



美味午餐

桃園國中 109.11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	全日 油	全日 鹽	全日 糖	全日 脂	全日 蛋	全日 肉	全日 奶	全日 水	全日 果
2	一	糙米飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜(Q) - 燙	珍菇蒲瓜 蒲瓜(Q) 秀珍菇(Q) - 煮	沙茶干片 干片肉絲(S) 紅絲(Q) - 炒	產銷 履歷 海帶排骨湯 海帶結排骨	6.5	2.4	2.2	3.1					830
3	二	香Q白飯	五香雞腿 雞腿(S) - 滷	鮮炒白花菜 白花菜(S) 木耳甜椒 - 炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子 - 滷	有機 蔬菜 玉米芙蓉湯 玉米粒雞蛋青豆	6.8	2.4	2	3					841
4	三	臘味炒飯	柳葉魚x3 柳葉魚 - 炸	翠瓜肉絲 小黃瓜(Q) 肉絲(S) 木耳(Q) - 炒	香香滷味 蘿蔔(Q) 龍蝦棒肉絲小捲 - 滷	Q青 菜 山藥排骨湯 山藥排骨	6.5	2.4	2.2	3.2					834
5	四	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁(S) 龍瓜 - 煮	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) 青豆 - 炒	家常豆腐 豆腐木耳 - 煮	有機 蔬菜 薑味地瓜湯 地瓜芋圓地瓜圓薯	6.7	2.5	2	3.2					851
6	五	五穀米飯	古早味排骨 排骨 - 滷	蕃茄莎莎肉醬 洋蔥(Q) 蕃茄(Q) 絞肉(S) - 煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q) 鮮菇(Q) - 炒	有機 蔬菜 柴香味噌湯 豆腐柴魚片	6.5	2.5	2.2	3					833
9	一	香Q白飯	鮑菇燒雞 雞丁(S) 鮑魚菇(Q) 玉米粒(S) - 煮	什炒胡瓜 黃瓜(Q) 木耳(Q) - 炒	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉(S) - 煮	產銷 履歷 結頭排骨湯 結頭菜排骨	6.7	2.5	2	3					842
10	二	燕麥飯	普羅旺斯燉肉 肉丁(S) 南瓜 - 煮	香芹雞柳 芹菜(Q) 雞柳(S) 紅蘿蔔(Q) - 炒	什滷海結 海帶結麵輪紅蘿蔔 - 滷	有機 蔬菜 竹筍金耳湯 竹筍金針菇雞丁	6.5	2.5	2.2	3					833
11	三	香Q白飯	蠔香滷雞翅 雞翅(S) - 滷	鮮菇萵苣 大陸妹(Q) 鮮菇(Q) - 炒	打拋肉 洋蔥絞肉(S) 毛豆九層塔 - 炒	Q青 菜 薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.8	2.4	2	3.2					850
12	四	蔬食日 鐵板炒麵	花生蒜香豆干 豆干豆腐花生 - 煮	白菜滷 大白菜(Q) 腐皮絲 - 煮	海苔脆薯 馬鈴薯海苔粉 - 炸	有機 蔬菜 三絲羹湯 三絲羹筍雞蛋紅絲木耳	6.7	2.4	2	3.2					843
13	五	紫米飯	香酥魚排 魚排 - 炸	冬瓜肉燥 冬瓜(Q) 絞肉(S) - 煮	韭香銀芽 豆芽菜(Q) 韭菜木耳(Q) 紅絲(Q) - 炒	有機 蔬菜 小魚海芽湯 海帶芽小魚干薑絲	6.5	2.5	2.3	3.3					849
16	一	運動會補假一天													
17	二	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁(S) 馬鈴薯 - 煮	彩繪佛手 佛手瓜(Q) 蝦球 - 煮	三杯麵腸 麵腸九層塔 - 炒	有機 蔬菜 菇菇豆腐湯 豆腐鮮菇金針菇蕃茄	6.5	2.5	2	3					828
18	三	肉鬆拌飯	蜜汁肉排 肉排 - 燒	醬滷雙味 豆薯(Q) 豆干 - 滷	芹香彩絲 芹菜(Q) 木耳(Q) 紅絲(Q) 肉絲(S) - 炒	Q青 菜 金黃南瓜湯 南瓜紅丁雞蛋	6.7	2.5	2	3.1					840
19	四	糙米飯	蒜滷雞腿 雞腿(S) - 滷	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋(Q) 青豆 - 炒	瓜瓜肉燥 脆瓜絞肉(S) - 煮	有機 蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2	3					828
20	五	胚芽米飯	麻婆燒魚 魚丁(Q) 絞肉豆腐 - 滷	木須扁蒲肉絲 扁蒲(Q) 雞丁(Q) 木耳(Q) 肉絲(S) - 炒	蒜香海龍 海龍 - 炒	有機 蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯三色豆雞蛋	6.5	2.5	2.2	3					833
23	一	什穀米飯	鍋燒蘿勒雞 雞丁(S) 米血丁九層塔 - 燒	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q) 雞蛋(Q) - 炒	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻 - 燒	產銷 履歷 肉骨茶湯 豆薯排骨	6.5	2.5	2	3					828
24	二	香Q白飯	橙香里肌排 里肌排糖橙 - 燒	白醬薯塊 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔(Q) 通心粉 - 煮	小瓜什錦 小黃瓜(Q) 黃金球木耳(Q) - 炒	有機 蔬菜 日式洋蔥雞湯 雞丁洋蔥秀珍菇	6.8	2.4	2	3					841
25	三	香Q白飯	椒鹽翅小腿x2 翅小腿(S) - 炸	柴香白玉 蘿蔔(Q) 肉片(S) 西蘭花小捲柴魚片 - 煮	筍片麵輪 筍片麵輪 - 滷	有機 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	6.8	2.4	2.2	3.2	1				915
26	四	蔬食日 焗烤白醬麵	醬燒嫩油腐 嫩油腐紅絲薑絲 - 燒	腰果時蔬高麗 高麗菜(Q) 腐皮絲芹菜腰果 - 炒	敏豆甜條 敏豆甜不辣 - 炸	有機 蔬菜 冬瓜湯 冬瓜薑絲	6.8	2.5	2	3					849
27	五	燕麥飯	義式風味魚 魚丁(Q) 蕃茄洋蔥義式香料 - 煮	金茸黃瓜 黃瓜(Q) 金針菇(Q) - 煮	滷蛋肉燥 雞蛋絞肉(S) - 煮	有機 蔬菜 麵線羹湯 麵線肉羹木耳紅絲雞蛋	6.8	2.4	2	3					841
30	一	香Q白飯	蘿蔔滷肉 肉丁(S) 蘿蔔紅蘿蔔 - 滷	田園四色 玉米粒(S) 絞肉(S) 毛豆紅丁 - 煮	咖哩獅子頭 獅子頭洋蔥 - 煮	產銷 履歷 羅宋湯 芹菜蕃茄鮮菇肉絲	6.8	2.4	2	3.1					846

