



美味午餐

桃園國中 109.10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	午茶點心	下午茶點心	晚飯點心	宵夜點心	其他	
1	四			中秋節連續假期								
2	五											
5	一	糙米飯	肉骨茶燉肉 肉丁(S)軟骨丁(S)豆腐-煎	木須扁蒲 扁蒲(Q)木耳(Q)-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉(S)-煮	產期蔬菜	田園南瓜湯 南瓜紅丁雞蛋	6.9	2.4	2	3	818
6	二	香Q白飯	可樂雞腿 雞腿(S)-煮	吻魚炒蛋 玉米粒(Q)雞蛋(Q)吻魚三色豆-炒	海結麵輪 海結麵輪紅蘿蔔(Q)-煮	有機蔬菜	大瓜肉片湯 黃瓜肉片	7	2.4	2	3.2	864
7	三	海苔肉鬆飯	柳葉魚×3 柳葉魚-炸	柴魚起司燒 白蘿蔔(Q)起司碎(魚片)-煮	西芹雞柳 西芹(Q)雞柳(S)-炒	Q素菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.8	2.5	2.2	3.1	858
8	四	五穀米飯	韓式安東燉雞 雞丁(S)馬鈴薯紅蘿蔔(Q)雞翅小雞爪-煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q)鮮菇(Q)-炒	筍丁肉燥 筍丁絞肉(S)-煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	6.9	2.4	2.2	3	853
9	五			國慶假期								
12	一	燕麥飯	油腐燒雞 雞丁(S)油豆腐-燉	奶香黃金薯 馬鈴薯(Q)玉米粒(S) 黃金球-煮	海根肉絲 海根絲肉絲(S)-炒	產期蔬菜	金茸冬瓜湯 冬瓜金針菇肉片	7	2.5	2	3.1	867
13	二	香Q白飯	義式燉魚 魚丁(S)洋蔥-煮	芋香白菜 大白菜(Q)芋丁(馬鈴薯)-煮	蒜酥敏豆肉末 敏豆絞肉(S)蒜酥-炒	有機蔬菜	竹筍雞丁湯 竹筍雞丁	6.8	2.4	2.4	3	851
14	三	香Q白飯	燒烤翅小腿×2 翅小腿(S)-烤	彩絲黃豆芽 黃豆芽(Q)彩絲(Q)芹菜-炒	麥香雞x1 麥香雞-炸	Q素菜	山藥排骨湯 山藥排骨	6.8	2.5	2	3.3	862
15	四	蔬食日 茄汁螺旋麵	腰果彩椒豆干 豆干彩椒腰果-燉	木須薯絲 豆腐(Q)木耳-炒	翠綠青花菜 青花菜(S)鮮菇紅片(Q)-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄洋蔥高麗菜	7	2.5	2	3	863
16	五	紫米飯	鹽酥雞 雞丁(S)-炸	黃瓜鮮菇 黃瓜(Q)鮮菇(Q)-煮	打拋肉 絞肉(S)洋蔥手豆(馬鈴薯)-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳紅絲(馬鈴薯)-煮	6.8	2.5	2	3.2	858
19	一	小米飯	南瓜咖哩豬 肉片(S)南瓜大丁紅蘿蔔(Q)-煮	聰明鮪魚蛋 洋蔥(Q)雞蛋(Q)鮪魚-炒	客家小炒 干片肉絲(S)鮪魚-炒	產期蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	7	2.5	2	3	863
20	二	胚芽米飯	黃金魚排 魚排-炸	古早味肉燥 絞肉(S)油蔥-煮	金茸冬瓜 冬瓜金針菇(Q)-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒三色豆腐蛋	6.9	2.5	2	3.3	869
21	三	沙茶炒麵	黑胡椒排骨 排骨-煮	小瓜三鮮 小黃瓜(Q)雞蛋肉片(S)秀珍菇(Q)-煮	蘿蔔滷味 白蘿蔔小黃瓜馬鈴薯-煮	Q素菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	6.8	2.5	2.2	3.2	863
22	四	香Q白飯	迷迭香雞腿 雞腿(Q)迷迭香-煮	回鍋肉 高麗菜(Q)紅片(Q)肉片(S)-炒	花生麵筋 麵筋碎花生油	有機蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	6.8	2.5	2	3.2	858
23	五	糙米飯	筍香燉肉 肉丁(S)筍-煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜(Q)木耳-炒	髮菜福州丸 海菜丸(馬鈴薯)-煮	有機蔬菜	日式洋蔥雞湯 洋蔥雞丁雞絲	7	2.4	2	3	855
26	一	紫米飯	照燒雞丁 雞丁(S)洋蔥-煮	田園玉米 玉米粒(S)三色豆-煮	酸心素肚 素肚(酸心)-炒	產期蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔肉片	7	2.4	2	3	855
27	二	香Q白飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁(S)馬鈴薯-煮	西芹魷魚 西芹(Q)魷魚(鮪魚)-炒	螞蟻上樹 冬菇高麗菜絞肉(S)木耳(Q)-炒	有機蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽菜絲小魚干	7	2.5	2	3	863
28	三	香Q白飯	卡拉雞腿排 雞腿排-炸	鮮菇黃瓜 大黃瓜(Q)鮮菇(Q)-煮	京醬肉絲 洋蔥(Q)肉絲-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆腐雞骨	6.8	2.5	2.4	3.3	932
29	四	蔬食日 臘味炒飯	素什錦燒 素什錦(馬鈴薯紅絲)-燉	焗汁白菜 大白菜(Q)鮮菇(Q)紅蘿蔔(Q)-煮	杏香脆炒佛手瓜 佛手瓜(Q)木耳(Q)杏仁-炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐蕃茄	6.8	2.5	2	3.2	858
30	五	燕麥飯	蒜香蒸魚 魚(S)蒜香蒜-煮	鮮炒萵苣 大萵苣(Q)紅絲(Q)金針菇(Q)-煮	蘿蔔干肉燥 蘿蔔干絞肉(S)-煮	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯香豆腐蛋	6.8	2.4	2.2	3.2	855

