



美味午餐

桃園國中 109.12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	五穀	豆類	蔬菜	水果	熱量
1	二	糙米飯	香滷雞腿 雞腿 (S) - 滷	韭香芽菜 豆芽菜 (Q) 韭菜紅絲 (Q) 木耳 (Q) - 炒	紅麴筍丁肉燥 筍丁絞肉 (S) - 滷	有機蔬菜 青木瓜湯 青木瓜肉片	6.7	2.5	2.3	3	849
2	三	海苔肉鬆飯	柳葉魚x3 柳葉魚-炸	時蔬雞柳 高麗菜 (Q) 芹菜雞柳-炒	蒜香豆薯 豆薯 (Q) 黃金球魚卵-煮	Q素菜 海結排骨湯 海帶結排骨	7	2.5	2	3	863
3	四	香Q白飯	鹽水雞 雞丁 (S) 筍片小黃瓜-煮	鮪魚洋蔥蛋 洋蔥 (Q) 雞蛋 (Q) 鮪魚青豆-炒	干片肉絲 豆干片肉絲 (S) 紅絲 (Q) - 炒	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭西谷米	6.6	2.7	2	3	850
4	五	胚芽米飯	南瓜咖哩豬 肉丁 (S) 南瓜紅蘿蔔 (Q) - 煮	白菜滷 大白菜 (Q) 肉絲 (S) 腐皮絲木耳 (Q) - 煮	蒜香海龍 海龍絲-炒	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	6.8	2.5	2.2	3.2	863
7	一	什穀米飯	糖醋魚丁 魚丁 (Q) 洋蔥甜椒-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲 (Q) 鮮菇 (Q) 紅蘿蔔 (Q) - 煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉 (S) - 煮	虎斑魚 玉米濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	6.5	2.5	2	3	849
8	二	香Q白飯	筍香燉豬腳 肉丁 (S) 豬腳丁筍干-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 (Q) 雞蛋 (Q) - 炒	沙茶芹香雞柳 芹菜 (Q) 雞柳 (S) 木耳-炒	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	6.9	2.5	2	3.3	869
9	三	芝麻飯	鹽酥雞 雞丁 (S) - 炸	醬淋萵苣 大萵苣 (Q) 絞肉 (S) - 滷	雪蓮子麵筋 麵筋雪蓮子-滷	Q素菜 榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	6.8	2.5	2	3.3	862
10	四	蔬食日 什錦炒麵	手工嫩油腐 嫩油腐薑絲紅絲-煮	薑燒冬瓜 冬瓜 (Q) 金針菇 (Q) 毛豆薑-煮	腰果蒜香高麗 高麗菜 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 蒜腰果-炒	有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔香菇	6.7	2.5	2.3	3.2	858
11	五	燕麥飯	可樂雞排 雞排 (S) - 滷	芙蓉絲瓜 絲瓜 (Q) 雞蛋 (Q) - 煮	海結三味 海帶結雞柳筍片-煮	有機蔬菜 味噌小魚湯 小魚干豆腐	6.8	2.5	2.3	3	856
14	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片 (S) 洋蔥-燒	金瓜豆腐 南瓜 (Q) 豆腐-煮	紅絲長豆 長豆紅絲木耳-炒	虎斑魚 結頭菜湯 結頭菜雞丁	6	2.5	2	2.8	784
15	二	香Q白飯	安東燉雞 雞丁 (S) 馬鈴薯紅蘿蔔小黃瓜冬粉-煮	佛手肉片 佛手瓜 (Q) 肉片 (S) 紅蘿蔔 (Q) - 煮	酸心素肚 素肚酸菜心-炒	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 高麗菜肉絲鮮菇雞蛋	5.8	2.5	2	2.5	756
16	三	千島香鬆飯	香滷大排 排骨-滷	海山醬關東煮 白蘿蔔 (Q) 黑輪丁米血丁-煮	芹炒魷魚 芹菜 (Q) 魷魚鮮菇 (Q) 紅蘿蔔 (Q) - 炒	Q素菜 薏仁排骨湯 薏仁排骨	5.9	2.4	2	2.7	765