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，11/25(三)提供有機蔬菜及水果。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	湯品	麵類	點心	水果	其他	
2	一	糙米飯	三杯豆腸 豆腐薑九層塔-炒	珍菇扁蒲 扁蒲秀珍菇-煮	豆芽彩絲 豆芽菜 (Q) 素火腿絲芹菜紅絲-炒	沙茶干片 干片木耳-炒	鮮炒地瓜葉 地瓜葉-炒	產銷 履歷	海帶湯 海帶結薑絲	6.7	2.5	2.3	3.1	854
3	二	香Q白飯	香椿豆干 豆干香椿醬-炒	彩椒白花 白花菜甜椒-炒	雪蓮子麵筋 麵筋蒜雪蓮子-瀝	麻油皇宮菜 皇宮菜薑-炒	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	牛蒡蔬菜湯 牛蒡高麗菜鮮菇紅蘿蔔	6.7	2.4	2.3	3.1	846
4	三	香Q白飯	糖醋豆包 豆包-燒	珍菇翠瓜 小黃瓜玉米筍紅蘿蔔木耳-炒	油燜筍 筍-煮	薑炒木耳 木耳薑-炒	香香滷味 蘭花干蘿蔔蒜苗小捲-瀝	Q 素菜	山藥湯 山藥	6.8	2.3	2.2	3.2	848
5	四	香Q白飯	家常豆腐 豆腐木耳-煮	腰果三色 玉米粒三色豆腰果-炒	芝麻球 芝麻球-炸	蠔油秋葵 秋葵芝麻-燙	炒佛手瓜 佛手瓜紅片鮮菇-炒	有機 蔬菜	薑味地瓜湯 地瓜芋頭地瓜圓薑	6.8	2.5	2	3.2	858
6	五	五穀米飯	干片小炒 干片木耳素肉絲紅絲-炒	鮮菇高麗 高麗菜豆管鮮菇紅蘿蔔-炒	豉汁苦瓜 苦瓜-煮	素蔬菜排 素蔬菜排-燒	銀杏敏豆 敏豆木耳銀杏-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐	6.9	2.4	2.4	3	830
9	一	香Q白飯	鮮菇油腐 油豆腐鮮菇紅蘿蔔-煮	木須胡瓜 黃瓜木耳玉米粒-炒	芝麻蜜汁芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	塔香紫茄 茄子九層塔-煮	精靈菇雪菜 雪裡紅精靈菇-炒	產銷 履歷	結頭菜湯 結頭菜薑絲	6.8	2.3	2	3.2	843
10	二	燕麥飯	海苔燒 香烤海苔燒紅絲薑絲-燒	香芹干絲 芹菜甜椒木耳干絲-炒	薑味南瓜 南瓜薑-煮	什滷麵輪 毛豆麵輪紅蘿蔔-瀝	時蔬長豆 長豆紅絲鮮菇-炒	有機 蔬菜	竹筍金茸湯 筍金針菇	6.7	2.5	2.2	3	847
11	三	香Q白飯	脆皮豆腐 豆腐-炸	麻香什錦 杏鮑菇鮑魚菇薑山藥-煮	薑炒海根 海帶根紅絲薑絲-炒	鮮炒萵苣 大陸妹紅絲木耳-炒	蠔油素雞片 素雞片-炒	Q 素菜	薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6.8	2.3	2	3.3	847
12	四	香Q白飯	宮保豆干 豆干小黃瓜乾花生乾辣椒-炒	栗子白菜滷 大白菜 (Q) 腐皮絲栗子-煮	香酥薯餅 薯餅-炸	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻炒-炒	有機 蔬菜	素羹湯 素羹筍紅蘿蔔木耳	6.7	2.4	2	3.3	848
13	五	紫米飯	冬瓜滷皮絲 皮絲冬瓜-瀝	油燜筍茸 筍茸-煮	什炒銀芽 豆芽菜海帶絲火腿絲-炒	炒芥蘭菜 芥蘭菜薑紅絲-炒	蜜汁鰻片 素鰻片-燒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	6.8	2.3	2.3	3.1	846
16	一	運動會補假一天												