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，10/28(三)提供有機蔬菜及水果。



美味午餐

桃園國中 109.10月素食菜單



劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	主料	配料	份量
1	四								
2	五								
中秋節連續假期									
5	一	糙米飯	麻婆豆腐 豆腐青豆-煮	木須扁蒲 扁蒲木耳-煮	蜜汁芋薯 馬鈴薯芋頭芝麻-煮	紅燒茄子 茄子-燒	素牛蒡排 素牛蒡排-煮	產銷 田園濃湯 南瓜紅丁	7 2.4 2.3 3 863
6	二	香Q白飯	醬燒豆包 豆包木耳紅絲-燒	玉米彩丁 玉米粒三色豆-炒	酥炸地瓜條 地瓜條-炸	花生滷海結 海結花生紅蘿蔔-滷	客家筍茸 筍茸-煮	有機 大瓜菇菇湯 黃瓜鮮菇金針菇	6.9 2.5 2.4 3.2 875
7	三	香Q白飯	蠔油嫩油腐 油豆腐-煮	素滷蘿蔔 蘿蔔紅蘿蔔筍茸-滷	西芹什錦 西芹干絲木耳紅豆-炒	黑椒毛豆莢 毛豆莢-燙	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	Q青 薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	7 2.5 2.2 3.2 877
8	四	五穀米飯	堅果糖醋豆腸 豆腸甜椒杏仁果-燒	鮮菇高麗 高麗菜鮮菇-炒	枸杞絲瓜 絲瓜金針菇枸杞-煮	筍丁素肉燥 筍丁素絞肉-滷	毛豆金瓜 南瓜毛豆-煮	有機 地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	7 2.4 2.4 3 865
9	五								
國慶假期									
12	一	燕麥飯	油腐細粉 油豆腐冬粉-燒	奶香黃金薯 馬鈴薯玉米-煮	雙色Q球 地瓜球山藥球-炸	薑炒海根 海根紅蘿蔔絲-炒	精靈菇雪菜 雪裡紅精靈菇-炒	產銷 金茸冬瓜湯 冬瓜金針菇	7 2.4 2.3 3.2 872
13	二	香Q白飯	腰果彩椒豆干 豆干彩椒腰果-燒	芋香白菜 大白菜Q芋丁蒜末-煮	脆炒佛手瓜 佛手瓜紅片-炒	玉筍炒敏豆 敏豆木耳玉米粉-炒	香菇素肉燥 雞腿香菇紅丁-滷	有機 竹筍湯 竹筍鮮菇	6.8 2.5 2.4 3 859
14	三	香Q白飯	素昌旺 豆腐素肚酸菜-煮	彩椒黃豆芽 黃豆芽Q紅絲Q片菜-炒	麻香地瓜葉 地瓜葉-煮	紅仁白花菜 白花菜紅蘿蔔-炒	香酥花枝排 素花枝排-炸	Q青 枸杞山藥湯 山藥枸杞	6.8 2.4 2.5 3.2 863
15	四	什穀米飯	四喜豆包丁 豆包丁玉米粒三色豆-煮	木須薯絲 豆薯木耳-炒	素瓜仔肉 脆瓜素絞肉-滷	什炒甜椒 甜椒青豆蒜末-炒	蠔油秋葵 秋葵-燙	有機 羅宋湯 蕃茄芹菜高麗菜	7 2.5 2.2 3 868
16	五	香Q白飯	海苔燒 高麗菜燒-燒	黃瓜鮮菇 黃瓜Q鮮菇Q-煮	塔香麵腸 麵腸九層塔-炒	炒牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	金針莧菜 莧菜金針菇-炒	有機 酸辣湯 豆腐木耳紅絲粉	6.8 2.4 2.2 3 846
