	833
9/7	一	麥片Q飯	九層塔素雞片 素雞片、九層塔/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	美白菇萵苣 萵苣、美白菇/燒	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜、素絞	素鍋貼 素鍋貼/煎	產銷履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.4	2.7	2.5	2.8	839
9/8	二	香甜米飯	香烤素鱈魚 素鱈魚/烤	菇菇大黃瓜 鮮菇、大黃瓜/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	杏鮑燒百頁 杏鮑菇、百頁/燻	客家菜脯條 豆干、菜脯條/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	6.3	2.8	2.8	2.7	843
9/9	三	香菇蔬菜烏龍麵	四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	薑絲海結 海帶結、薑絲/燒	素絲佛手瓜 素絲、佛手瓜/炒	白菜燴筍絲 白菜、木耳、筍絲/炒	紅豆金棗 紅豆、金棗/炸	季節蔬菜	客家酸菜湯 酸菜、薑絲	6.5	2.5	2.5	2.8	831
9/10	四	蕎麥米飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	開胃青脆瓜 青脆瓜/炒	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹	6.5	2.5	3	2.8	844
9/11	五	香甜米飯	三杯素肚 素肚、九層塔/燒	綜合花生毛豆 洋芋、花生、毛豆、紅蘿蔔/煮	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	紅燒豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳、紅蘿蔔、筍絲	6.3	2.6	2.7	2.8	830
9/14	一	五穀飯	醬燒豆包 豆包/燒	芹香海帶絲 芹、海帶絲、紅蘿蔔/炒	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	藥膳凍豆腐 凍豆腐、金針菇/煮	麻醬萵苣 芝麻醬、萵苣/燒	產銷履歷蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜、素絲	6.4	3	2.5	2.8	862
9/15	二	香甜米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	佛跳牆 芋頭、白菜/煮	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	宮保杏鮑菇 杏鮑菇、豆薯/炒	筍香麵輪 青豆、筍、麵輪/煮	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 香菇、蔬菜	6.3	2.8	2.6	2.8	842
9/16	三	高麗菜炊飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	季節蔬菜	當歸湯 當歸、蘿蔔、枸杞	6.4	2.6	2.5	2.7	827
9/17	四	香甜米飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/燒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	豆豉燒豆腐 豆豉、豆腐/燒	彩椒小黃瓜 小黃瓜、彩椒/炒	紅燒米Q糕 米Q糕/燒	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6.3	2.7	2.2	2.8	825
9/18	五	燕麥飯	燒脆皮豆腐 薑、豆腐/燒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇/煮	酸心麵腸 酸菜心、麵腸/燒	牛蒡炒雜菜 牛蒡、蔬菜/炒	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇、筍片	6.2	2.7	2.7	2.8	830
9/21	一	香甜米飯	醬爆素雞 素雞/燒	芝香海根 海帶根、芝麻/燒	芹香炒腐皮 腐皮、芹/炒	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	客家酸菜 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	金針粉絲湯 金針、粉絲	6.4	2.5	2.5	2.8	824
9/22	二	香甜米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔、木耳、黃豆芽/炒	彩椒青花 彩椒、青花/炒	香草茄汁薯塊 洋芋、番茄、義大利香料/燒	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	2.8	2.5	2.8	847
9/23	三	肉絲素炒飯	素燴香菇排 香菇排/煮	麻婆豆腐 豆腐、青豆/煮	南瓜煲 南瓜/燒	豆管燒白菜 豆皮、白菜/煮	芝麻敏豆 芝麻、敏豆/炒	季節蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米圈	6.5	2.5	2.5	2.8	831
9/24	四	地瓜絲飯	彩椒日式豆腐 彩椒、日式豆腐/燻	洋芋小瓜 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	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.3	2.6	2.5	2.8	825
9/25	五	紫米香飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/炸	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	羅宋高麗菜 番茄、高麗菜/炒	海結麵輪 海結、麵輪/燒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.3	2.6	2.5	3	834
9/26	六	香甜米飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	條豆炒腐片 條豆、油豆腐片/炒	醬炒干丁 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	筍絲羹湯 筍絲、素雞	6.7	2.8	2.2	3	869
9/28	一	香甜米飯	彩椒豆腐燒 彩椒、豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉/炒	枸杞絲瓜 枸杞、絲瓜、薑/炒	日式洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜絲、素絲	6.5	2.5	2.2	2.8	824
9/29	二	小米蒸飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	蘿蔔葫蘆煮 蘿蔔、葫蘆/煮	蜜汁豆干塊 豆干/燒	彩繪西芹 西芹、蔬菜/炒	香炒筍絲 筍、素肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	雙芽味噌湯 豆芽、海帶芽、味噌	6.3	2.6	2.8	2.6	823
9/30	三	茄汁義大利麵	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	鹽酥百頁 百頁/炸	魚香素茄子 九層塔、素肉、茄子/燒	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	炒白花菜 白花、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	冬瓜金耳湯 冬瓜、金耳	6.3	2.5	2.6	3	829

*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



03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號