17	二	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐薑絲紅絲-炒	蔬炒佛手 佛手瓜木耳紅蘿蔔-煮	腰果青花菜 青花菜甜椒腰果-炒	椰香咖哩 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	木須三絲 木耳素肉絲紅絲薑-炒	有機 蔬菜	菇菇豆腐湯 豆腐鮮菇金針菇蕃茄	6.7	2.2	2.4	3	829
18	三	香Q白飯	醬滷豆干 豆干紅蘿蔔-瀝	松子玉筍山藥 山藥玉米筍松子小黃瓜-炒	芹炒四彩 木耳紅絲芹菜干絲鮮菇-炒	香椿麵輪 麵輪鮮菇紅蘿蔔-煮	沙茶空心菜 空心菜-炒	Q 素菜	金黃南瓜湯 南瓜紅丁	6.7	2.5	2	3.1	846
19	四	糙米飯	麻婆豆腐 豆腐木耳-煮	芋頭煲仔 芋頭青豆紅蘿蔔-煮	花生香菇素肉燥 香菇素絞肉花生-煮	素雞腿 素雞腿-瀝	黑椒毛豆莢 毛豆莢-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2	3	828
20	五	胚芽米飯	茄汁豆包丁 豆包丁蕃茄-煮	韓式高麗年糕 高麗菜年糕-煮	雪菜干丁 雪裡紅干丁-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲鮮菇木耳-炒	塔香海龍 海龍九層塔-炒	有機 蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯三色豆	6.7	2.5	2.2	3	847
23	一	什穀米飯	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-燒	素炒牛蒡 牛蒡木耳紅蘿蔔-炒	鮮蔬彩椒 甜椒蒜苗片芹菜-炒	菇炒茼蒿 茼蒿鮮菇-炒	黃金地瓜 地瓜條-炸	產銷 履歷	藥膳湯 豆薯豆管	6.5	2.5	2.2	3	833
24	二	香Q白飯	紅燒烤麩 烤麩毛豆紅丁鮮菇-煮	白醬薯塊 馬鈴薯紅蘿蔔通心粉-煮	小瓜什錦 小黃瓜干片木耳-炒	紅燒茄子 茄子-燒	客家筍絲 筍絲-煮	有機 蔬菜	蓮藕湯 蓮藕紅蘿蔔雪蓮	6.8	2.4	2	3.3	855
25	三	香Q白飯	素什錦燒 素什錦薑絲紅絲-燒	大根煮 蘿蔔筍玉米筍蒜苗片-煮	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜-煮	薑炒芥菜仁 芥菜仁薑-炒	麻油素腰花 素腰花薑-炒	有機 蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	6.5	2.4	2.3	3.2	897
26	四	香Q白飯	炸醬豆干 豆干-燒	時蔬高麗 高麗菜腐皮絲芹菜紅蘿蔔-炒	敏豆甜條 敏豆素甜不辣紅絲-炒	福菜苦瓜 苦瓜福菜-煮	海結麵輪 麵輪海帶結-瀝	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜鮮菇薑絲	6.8	2.5	2.4	3	919
27	五	燕麥飯	彩繪豆腐 豆腐鮮菇紅丁白果-煮	金茸黃瓜 黃瓜金針菇-煮	蕃茄素肉醬 蕃茄素絞肉-煮	芽菜海絲 海帶絲黃豆芽紅絲-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機 蔬菜	麵線羹湯 麵線素羹木耳紅絲	6.8	2.4	2.3	3	849
30	一	香Q白飯	蘿蔔蘭花干 蘭花干蘿蔔紅蘿蔔-瀝	堅果玉米 玉米粒毛豆紅丁腰果-煮	麻香菠菜 菠菜薑-炒	三杯什炒 素肚鮮菇九層塔-炒	咖哩白花菜 白花菜紅蘿蔔-炒	產銷 履歷	蔬菜湯 芹菜鮮菇高麗菜	6.8	2.4	2	3.2	850
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，11/25 (三) 提供有機蔬菜及水果。														