19	一	香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔毛豆-煮	香滷素雞腿 素雞腿-滷	什錦小炒 干片素肉絲紅絲-炒	南瓜咖哩 南瓜大丁紅蘿蔔-煮	時蔬長豆 長豆木耳鮮菇-炒	產銷 青木瓜湯 青木瓜素丸	7 2.5 2 3 863
20	二	胚芽米飯	滷蘭花干 蘭花干豆腐小雞紅蘿蔔	金茸冬瓜 冬瓜金針菇-煮	芝麻球 芝麻球-炸	腰果炒青花 青花菜紅蘿蔔腰果-炒	彩椒山藥 山藥紫山藥甜木耳-炒	有機 芙蓉濃湯 玉米粒三色豆	7 2.4 2.2 3.2 869
21	三	香Q白飯	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	小瓜三鮮 小黃瓜秀珍菇紅蘿蔔-煮	蘿蔔滷味 白蘿蔔昆布捲-滷	香椿素肉燥 雞腿香菇-煮	香酥薯餅 薯餅-炸	Q青 榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	6.9 2.4 2.2 3.2 862
22	四	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐紅絲麵絲-煮	高麗炒干片 高麗菜紅片-炒	花生麵筋 麵筋花生-滷	豉汁苦瓜 苦瓜-煮	芋頭煲仔 芋頭青豆紅蘿蔔-煮	有機 紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	7 2.4 2.2 3 869
23	五	糙米飯	鮑菇燒皮絲 皮絲鮑菇鮮菇-燒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜木耳-炒	塔香茄子 茄子九層塔-煮	油燜筍絲 筍絲-煮	沙茶素雞片 素雞片-炒	有機 牛蒡湯 牛蒡紅蘿蔔金針菇	6.8 2.5 2.4 3 859
26	一	紫米飯	素什錦燒 素什錦麵絲紅絲-燒	田園玉米 玉米粒三色豆-煮	酸菜素肚 素肚酸菜心-炒	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉-煮	薑炒芥蘭菜 芥蘭菜薑-炒	產銷 白玉湯 蘿蔔紅蘿蔔	6.8 2.4 2.3 3 849
27	二	香Q白飯	五柳豆包 豆包木耳紅絲金針菇-燒	芹香什炒 西芹豆苗蒜苗鮮菇-炒	蔬菜粉絲煲 冬菇高麗菜木耳-炒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯青豆-煮	麻香素腰花 素腰花薑蔥-炒	有機 海芽素肉絲湯 海芽鮮菇素肉絲	7 2.4 2.2 3 869
28	三	香Q白飯	脆皮豆腐 豆腐-炸	鮮菇黃瓜 大黃瓜鮮菇-煮	雪菜炒年糕 雪裡紅年糕-炒	豆芽彩絲 豆芽菜海絲紅絲-炒	筍丁素肉燥 素絞肉筍丁-滷	有機 藥膳湯 豆豉素排骨	6.9 2.4 2.4 3.3 1 925
29	四	香Q白飯	炸醬豆干 豆干-燒	焗汁白菜 大白菜鮮菇紅蘿蔔-煮	素鍋貼 素鍋貼-炸	豆仁地瓜 地瓜豆仁-煮	薑炒木須 木耳薑蔥-炒	有機 蕃茄豆腐湯 豆腐蕃茄	7 2.4 2.3 3.2 872
30	五	燕麥飯	三杯豆腸 豆腸九層塔-炒	鮮炒茼蒿 大陸綠豆金針菇-煮	蘿蔔乾干丁 蘿蔔乾干丁-滷	炒海龍 海龍薑蔥-炒	鮑菇佛手瓜 佛手瓜鮑菇-炒	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯青豆	6.8 2.4 2.4 3 851