17	四	香Q白飯	五香雞腿 雞腿 (S) - 滷	什炒胡瓜 大黃瓜 (Q) 木耳 (Q) - 炒	油蔥干丁肉燥 碎干丁絞肉 (S) - 煮	有機蔬菜 紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	5.6	2.5	2	2.5	742
18	五	五穀米飯	鮮味魚排 魚排-炸	蕃茄炒蛋 蕃茄 (Q) 雞蛋 (Q) - 炒	京醬肉絲芽菜 黃豆芽 (Q) 肉絲 (S) - 煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐木耳紅絲鮮菇	5.6	2.5	2.2	2.8	761
21	一	香Q白飯	薑母鴨 鴨丁 (S) 高麗菜豆腐薑-煮	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	茶碗蒸 雞蛋 (Q) 青豆-蒸	虎斑魚 鹹湯圓 小湯圓芹菜韭菜肉絲鮮菇	5.7	2.4	2	2.5	742
22	二	糙米飯	蒜味豬排 豬排-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯 (Q) 洋蔥絞肉 (S) - 煮	小瓜炒雞柳 小黃瓜紅蘿蔔雞柳-炒	有機蔬菜 三絲羹湯 三絲羹木耳紅絲雞蛋筍	6	2.4	2	2.7	772
23	三	香Q白飯	無骨雞排 雞排-炸	泡菜肉片 大白菜 (Q) 肉片 (S) - 煮	木須扁蒲 扁蒲 (Q) 木耳 (Q) - 煮	Q素菜 肉骨茶湯 豆薯排骨	5.9	2.3	2.2	2.8	767
24	四	蔬食日 台式炒飯	醬燒豆包丁 豆包紅絲木耳-燒	脆薯彩絲 豆薯絲 (Q) 甜椒芹菜木耳-炒	堅果鮮菇青花 青花菜 (S) 鮮菇 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 杏仁果-炒	有機蔬菜 筍片湯 筍片	6	2.5	2	2.5	770
25	五	燕麥飯	紫蘇梅蒸魚 魚丁 (Q) 板橋紫蘇梅-蒸	珍菇時蔬 大萵苣 (Q) 秀珍菇 (Q) - 滷	髮菜福州丸 福州丸雞蛋紫菜-煮	有機蔬菜 沙茶豆腐湯 豆腐金針菇高麗菜	5.9	2.4	2	2.7	765
28	一	什穀米飯	蒜泥肉片 肉片 (S) 豆芽菜-滷	櫻花蝦高麗 高麗菜 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 櫻花蝦-炒	紹子肉醬 碎干丁蕃茄 (Q) 絞肉 (S) - 煮	虎斑魚 雞蓉濃湯 雞絞肉玉米粒雞蛋	5.7	2.5	2	2.5	749
29	二	香Q白飯	爆香雞翅 雞翅 (S) - 滷	白醬洋芋 馬鈴薯 (Q) 通心粉-煮	敏豆肉末 敏豆絞肉 (S) - 炒	有機蔬菜 海帶豆芽湯 海帶芽豆芽菜肉絲	6	2.4	2	2.5	763
30	三	香Q白飯	迷迭香豬排 豬排迷迭香-燒	沙茶白玉 蘿蔔 (Q) 紅蘿蔔 (Q) 魷魚雞-煮	芹香肉片 芹菜 (Q) 肉片 (S) 木耳-炒	Q素菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜排骨薑	5.7	2.4	2.2	2.7	756
31	四	胚芽米飯	酸甜魚丁 魚丁 (Q) 洋蔥甜椒薑-燒	螞蟻上樹 冬粉絞肉 (S) 大白菜木耳 (Q) - 煮	繽紛時瓜 黃瓜 (Q) 玉米粒 (S) 蝦球-煮	有機蔬菜 四寶甜湯 大豆花生綠豆薏仁Q圓	5.9	2.4	2	2.5	756

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，12/30 (三) 提供有機蔬菜及水果。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				有機蔬菜	湯品	金針菇	豆腐	雞蛋	肉類	魚類
1	二	糙米飯	紅燒油腐 油豆腐紅片木耳燒	木須芽菜 豆芽菜紅絲木耳炒	筍丁素肉燥 筍丁素肉燥油	芋頭煲仔 芋頭紅蘿蔔青豆煮	雙色Q球 山藥球地瓜球炸	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜素香菇	6.7	2.5	2.3	3	819
2	三	香Q白飯	滷味燙 黑豆干筍筍豆醬油	炒時蔬 高麗菜芹菜豆筍炒	豉汁苦瓜 苦瓜煮	鮮菇青花 青花菜鮮菇紅蘿蔔炒	牛蒡排 牛蒡排燒	Q香菜	海結湯 海帶結薑絲	7	2.5	2	3	863
3	四	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢燙	干片小炒 豆干片素肉絲紅絲炒	醬燒紫茄 茄子燒	脆炒小瓜 小黃瓜木耳紅片炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	6.6	2.7	2	3	859