109年11月菜單 桃園國中

午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆	魚	油	脂	熱量
11 / 02	一	小米飯	沙茶肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	塔香杏菇豆干 燒：杏鮑菇Q.豆干.九層塔	開陽白花椰 炒：蝦米.白花椰S	履歷蔬菜	風味鮮菇湯 昆布.菇類		6.5	2.8	2.4	2.8		851
11 / 03	二	白飯	糖醋雞丁 燒：洋蔥Q.雞丁S	西芹甜條 炒：西芹.甜不辣條	蛋酥芽菜 炒：豆芽菜Q.蛋Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔		6.6	2.8	2.4	2.7		854
11 / 04	三	櫻花蝦米糕	蔥燒豬排 燒：青蔥.豬排S	芹香百頁 炒：芹菜.百頁	沙茶甜玉米 炒：玉米Q.絞肉S	季節蔬菜	豆薯雞湯 豆薯.紅蘿蔔.雞丁		6.6	2.8	2.3	2.8		856
11 / 05	四	白飯	三杯魚丁 燒：九層塔.魚丁S	毛豆洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q.蛋Q.毛豆	雙色干絲 炒：豆干絲.芹菜	有機蔬菜	地瓜紫米湯 地瓜.紫米		6.5	2.8	2.4	2.8		851
11 / 06	五	紫米飯	暖呼呼麻油雞 炒：雞丁S.薑片	柳葉魚 炸：柳葉魚	什錦大瓜 燒：大瓜Q.肉片S.鳥蛋	有機蔬菜	當歸淮山湯 山藥.肉片.當歸		6.5	2.8	2.6	2.7		852
11 / 09	一	芝麻飯	蜜汁排骨 燒：洋蔥Q.豬肉S	玉米水晶餃 煮：玉米S.水晶餃	肉燥萵苣 炒：萵苣Q.絞肉S	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 炒：海帶芽.蛋		6.5	2.8	2.5	2.8		854
11 / 10	二	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S.敏豆	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	干片肉絲 炒：豆干片.豬肉絲S	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 味噌.時蔬		6.5	2.9	2.5	2.6		852
11 / 11	三	薏仁飯	茄汁豬排 燒：豬排S	醋溜海帶絲 燒：海帶絲.紅蘿蔔.芹菜	冬瓜肉末 燒：冬瓜Q.絞肉S	季節蔬菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜.豬肉絲		6.6	2.8	2.4	2.7		854
11 / 12	四	什錦炒麵	沙茶豆薯雞蓉 炒：豆薯Q.洋蔥Q.小瓜Q.雞蓉S	腰果蜜汁豆干 燒：腰果.豆干	一品白菜滷 煮：白菜Q.芋頭Q.冬粉翅	有機蔬菜	牛蒡鮮菇湯 紅棗.牛蒡.菇類		6.6	2.8	2.5	2.7		856
11 / 13	五	麥片飯	鐵板肉片 炒：洋蔥Q.豬肉片S	辣炒雞丁 炒：西芹Q.雞丁S	椒鹽龍鳳腿 炸：龍鳳腿	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜.紅白蘿蔔		6.5	2.9	2.5	2.7		857

11/16(一)運動會補假一日

11/17	二	蕎麥飯	紅燒豬腱肉 燒：洋蔥Q.豬肉S	水晶粉絲煲 炒：豆芽.粉絲	結頭菜滑豆皮 燒：結頭菜Q.豆皮	有機蔬菜	四神肉片湯 薏仁.蓮子.肉片		6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/18	三	嘉義噴水雞肉飯	天使雞排 炸：天使雞排	洋蔥肉絲 炒：洋蔥Q.豬肉絲S	紅醬關東煮 煮：蘿蔔Q.玉米S.油豆腐	履歷蔬菜	客家酸菜湯 酸菜.薑片.肉片		6.6	2.9	2.4	2.6	857
11/19	四	十穀米飯	香噴噴薑母鴨 煮：高麗菜Q.薑.鴨肉S	塔香杏鮑菇 燒：九層塔.洋芋Q.杏鮑菇Q	彩椒青花椰 炒：彩椒Q.花椰菜S.肉絲S	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁		6.6	2.8	2.4	2.7	854
11/20	五	白飯	韓式燒肉 燒：泡菜.豬肉片S	小蝦餅 炸：小蝦餅	小瓜紅絲蛋 炒：小瓜Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜	紅麵線湯 麵線.木耳.肉絲		6.6	2.8	2.5	2.7	856
11/23	一	地瓜飯	酥炸魚丁 炸：魚丁S	玉米肉醬干丁 燒：玉米S.絞肉S.豆干丁	高麗肉片 炒：高麗菜Q.豬肉片S	履歷蔬菜	鮮筍肉片湯 竹筍.豬肉片		6.5	2.9	2.5	2.7	857
11/24	二	白飯	巴比Q燒肉排 燒：洋蔥Q.豬排S	咖哩雞蓉 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞肉S	大根燒海結 燒：蘿蔔Q.海帶結	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.小薏仁		6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/25	三	白飯	嫩汁雞排 燒：雞排S	雙菇燒豆腐 燒：菇類.豆腐	蛋酥絲瓜 燒：絲瓜Q.蛋Q	公糧回饋有機蔬菜	金耳肉絲湯 金耳菇.紅蘿蔔.肉絲	水果	6.5	2.9	2.5	2.6	852
11/26	四	台式炒麵 蔬食日	海苔素排+蜜汁豆干 燒：海苔素排.豆干	香蔥菜脯蛋 炒：蔥.菜脯.蛋Q	敏豆肉末 炒：敏豆.絞肉S.豆薯Q	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚.味噌.豆腐		6.6	2.8	2.4	2.7	854
11/27	五	紅藜飯	香烤翅小腿X2 烤：翅小腿S	三杯油豆腐 燒：油豆腐.紅蘿蔔Q	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽Q.豬肉絲S	有機蔬菜	酸辣湯 筍.紅蘿蔔.木耳		6.5	2.8	2.4	2.8	851
11/30	一	白飯	花生燉豬腳 燉：花生.豬肉S	蒲瓜肉片 燒：蒲瓜Q.豬肉片S	豆干三絲 炒：紅蘿蔔Q.芹菜Q.豆干	履歷蔬菜	白玉貢丸湯 蘿蔔.貢丸		6.6	2.8	2.4	2.7	854