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，10/28（三）提供有機蔬菜及水果。



109年10月菜單 桃園國中

海邊午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	豬油	熱量
★	10 / 05	紅藜飯	杏菇花雕雞 燒：雞肉S.杏鮑菇Q.紅棗	起司玉米烘蛋 炒：玉米Q.洋蔥Q.蛋Q	什錦雜菜 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.豆包.韭菜	履歷蔬菜 冬瓜.小慧仁.豬肉片		6.5	2.5	2.5	857
★	10 / 06	白飯	蘑菇醬淋肉排 燒：蘑菇.豬肉S	干片小炒 炒：豆干.肉絲S.蔥	彩蔬蝦球 煮：大瓜Q.紅蘿蔔Q.蝦球	有機蔬菜 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米		6.4	2.9	2.4	852
★	10 / 07	白醬義式麵	海苔椒鹽魚丁 炸：魚丁S.海苔粉	燻雞奶醬洋芋 燒：洋芋Q.紅蘿蔔Q.燻雞	鮮菇青花椰 炒：菇類Q.青花椰S	季節蔬菜 芹.紅蘿蔔.菇類.蛋		6.6	2.8	2.4	854
★	10 / 08	十穀飯	香筍焢腱肉 燒：筍Q.豬腱肉S	花生季豆炒百頁 炒：四季豆.百頁.花生	蛋酥高麗 炒：蛋Q.高麗菜Q	有機蔬菜 地瓜.芋圓		6.5	2.9	2.4	854
10/09~10/11 雙十連假											
★	10 / 12	小慧仁飯	蔥燒里肌排 燒：豬排S.蔥	正宗麻辣燙 煮：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.菇類Q	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干.芝麻	履歷蔬菜 番茄.蛋		6.5	2.9	2.6	864
★	10 / 13	白飯	椰香咖哩魚 煮：魚丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q	蒜泥脆皮豆腐 燒：豆腐.蒜	香蔥紅絲蛋 炒：蔥.紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜 山藥.肉片.肉骨茶包		6.5	2.9	2.6	859
★	10 / 14	燕麥飯	卡拉雞腿排 炸：雞腿排S	關東小火鍋 煮：蘿蔔Q.玉米圈.火鍋料	肉絲敏豆 炒：敏豆.洋芋Q.肉絲S	季節蔬菜 白菜.芋頭.排骨		6.7	2.9	2.3	857
★	10 / 15	三色炒飯 蔬食日	花生干丁肉燥 燒：豆干丁.絞肉S.花生	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條.胡椒鹽	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜Q.香菇Q	有機蔬菜 筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐		6.5	2.8	2.5	854
★	10 / 16	白飯	水牛辣雞翅 燒：雞翅S	螞蟻上樹 煮：時蔬.冬粉.絞肉	香筍赤肉 炒：筍Q.豬肉片S	有機蔬菜 海帶結.肉片		6.5	2.9	2.4	854
★	10 / 19	白飯	照燒豬排 燒：豬排S	時蔬燴三鮮 燴：大瓜Q.豬肉S.鳥蛋(X1).菇類Q	珍珠肉末 燒：玉米Q.絞肉S	履歷蔬菜 蘿蔔.貢丸.芹菜		6.5	2.8	2.5	854
★	10 / 20	小米飯	蜜汁烤雞腿 烤：雞腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐.豬肉片S.青豆	彩椒黃豆芽 炒：彩椒Q.黃豆芽Q	有機蔬菜 竹筍.豬肉片		6.5	2.9	2.3	852
★	10 / 21	台式炒麵	黑胡椒鮮肉排 燒：豬排S	65G銀絲卷 蒸：銀絲卷	佛手瓜肉片 炒：佛手瓜.豬肉片S	季節蔬菜 香菇.山藥.雞丁		6.6	2.8	2.4	858
★	10 / 22	白飯	塔香米血雞 炒：九層塔.雞丁S.米血糕S	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	蔥爆海絲 炒：肉絲S.紅蘿蔔.海帶絲.豆干絲.蔥	有機蔬菜 紅豆.紫米		6.5	2.8	2.5	854
★	10 / 23	蕎麥飯	沙茶魚丁 炒：洋蔥Q.魚丁S	綜合什錦肉片 煮：高麗菜Q.菇類Q.豆腐.肉片S	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q.獅子頭	有機蔬菜 金針.豬肉絲		6.5	2.9	2.5	857
★	10 / 26	白飯	香烤翅小腿X2 烤：翅小腿S	炸醬干丁肉燥 燒：豆干.絞肉S.紅蘿蔔Q	香筍三絲 炒：筍Q.紅蘿蔔Q.木耳	履歷蔬菜 白蘿蔔.海帶結		6.5	2.9	2.4	854
★	10 / 27	紫米飯	花生燉肉 燉：洋蔥Q.豬肉S.花生	小瓜秀珍菇 炒：小瓜Q.秀珍菇Q	宮保彩丁 炒：洋芋Q.紅蘿蔔Q.玉米Q.毛豆.花生	有機蔬菜 海帶芽.蛋		6.6	2.8	2.5	856
★	10 / 28	白飯	咖哩香酥魚排 炸：魚排S.咖哩粉	洋蔥炒肉絲 炒：洋蔥Q.豬肉絲S	彩蔬白花椰 炒：彩椒Q.白花椰S	公糧回饋 有機蔬菜 芹菜.紅蘿蔔.粉絲	水果	6.6	2.9	2.1	858
★	10 / 29	香蔥肉末炒飯 蔬食日	和風雞肉親子丼 燒：雞絞肉S.洋蔥Q	海苔素排+滷蛋 燒：海苔素排.蛋Q	腰果椒鹽豆腐 炸：豆腐.紅椒.青豆.腰果	有機蔬菜 金耳菇.時蔬		6.6	2.8	2.4	854
★	10 / 30	地瓜飯	義式番茄燉雞 煮：番茄Q.洋蔥Q.雞肉S	紫菜丸子 燒：紫菜丸子	芋香白菜滷 滷：芋頭Q.白菜Q.豬肉S	有機蔬菜 黃瓜.豬肉片		6.5	2.8	2.6	852