★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：暨湘云 11/25(三)回饋有機蔬菜.外加水果



109年11月素食菜單 桃園國中

健康午餐



日期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	附餐	全日	豆類	魚類	油脂	熱量
11/02	小米飯	塔香杏菇豆干 燒：杏鮑菇、豆干、九層塔	脆炒白花椰 炒：白花椰	芝麻香菜川耳 拌：芝麻、香菜、川耳	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	素鵝排 燒：素鵝排	履歷蔬菜	風味鮮菇湯 昆布、菇類		62	22	22	85	1
11/03	白飯	家常板豆腐 燒：板豆腐、紅蘿蔔	腰果敏豆鴻喜菇 炒：敏豆、鴻喜菇、腰果	芽菜豆皮 炒：豆芽菜、豆皮	薑絲海根 炒：薑絲、海根	敏豆彩椒玉筍 炒：敏豆、彩椒、玉筍	有機蔬菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯		62	22	22	85	4
11/04	香菇油飯	花生滷豆腸 滷：花生、豆腸、香菇	西芹百頁 炒：西芹、百頁	鮮菇燒雙蘿 燒：紅白蘿蔔、菇類	香油地瓜葉 炒：地瓜葉	蜜燒芋頭 燒：芋頭	季節蔬菜	豆薯鮮菇湯 豆薯、紅蘿蔔、菇類		62	22	22	85	6
11/05	白飯	五味醬燒豆腐 燒：五味醬、豆腐	腰果芹香鮮菇 炒：腰果、菇類、芹菜	玉米餅 炸：玉米餅	梅干苦瓜 燒：梅干、苦瓜	雙色干絲 炒：白干絲、豆干絲	有機蔬菜	地瓜紫米湯 地瓜、紫米		62	22	22	85	1
11/06	紫米飯	當歸麻油豆包 燒：豆包、紫米糕、高麗菜	什錦大瓜 燒：大瓜、紅蘿蔔、木耳	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	牛蒡丸子 炸：牛蒡、芝麻	海帶切片 滷：海帶	有機蔬菜	當歸淮山湯 山藥、當歸		62	22	22	85	2
11/09	芝麻飯	豆豉板豆腐 燒：豆豉、板豆腐	蠔油芥藍 炒：芥藍	雙蘿麵輪 燒：紅白蘿蔔、麵輪	客家海茸 炒：九層塔、海茸	蒲瓜秀珍菇 炒：蒲瓜、秀珍菇	履歷蔬菜	香菜金針湯 香菜、金針		62	22	22	85	4
11/10	白飯	竹筍燒杏菇 燒：竹筍、杏鮑菇	南瓜絲餅 炸：南瓜、芝麻	番茄燒豆皮 燒：番茄、豆皮	枸杞雪裡 炒：枸杞、雪裡紅	干片炒香菇 炒：豆干片、香菇Q	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 味噌、時蔬		62	22	22	85	2
11/11	蔬菜炒麵	五香嫩油腐 燒：油豆腐	醋溜海帶絲 燒：海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	高麗鴻喜菇 炒：高麗菜Q、鴻喜菇Q	咖哩粉絲 炒：時蔬、粉絲	薑絲龍鬚菜 炒：薑絲、龍鬚菜	季節蔬菜	黃瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔		62	22	22	85	4
11/12	薏仁飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	五味醬拌秋葵 燒：秋葵	芋香白菜滷 煮：白菜、芋頭	香菇小豆苗 炒：香菇、小豆苗	豆豉素肉燥 燒：豆豉、素肉	有機蔬菜	牛蒡鮮菇湯 紅棗、牛蒡、菇類		62	22	22	85	6