★代表當天要申請三章一Q / 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、暨湘云 10/28(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果



109年10月桃園國中 素食菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全日 供應	週一	週二	週三	週四	週五	熱量
10 / 05	一	紅藜飯	五香油腐 燒：油豆腐	紅棗杏鮑菇 燒：紅棗、杏鮑菇	什錦雜菜 炒：豆芽菜、紅蘿蔔、豆包	金耳過貓 炒：金耳菇、過貓	田園玉米粒 炒：玉米、紅蘿蔔、毛豆	履歷蔬菜 冬瓜、小薏仁	6.5	2.9	2.5	2.7	2.7	2.7	2.7	85.7
10 / 06	二	白飯	塔香麵腸 燒：九層塔、麵腸	芹香干片 炒：芹菜、豆干片	黃瓜鮮菇 煮：大瓜、紅蘿蔔、菇類	豆豉彩椒 燒：豆豉、彩椒	海帶切片 滷：海帶	有機蔬菜 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	6.4	2.9	2.4	2.8	2.8	2.8	2.8	85.2
10 / 07	三	香菇蔬菜炒麵	客家醬燒豆腐 燒：客家醬、豆腐	白菜滷 燒：白菜、紅蘿蔔、木耳	雙色花椰 炒：花椰菜	香菇燒茄子 燒：香菇、茄子	花生麵筋 燒：花生、麵筋	季節蔬菜 芹、紅蘿蔔、菇類	6.6	2.8	2.4	2.7	2.7	2.7	2.7	85.4
10 / 08	四	十穀飯	海苔素排 燒：海苔素排	季豆百頁 炒：四季豆、百頁	豆瓣筍絲 炒：豆瓣醬、筍	高麗鴻喜菇 炒：高麗菜、鴻喜菇	玉米餅 炸：玉米餅	有機蔬菜 地瓜、芋圓	6.5	2.9	2.4	2.7	2.7	2.7	2.7	85.4
10/09~10/11 雙十連假																
10 / 12	一	小薏仁飯	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干、芝麻	鮮菇烤麩 燒：毛豆、菇類、烤麩	甜豆炒玉筍 炒：甜豆、玉筍	南瓜絲餅 炸：南瓜、芝麻	麻辣燙 煮：高麗菜、紅蘿蔔、菇類	履歷蔬菜 番茄、西芹、菇類	6.5	2.9	2.6	2.8	2.8	2.8	2.8	86.4
10 / 13	二	白飯	香菇燒豆腐 燒：豆腐、香菇	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	彩蔬鮮菇 炒：彩椒、菇類	脆炒萵苣 炒：萵苣	有機蔬菜 山藥、肉骨茶包	6.5	2.9	2.6	2.7	2.7	2.7	2.7	85.9
10 / 14	三	芹香高麗炒飯	涼拌素雞片 拌：素雞片、香菜	瓜仔干丁 燒：碎瓜、豆干丁	關東小火鍋 煮：蘿蔔、玉米圈、菇類	芝麻敏豆 炒：芝麻、敏豆	65G奶黃包 蒸：奶黃包	季節蔬菜 白菜、芋頭	6.7	2.9	2.3	2.5	2.5	2.5	2.5	85.7
10 / 15	四	燕麥飯	鐵板油腐 燒：油豆腐、紅蘿蔔	油醋腐皮 燒：腐皮、紅蘿蔔、白花椰	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜、香菇	梅干肉燥 燒：梅干菜、素肉	椒鹽鮮菇 炸：菇類	有機蔬菜 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	2.8	2.8	2.8	85.4
10 / 16	五	白飯	宮保豆腸 燒：豆腸、花生	腰果毛豆仁 炒：腰果、玉米、毛豆	沙茶粉絲 炒：時蔬、冬粉	豆豉苦瓜 燒：豆豉、苦瓜	香菜川耳 拌：香菜、川耳	有機蔬菜 海帶結、秀珍菇	6.5	2.9	2.4	2.7	2.7	2.7	2.7	85.4
10 / 19	一	白飯	糯米椒干片 炒：糯米椒、豆干片	酸心素肚 燒：酸菜、素肚	大瓜鮮菇 燒：大瓜、菇類	和風秋葵 燒：秋葵	豆醬箭筍 炒：豆瓣醬、箭筍	履歷蔬菜 蘿蔔、芹菜	6.5	2.8	2.5	2.8	2.8	2.8	2.8	85.4
10 / 20	二	小米飯	麻婆豆腐 燒：豆腐、青豆	黑胡椒洋芋 燒：黑胡椒粒、洋芋	彩椒黃豆芽 炒：彩椒、黃豆芽	醬燒茄子 燒：茄子、芝麻	冬瓜小油泡 燒：冬瓜、麵筋	有機蔬菜 竹筍、紅蘿蔔	6.5	2.9	2.3	2.7	2.7	2.7	2.7	85.2
10 / 21	三	台式炒麵	香椿板豆腐 燒：香椿醬、板豆腐	甜豆什錦 炒：甜豆、豆筍、鴻喜菇	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	芋香白菜 燒：芋頭、白菜	牛蒡絲餅 炸：牛蒡絲、芝麻	季節蔬菜 香菇、山藥	6.6	2.8	2.4	2.8	2.8	2.8	2.8	85.8
10 / 22	四	白飯	蔬菜豆皮捲 燒：蔬菜豆皮捲	長豆炒肉絲 炒：長豆、素肉絲	芹香海絲 炒：芹菜、海帶絲	清炒美人腿 炒：香菇、茭白筍	五香麵輪 燒：麵輪	有機蔬菜 紅豆、紫米	6.5	2.8	2.5	2.8	2.8	2.8	2.8	85.4
10 / 23	五	蕎麥飯	黃豆小油丁 燒：黃豆、小油丁	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜、素獅子頭	綜合什錦鍋 煮：高麗菜、菇類、豆腐	香油地瓜葉 燙：地瓜葉	西芹素蝦仁 炒：西芹、素蝦仁	有機蔬菜 玉米、紅蘿蔔、海帶結	6.5	2.9	2.5	2.7	2.7	2.7	2.7	85.7
10 / 26	一	白飯	芝麻炸醬干丁 煮：芝麻、豆干丁	客家海茸 炒：客家醬、海茸	香筍三絲 炒：筍、紅蘿蔔、木耳	樹子龍鬚菜 炒：樹子、龍鬚菜	紅棗雙耳 燒：紅棗、白木耳、川耳	履歷蔬菜 紅白蘿蔔、素丸子	6.5	2.9	2.4	2.7	2.7	2.7	2.7	85.4
10 / 27	二	紫米飯	花生燒豆包 燒：花生、豆包	香椿干丁 燒：香椿醬、香菇、豆干丁	小瓜秀珍菇 炒：小瓜、秀珍菇	玉米四喜 炒：洋芋、紅蘿蔔、玉米、毛豆	豆豉糯米椒 炒：豆豉、糯米椒	有機蔬菜 薑絲、海帶芽	6.6	2.8	2.5	2.7	2.7	2.7	2.7	85.6
10 / 28	三	玉米炒飯	栗子燒花干 燒：栗子、蘭花干	香菇芥蘭 炒：香菇、芥蘭菜	秋葵彩丁 炒：彩椒、秋葵丁	咖哩白花椰 炒：咖哩粉、白花椰	甜蒸南瓜 蒸：南瓜	公糧回饋有機蔬菜 芹菜、紅蘿蔔、粉絲	水果	6.6	2.9	2.1	2.8	2.8	2.8	85.8
10 / 29	四	白飯	椒鹽豆腐 燒：豆腐、紅椒、青豆	泡菜年糕 煮：泡菜、年糕	香菇芽菜 炒：香菇、豆芽菜	白果淮山 燒：白果、白山藥、紫山藥	辣醬筍茸 炒：筍茸	有機蔬菜 金耳菇、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7	2.7	2.7	2.7	85.4
10 / 30	五	地瓜飯	毛豆烤麩 燒：毛豆、烤麩	三杯杏鮑菇 燒：九層塔、杏鮑菇	苦瓜封 燒：苦瓜、豆腐	椒香毛豆莢 拌：毛豆芽、黑胡椒粒	蜜燒芋頭 燒：芋頭	有機蔬菜 鮑菇、冬瓜	6.5	2.8	2.6	2.7	2.7	2.7	2.7	85.2