11/13	麥片飯	客家油腐 燒：客家醬、油豆腐	芥菜滑香菇 炒：芥菜、香菇	冬瓜花生滷 燒：冬瓜Q、花生	酸心素肚 燒：酸菜、素肚	蜜汁地瓜條 炸：地瓜條	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、紅白蘿蔔		62	22	22	85	7
11/16(一)運動會補假一日														
11/17	蕎麥飯	花生黃金豆 燒：花生、黃豆	牛蒡燒方干 燒：牛蒡、豆干	水晶粉絲煲 炒：豆芽、粉絲	鮮菇蒲瓜 燒：蒲瓜、菇類	芝麻球 炸：芝麻球	有機蔬菜	四神湯 薏仁、蓮子		62	22	22	85	1
11/18	芹菜香菇炒飯	菇菇燒豆腐 燒：菇類、豆腐	甜豆美白菇 炒：甜豆、美白菇	紅醬關東煮 煮：蘿蔔、玉米、素甜不辣	糯米椒肉絲 炒：糯米交、素肉絲	芋香四寶 炒：芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	季節蔬菜	客家酸菜湯 酸菜、薑片、菇類		62	22	22	85	7
11/19	十穀米飯	塔香杏鮑菇 燒：九層塔、洋芋、杏鮑菇	茄子豆腐煲 燒：茄子、豆腐	脆炒豆薯 炒：豆薯、紅蘿蔔	客家海茸 炒：客家醬、海茸	彩椒青花椰 炒：彩椒、青花椰	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁		62	22	22	85	4
11/20	白飯	雪蓮子燒豆腐 燒：雪蓮子、豆腐	韓式泡菜鍋 燒：泡菜、高麗菜、菇類、紫米糕	清炒空心菜 炒：空心菜	小瓜茼蒿 炒：小瓜、茼蒿	秋葵彩丁 炒：秋葵、彩椒	有機蔬菜	紅麵線湯 麵線、木耳		62	22	22	85	6
11/23	地瓜飯	薑絲麵腸 燒：薑絲、麵腸	番茄燒豆腐 燒：番茄、豆腐	香菜海芽 炒：香菜、海帶芽	玉米干丁 炒：玉米、豆干丁	芹香高麗 炒：芹菜、高麗菜	履歷蔬菜	鮮筍鮑菇湯 竹筍、鮑魚菇		62	22	22	85	7
11/24	白飯	麻油豆腸 燒：枸杞、豆腸	大根燒海結 燒：蘿蔔、海帶結	薑絲地瓜葉 炒：薑絲、地瓜葉	花生麵筋 燒：花生、麵筋	彩蔬杏鮑菇 燒：彩椒、杏鮑菇	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁		62	22	22	85	1
11/25	台式炒麵	雙菇燒豆腐 燒：菇類、豆腐	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	香油素雞片 燒：素雞片	鮮菇包心白 燒：菇類、包心白	花干燒洋芋 燒：蘭花干、洋芋	公糧回饋有機蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇、紅蘿蔔、時蔬	水果	62	22	22	85	2
11/26	白飯	海苔素排 燒：海苔素排	蜜汁豆干 燒：豆干	芝麻敏豆 炒：敏豆、白芝麻	樹子苦瓜 燒：樹子、苦瓜	豆豉脆脯 炒：豆豉、菜脯	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		62	22	22	85	4
11/27	紅藜飯	三杯油豆腐 燒：油豆腐、紅蘿蔔	蔬菜粉絲 炒：時蔬、粉絲	芽菜鴻喜菇 炒：豆芽菜、鴻喜菇	辣醬筍茸 燒：筍茸	枸杞芥菜 炒：枸杞、芥菜	有機蔬菜	酸辣湯 筍、紅蘿蔔、木耳		62	22	22	85	1
11/30	白飯	花生燒豆包 燒：花生、豆包	香椿肉燥 燒：香椿、素肉	蒲瓜茼蒿 燒：蒲瓜、茼蒿	海帶三絲 炒：海帶、紅蘿蔔、芹菜	芝麻菠菜 炒：芝麻、菠菜	履歷蔬菜	白玉鮮菇湯 蘿蔔、菇類		62	22	22	85	4