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、暨湘云 10/28(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10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 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	海味 (份)	熱量 (Kcal)			
★ 1	四	10/1(四)、10/2(五)中秋節放假兩天											
★ 2	五												
★ 5	一	白米飯	黑胡椒豬柳 肉柳、洋葱/炒	椒鹽百頁 百頁、椒鹽/炸	瓠瓜黃金魚蛋 瓠瓜、香菇、魚蛋/煮	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	8 .4	7
★ 6	二	紫米白飯	花雕魚丁 鮭魚丁、杏鮑菇/煮	四喜丸子 獅子頭、白菜、髮菜/煮	三色甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋、蔬菜	6 .6	2 .8	2 .0	2 .8	8 .4	8
★ 7	三	沙茶炒麵	香酥唐揚炸雞 雞丁/炸	關東煮 蘿蔔、香菇、木耳/煮	豆沙包60G 包子/蒸	季節 蔬菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜、肉絲	6 .7	2 .6	2 .0	3 .0	8 .4	9
★ 8	四	小米Q飯	橙香里肌 里肌排/燒	小瓜杏菇 小黃瓜、杏鮑菇/炒	香噴噴滷蛋 蛋、絞肉、干丁/煮	有機 蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	6 .8	3 .0	2 .2	3 .0	8 .9	1
★ 9	五	10/9(五)雙十節放假一天											
★ 12	一	糙米飯	土魷魚柳條*3 魚柳條/炸	塔香打拋肉 絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒	萵苣肉末 萵苣、絞肉/燙	產銷 履歷 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍、肉片	6 .5	2 .8	2 .2	3 .0	8 .5	5
★ 13	二	白米飯	菇菇燒豚肉 豬肉片、菇、洋葱/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	8 .4	7
★ 14	三	什錦炒飯	醬燒雞翅 雞翅/燒	白玉肉片 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	香醇大桶滷 黑豆干、素雞片/滷	季節 蔬菜	昆布燉湯 昆布、雞丁	6 .8	2 .6	2 .2	2 .8	8 .5	2
★ 15	四	白米飯 (蔬食日)	菜瓜子麻油豆包 豆包、芹、菜瓜子/燒	開陽胡瓜 胡瓜、紅蘿蔔/煮	西紅柿炒雞蛋 蛋、洋葱、蕃茄/炒	有機 蔬菜	金茸蔬菜湯 金針菇、洋葱、蔬菜	6 .5	2 .6	2 .4	3 .0	8 .4	5
★ 16	五	麥片香飯	五香豬腩 豬腩、肉丁、蘿蔔/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳絲、紅蘿蔔/煮	鹽燒龍鳳腿 龍鳳腿/燒	有機 蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6 .8	2 .7	2 .2	3 .0	8 .6	9
★ 19	一	白米飯	泰式椒麻魚排 巴沙魚排、蒜、辣椒/炸後燒	肉絲佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、肉絲/炒	玉米滑蛋 蛋、玉米/炒	產銷 履歷 蔬菜	味噌竹輪湯 蘿蔔、竹輪、海帶芽	6 .6	3 .0	2 .2	3 .0	8 .7	7
★ 20	二	薏仁飯	和風里肌排 里肌排/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	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .5	2 .7	2 .4	2 .8	8 .4	4
★ 21	三	蘑菇鐵板 麵	特製滷棒腿 雞腿/滷	西芹炒黑輪 黑輪、西芹/炒	木須鮮筍片 鮮筍、木耳、肉片/炒	季節 蔬菜	海鮮濃湯 蟹肉絲、蛋、海芽	6 .5	2 .6	2 .4	2 .8	8 .3	6
★ 22	四	白米飯	炙燒雞腿排 雞腿排/燒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔、木耳/炒	芹香客家小炒 豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 .7	2 .6	2 .2	3 .0	8 .5	4
★ 23	五	地瓜絲飯	醬爆肉絲條 肉絲、蔥、洋葱/炒	椰香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮	長豆甜不辣 甜不辣、長豆/炒	有機 蔬菜	新竹貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6 .8	2 .7	2 .0	3 .0	8 .6	4
★ 26	一	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 雞丁、米血/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	洋葱炒蛋 蛋、洋葱/炒	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜、蛋、肉片	6 .5	3 .0	2 .0	2 .8	8 .5	6
★ 27	二	白米飯	蔥燒排骨 豬排、蔥/燒	肉羹蘿蔔煮 蘿蔔、肉羹/煮	金黃毛豆肉末 玉米、絞肉、毛豆/煮	有機 蔬菜	客家酸菜湯 酸菜、肉片	6 .5	2 .6	2 .4	2 .8	8 .3	6
★ 28	三	雞勒麵	鹽酥炸魚塊 鮭魚丁/炸	奶香鮑菇燒 鮑菇、洋葱/燒	大白福州丸 蔬菜、福州丸/煮	公糧 回饋 有機 蔬菜	肉骨茶湯 中藥包、肉片、蘿蔔	6 .8	3 .0	2 .0	3 .0	8 .8	6
★ 29	四	胚芽米飯 (蔬食日)	茄香莎莎肉末 絞肉、洋葱、蕃茄/煮	蔬菜粉絲 高麗、冬粉、蔥、絞肉/炒	花生金針絲瓜煲 絲瓜、金針菇、花生/煮	有機 蔬菜	香菇鮮筍湯 竹筍、香菇	6 .5	2 .6	2 .4	2 .8	8 .3	6
★ 30	五	白米飯	鳳梨燒肉丁 肉丁、鳳梨/燒	芹香海帶絲 海帶絲、紅絲、干絲、芹/拌	鮮菇大黃瓜 黃瓜、木耳、鮮菇/煮	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌、小魚乾	6 .6	2 .8	2 .1	2 .8	8 .5	5

★ 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21號



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中109年10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)	豆類 (份)	蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (KCAL)
連假															
10/5	一	地瓜絲飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	香菇扁蒲 香菇、扁蒲/炒	榨菜素肉絲 榨菜絲、素肉絲/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米團	6.2	2.8	2.5	2.8		833
10/6	二	香甜米飯	酥炸豆腐 豆腐/炸	蘿蔔麵輪 蘿蔔、木耳、麵輪/油	鮮菇高麗菜 鮮菇、高麗菜/炒	鮮炒菜豆 菜豆/炒	客家小炒 豆干、芹菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	6.2	2.6	2.6	3		829
10/7	三	什錦麻油炒米粉	味噌油豆腐 味噌、油豆腐/燒	彩繪小黃瓜 小黃瓜/炒	白菜韓式年糕 大白菜、年糕/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/炒	椒鹽地瓜片 地瓜/炸	有機蔬菜	豆芽味噌湯 豆芽、海芽、味噌	6.5	2.5	2.7	2.6		827
10/8	四	胚芽米飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	魚香素茄子 九層塔、素絞肉、茄子/燒	豆芽三絲 豆芽、蔬菜/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	瓜仔燒冬瓜 瓜仔、冬瓜/煮	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	6.3	2.8	2.6	2.6		833
連假															
10/12	一	蕎麥米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	青椒素腰花 青椒、素腰花/油	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/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜豆芽湯 時蔬、豆芽	6.3	2.6	2.8	2.6		823
10/13	二	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	香辣菜脯 菜脯/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜/炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	金針花湯 金針花、香菇	6.5	2.5	2.2	2.8		824
10/14	三	香椿炒飯	木須蘭花干 木耳、紅蘿蔔、蘭花干/燒	敏豆素絲 素肉絲、敏豆/炒	番茄高麗菜 番茄、高麗菜/炒	豆薯荷蘭豆 豆薯、豆薯、荷蘭豆/炒	沙茶小瓜百頁 素沙茶、小黃瓜、百頁/炒	季節蔬菜	黃瓜菇湯 黃瓜、菇	6.3	2.5	2.6	3		829
10/15	四	紫米白飯	三杯豆干 九層塔、豆干/燒	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇/煮	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	綜合花生豆 紅蘿蔔、玉米、花生、青豆/煮	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	季節蔬菜	味噌蘿蔔湯 味噌、白蘿蔔、海芽	6.4	2.6	2.5	2.7		827
10/16	五	香甜米飯	脆皮豆腐 豆腐/燒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜/炒	紅豆金棗 紅豆、金棗/炸	酸心麵腸 酸菜心、麵腸/燒	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇、筍片	6.3	2.7	2.2	2.8		825
10/19	一	五穀米飯	香菜大嫩豆腐燒 香菜、大嫩豆腐/燒	豆醬桂竹筍 豆醬、桂竹筍/炒	西芹炒豆皮 西芹、豆皮/炒	紅片高麗菜 高麗、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
10/20	二	香甜白飯	豆豉燒豆包 豆豉、豆包/燒	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉/炒	筍香麵輪 青豆、筍、麵輪/油	滷海帶捲 海帶捲/油	青椒田婦羅 青椒、田婦羅/炸	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔絲、筍絲、木耳	6.4	2.8	2.5	2.8		847
10/21	三	茄汁義大利麵	素燴香菇排 香菇排/煮	蜜汁干丁 干丁/煮	雙色蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	豆管白菜滷 豆皮、芋頭、木耳、白菜/煮	扁蒲炒菇 扁蒲、菇/炒	季節蔬菜	薑絲榨菜湯 榨菜、薑絲	6.5	2.5	2.5	2.8		831
10/22	四	小米蒸飯	彩椒日式豆腐 彩椒、日式豆腐/油	綜合雪蓮子 梅豆丁、雪蓮子、毛豆、芋頭/煮	梅干燒苦瓜 梅干、苦瓜/燒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜、杏鮑菇/炒	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.3	2.6	2.5	2.8		825
10/23	五	香甜米飯	麻婆大嫩豆腐 大嫩豆腐/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	番茄高麗菜 番茄、高麗菜/炒	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	有機蔬菜	蘿蔔筍絲湯 筍絲、蘿蔔絲	6.3	2.6	2.5	3		834
10/26	一	香甜米飯	蜜燒黑豆干 白芝麻、黑豆干/燒	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔、木耳、黃豆芽/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/蒸	產銷履歷蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、竹筍	6.4	2.7	2.5	2.8		839
10/27	二	紅扁豆飯	素沙茶花干 蘭花干/燒	菜豆炒涼薯 菜豆、豆薯/炒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	有機蔬菜	蓮藕素湯 蓮藕、玉米、紅蘿蔔	6.3	2.6	2.7	2.8		830
10/28	三	香菇蔬菜烏龍麵	木耳四角油豆腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素絲、花椰/炒	薑絲海結 海帶結/燒	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	芝麻球 芝麻球/炸	季節蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.5	2.8		831
10/29	四	麥片Q飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	五香小方干 小方干/油	干丁雪裡紅 干丁、雪裡紅/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.5	3	2.8		844
10/30	五	香甜米飯	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	白菜繪筍絲 白菜、木耳、筍絲/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	杏鮑菇百頁 杏鮑菇、百頁/燒	三杯蜜燒地瓜 地瓜、薑、九層塔/燒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑、海芽	6.3	2.8	2.8	2.7		843

*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 賴彥樺



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