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 11/25(三)回饋有機蔬菜、外加水果

裕民田精緻午餐

桃園國中
109年11月菜單

全日
供應
供應
供應
供應
供應

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)
★ 2	一	白米飯	沙茶燒魚丁 鮑魚丁、洋葱、沙茶、煮	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	海帶肉絲 海帶、肉絲/炒	產銷 履歷 蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔、排骨、芹	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	3 4 7
★ 3	二	麥片0飯	西打滷雞翅 雞翅、可樂/滷	客家小炒 干片、乾魷魚、肉絲、芹/炒	蛋酥白菜 白菜、蛋、木耳/煮	有機 蔬菜	菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	6 .7	2 .5	2 .3	2 .0	3 8 4 9
★ 4	三	番茄肉醬 義大利麵	鮮嫩嚴選雞腿排 雞腿排/燒	萵苣拌肉燥 萵苣、絞肉/拌	奶黃流沙包60G 奶黃包/蒸	季節 蔬菜	沙茶肉羹湯 紅麴線、筍絲、肉羹	6 .8	2 .8	2 .2	2 .8	2 6 7
★ 5	四	白米飯	紅燒花生扣肉 肉丁、花生、四分干/紅燒	海苔章魚燒 章魚燒、海苔粉/燒	紅片蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	6 .6	3 .0	2 .2	3 .0	7 8 7
★ 6	五	糙米白飯	卡滋脆嫩雞 雞肉/炸	青蔥菜脯蛋 蛋、蔥、菜脯/炒	和風肉絲高麗 高麗菜、肉絲/炒	有機 蔬菜	韓式海帶湯 海帶、黃豆芽、肉片	6 .6	2 .8	2 .0	3 .0	8 5 7
★ 9	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	八寶肉燥干丁 玉米、干丁、絞肉、青豆/煮	蛋燴絲瓜麵線 絲瓜、蛋、麵線/燴	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、中藥包、肉片	6 .5	2 .8	2 .0	3 .0	8 5 0
★ 10	二	小米香飯	日式咖哩魚丁 鮑魚丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	開陽黃瓜 黃瓜、蝦皮/煮	福州丸子燒 福州丸、蔬菜/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .5	3 .0	2 .2	2 .8	8 6 1
★ 11	三	台式炒麵	古早味滷雞腿 雞腿、迷迭香/滷	肉絲花椰 花椰菜、肉絲/炒	香酥花枝排 花枝排/炸	季節 蔬菜	鮮菇瓠瓜湯 蒲瓜、肉片、菇	6 .8	2 .5	2 .3	2 .8	8 4 7
★ 12	四	白米飯 (蔬食日)	蠔油黑干素雞 黑豆干、素雞、蔥/燒	正宗麻辣燙 高麗菜、金針菇、板豆腐、菇/煮	和風蘿蔔 蘿蔔、玉米圈/煮	有機 蔬菜	紅麵線湯 紅麴線、筍絲	6 .6	2 .8	2 .4	3 .0	8 6 7
★ 13	五	蕎麥米飯	檸檬香雞翅 雞翅/燒	起司歐姆蛋 蛋、洋葱、乳酪絲/炒	竹筍肉片 筍、肉片、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6 .5	2 .7	2 .2	2 .8	8 3 9
★ 16	一	11/16(一)運動會補假一日										
★ 17	二	薏仁飯	香酥魚柳條 土魷魚柳條/炸	濃香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/燉	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	6 .8	2 .8	2 .0	3 .0	8 7 1
★ 18	三	香菇滷肉 飯	蔥燒里肌排 里肌排、蔥/燒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、鮮菇/煮	滷蛋肉燥干丁 滷蛋、絞肉、干丁/滷	產銷 履歷 蔬菜	什錦蔬菜湯 蔬菜、蛋、肉片	6 .8	2 .5	2 .1	2 .8	8 4 2
★ 19	四	紫米0飯	鹽燒翅腿燒*2 翅小腿/燒	絞肉冬粉煲 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	秀珍菇瓠瓜 秀珍菇、瓠瓜/炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6 .7	2 .5	2 .4	2 .8	8 4 3
★ 20	五	白米飯	香蔥豬肉 豬肉片、洋葱/煮	醬燒滷味 百頁、四分干/滷	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞丁、蘿蔔	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 3 1
★ 23	一	白米飯	轟炸酥棒腿 雞腿/炸	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇/炒	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	產銷 履歷 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 .5	2 .7	2 .2	3 .0	8 4 8
★ 24	二	燕麥飯	糖醋排骨酥 豬肉、芝麻/燒	紅娘炒蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔/炒	暖心白玉起司球 蘿蔔、肉片、起司球/煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、肉絲	6 .4	2 .6	2 .4	2 .8	8 2 9
★ 25	三	肉絲炒烏 龍麵	蜜芝炭燒雞排 雞腿排/燒	蝦香雙色花菜 花菜、蝦皮/炒	醬燒油腐 油豆腐、蔥/燒	公糧 回饋 有機 蔬菜	筍片豬肉湯 筍片、肉片	6 .8	2 .5	2 .3	3 .0	8 5 6
★ 26	四	白米飯 (蔬食日)	腰果大嫩豆腐 大嫩豆腐、腰果、蔥/燒	洋蔥燴蛋 洋葱、蛋/燴	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	有機 蔬菜	貴族巧達濃湯 洋芋、玉米、蛋	6 .6	2 .7	2 .0	2 .8	8 4 1
★ 27	五	薏仁米飯	塔香三杯魚丁 鮑魚丁、九層塔、米血/燒	芹香三絲 芹、海帶絲、白干絲、紅絲/炒	奶香杏菇煮 杏鮑菇、洋葱、奶/煮	有機 蔬菜	味噌貢丸湯 貢丸、味噌、海芽	6 .7	2 .8	2 .0	2 .8	8 5 5
★ 30	一	白米飯	椒鹽香雞排 雞排/炸	珍珠肉末 玉米、絞肉/煮	鮮瓜燉肉片 黃瓜、紅蘿蔔、肉片/燉	產銷 履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蛋、時蔬	6 .8	2 .6	2 .1	3 .0	8 5 9

★ 標示為三章一0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

桃園國中109年11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 穀類 (份)	豆魚 蛋類 (份)	蔬菜 (份)	海帶 藻類 (份)	熱量 (KCAL)
11/2	一	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	毛豆筍丁 毛豆、竹筍/炒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	切海帶捲 海帶捲/滷	沙茶粉絲 素沙茶、粉絲/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗	6.3	2.8	2.5	2.8	840
11/3	二	香甜米飯	香菇素雞 香菇、素雞/燴	芋香白菜滷 芋頭、白菜/滷	紅燒百頁 百頁/燴	芝麻秋葵 芝麻、秋葵/炒	醬燒海茸 海茸/燒	有機蔬菜	黃瓜珍珠湯 黃瓜、玉米	6.1	2.6	2.6	3	822
11/4	三	什錦米粉	三杯油豆腐 油豆腐/燒	鮮炒花椰 紅蘿蔔、花椰菜/炒	雪蓮玉米燒 雪蓮、玉米/煮	素香腸片 素香腸片/煎	梅干苦瓜 梅干菜、苦瓜/煮	季節蔬菜	芹香冬瓜湯 芹菜、冬瓜	6.2	2.8	2.6	2.7	831
11/5	四	小米Q飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/炸	蜜汁干丁 干丁/滷	什錦瓠瓜 紅蘿蔔、木耳、瓠瓜/炒	秀珍荷蘭豆 秀珍菇、荷蘭豆、豆薯/炒	客家桂筍 豆筍、桂筍/炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	6.3	2.7	2.5	2.7	828
11/6	五	香甜米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	醬燒茄子 茄子/燒	蘿蔔豆腸 蘿蔔、豆腸/煮	酸甜黑木耳 黑木耳/燒	咖哩洋芋 咖哩、紅蘿蔔、洋芋/煮	有機蔬菜	酸菜湯 薑、酸菜、素肉絲	6.3	2.7	2.4	2.8	830
11/9	一	燕麥白飯	薑汁豆腐 豆腐/燒	黑胡椒茄柳 素肉絲、鴻喜菇、蘿蔔/炒	肉燥茼蒿 素肉燥、茼蒿/炒	豆芽雙絲 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜薏仁湯 大黃瓜、薏仁	6.5	2.5	2.7	3	845
11/10	二	香甜米飯	香菜黑豆干 香菜、黑豆干/滷	塔香米糕 九層塔、米糕/滷	小瓜杏鮑菇 小黃瓜、杏鮑菇/炒	宮保高麗 高麗菜/炒	蠔油烤魷 紅蘿蔔、烤魷、木耳/炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑絲、海結	6.5	2.6	2.2	2.8	831
11/11	三	香椿炒飯	蜜汁素肚 素肚/燒	南瓜燒 南瓜/燒	香菇扁蒲 香菇、扁蒲/炒	筍香麵輪 筍、麵輪/煮	麻婆豆腐 豆腐/燒	季節蔬菜	啤果牛蒡湯 腰果、牛蒡	6.6	2.5	2.5	3	847
11/12	四	香甜米飯	素燴香菇排 香菇排/燒	三杯豆干結 九層塔、豆干結/燒	鮮菇刺瓜 香菇、刺瓜/炒	芋頭丸 芋頭丸/炸	紅燒冬瓜 冬瓜/燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海芽	6.4	2.6	2.5	2.7	827
11/13	五	糙米白飯	糖醋豆包 豆包/燒	芝麻海根 芝麻、海根/滷	香酥番薯片 番薯/炸	牛蒡雜菜 牛蒡、蔬菜/炒	黑胡椒菇柳 素肉絲、鴻喜菇、蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米	6.2	2.7	2.2	2.8	818
~運動會補假~														
11/17	二	地瓜Q飯	花生四分干 四分干/燒	絲瓜彩繪 絲瓜、金針、木耳/燒	洋芋四丁 青豆、玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔/炒	麻油筍菇 麻油、筍、菇/炒	香炒蘿蔔干 蘿蔔乾/炒	有機蔬菜	金針花湯 金針花、番茄	6.5	2.8	2.5	2.8	854
11/18	三	香菇蔬菜板條	木須蘭花干 木耳、蘭花干/燒	紫山藥捲 紫山藥捲/炸	清炒莧菜 莧菜/炒	魚香茄子 素絞肉、茄子/炒	塔香麵腸 九層塔、麵腸/燒	季節蔬菜	三絲湯 蘿蔔、木耳、紅絲	6.5	2.5	2.4	3	838
11/19	四	胚芽米飯	香烤素鱈魚 素鱈魚/燒	醬燒小豆腐 豆腐/燒	紅燒海結 薑、海結/滷	味噌蘿蔔煮 味噌、白蘿蔔/煮	蠔油青江菜 青江菜/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.4	2.6	2.5	2.9	836
11/20	五	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	芋頭燒玉米 芋頭、玉米/炒	清炒白花椰 紅蘿蔔、白花椰/炒	雪裡紅腐皮 雪裡紅、腐皮/炒	玉米筍小瓜 玉米筍、小黃瓜/炒	有機蔬菜	山藥素丸湯 山藥、素丸子	6.6	2.6	2.5	3	855
11/23	一	薏仁白飯	彩椒日式豆腐 彩椒、豆腐/燒	和風關東煮 紅蘿蔔、白蘿蔔、麵輪/煮	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇、蒲瓜/炒	麻醬干丁 芝麻醬、干丁/炒	海帶三絲 紅蘿蔔絲、海帶絲、干絲/炒	產銷履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	6.5	2.7	2.5	2.8	846
11/24	二	香甜米飯	素雞排 素雞排/燒	秀珍大白菜 秀珍菇、大白菜/煮	鹽酥蔬菜 杏鮑菇、蔬菜/炸	豆瓣空心菜 豆瓣、空心菜/炒	三杯百頁 九層塔、百頁/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 素肉骨茶包、蘿蔔	6.6	2.6	2.7	2.8	851
11/25	三	高麗菜炊飯	芝麻黑豆干 芝麻、大黑豆干/滷	紅絲豆薯 紅蘿蔔、豆薯/炒	大瓜筍片 大黃瓜、竹筍/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	日式白醬薯塊 紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米/煮	季節蔬菜	南瓜湯 南瓜	6.3	2.5	2.5	2.8	817
11/26	四	香甜米飯	紅燒豆包 豆包/燒	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	芹香豆管 芹菜、豆管/炒	沙茶高麗 素沙茶、高麗菜/炒	醬燒麵輪 白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪、毛豆/燒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	6.3	2.8	3	3	861
11/27	五	麥片香飯	紫菜素排 紫菜素排/燒	番茄凍豆腐 番茄、凍豆腐/煮	絲瓜金茸 絲瓜、金針菇/炒	紅燒苦瓜 苦瓜/燒	冬瓜枸杞 冬瓜、枸杞/煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.4	2.8	2.8	2.7	850
11/30	一	芝麻米飯	青江燴豆腐 青江菜、豆腐/燒	三色玉米 青豆、紅蘿蔔、玉米/炒	山藥時蔬 山藥、蔬菜/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	糖醋甜條 素甜不辣/燒	產銷履歷蔬菜	菇菇海帶湯 菇、海帶芽	6.4	2.5	2.5	2.8	824

*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22號