4	五	胚芽米飯	素什錦燒 素什錦燒紅絲薑絲	白菜滷 大白菜鹽皮絲木耳煮	南瓜咖哩 南瓜紅蘿蔔煮	炒海龍 海龍豆腐炒	雪菜腐竹 雪裡紅腐竹煮	有機蔬菜	冬瓜金菇湯 冬瓜金針菇薑絲	6.8	2.5	2.2	3.2	863
7	一	什穀米飯	塔香炒素肚 素肚九層塔炒	鮮菇扁蒲 扁蒲鮮菇紅蘿蔔煮	麻婆豆腐 豆腐青豆煮	素蔬菜排 素蔬菜排燒	四彩干絲 海絲干絲豆筍芹菜炒	在銷履歷	玉米濃湯 玉米粒三色豆	6.8	2.5	2	3	819
8	二	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐薑絲紅絲燒	什蔬山藥 山藥敏豆銀杏炒	客家燜筍 筍干福菜煮	椒鹽脆薯 馬鈴薯炸	鮮炒菠菜 菠菜金針菇炒	有機蔬菜	黃瓜素九湯 黃瓜素九	6.9	2.5	2	3.3	869
9	三	香Q白飯	沙茶炒素雞 素雞片西芹炒	翠綠萵苣 大陸妹紅絲燙	雪蓮子麵筋 麵筋雪蓮子煮	香菇海苔燒 香菇海苔燙	腰果三色 玉米粒小黃瓜紅丁腰果炒	Q香菜	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	6.8	2.5	2	3.3	862
10	四	燕麥飯	糖醋豆包 豆包甜椒煮	冬瓜素肉燥 冬瓜素肉燥毛豆煮	紅仁高麗 高麗菜紅蘿蔔炒	炒芥菜仁 芥菜仁炒	薑炒木須 木耳素肉絲薑絲紅絲炒	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔香菇	6.7	2.5	2.3	3.2	858
11	五	香Q白飯	素昌旺 豆腐素肚酸菜煮	絲瓜寬粉 絲瓜寬粉煮	海結三味 海帶結麵筋筍片煮	芝麻蜜燒芋薯 芋頭地瓜芝麻燒	彩繪毛豆 毛豆王丁紅丁花生煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.8	2.5	2.3	3	856
14	一	胚芽米飯	香椿豆干 豆干香椿醬炒	金瓜豆腐 南瓜豆腐煮	鮮菇炒白花 白花菜鮮菇紅片炒	紅絲敏豆 敏豆紅絲炒	紫山藥捲 紫山藥捲炸	在銷履歷	結頭菜湯 結頭菜	6	2.5	2	2.8	784
15	二	香Q白飯	什滷蘭花干 蘭花干筍筍紅蘿蔔煮	炒佛手瓜 佛手瓜紅蘿蔔炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻炒	彩蔬燉洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔小黃瓜煮	酸心素肚 素肚酸菜心炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	5.8	2.5	2	2.5	756
16	三	香Q白飯	油腐冬粉 油豆腐冬粉煮	關東煮 白蘿蔔紅蘿蔔胡蘆燒煮	芹炒腐皮絲 芹菜腐皮絲紅蘿蔔炒	黃金地瓜條 地瓜條炸	素茶鵝片 素茶鵝片煎	Q香菜	薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	5.9	2.4	2	2.7	765
17	四	香Q白飯	鮑菇燒百頁 百頁豆腐鮑菇紅蘿蔔燒	什炒胡瓜 大黃瓜木耳炒	炸醬干丁 干丁三色豆煮	薑炒龍鬚菜 龍鬚菜薑絲炒	茄燒麵腸 麵腸茄子燒	有機蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	5.6	2.5	2	2.5	742
18	五	五穀米飯	三杯豆腸 豆腐九層塔薑絲炒	蕃茄豆腐 蕃茄豆腐煮	黃芽彩絲 黃豆芽素火腿木耳炒	精靈菇茼蒿 茼蒿精靈菇炒	什炒榨菜絲 榨菜紅絲薑絲素肉絲炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳紅絲筍	5.6	2.5	2.2	2.8	761
21	一	香Q白飯	蜜汁黑干 黑豆干芝麻燒	彩繪冬瓜 冬瓜金針菇毛豆紅蘿蔔煮	薑味時蔬 高麗菜豆筍薑煮	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜煮	糖醋藕片 藕片甜椒炒	在銷履歷	鹹湯圓 小湯圓芹菜紅蘿蔔香菇	5.7	2.4	2	2.5	742
22	二	糙米飯	醬燒豆包丁 豆包丁紅絲木耳煮	咖哩雙色 馬鈴薯紅蘿蔔煮	玉筍小瓜 小黃瓜玉米筍炒	滷雙結 海帶結白干結煮	百展雞 百展雞煎	有機蔬菜	三絲羹湯 木耳紅絲筍素羹	6	2.4	2	2.7	772
23	三	香Q白飯	脆皮豆腐 豆腐炸	韓式白菜 大白菜豆筍煮	鮮炒扁蒲 扁蒲木耳炒	甜麵醬烤鴨片 烤鴨片九層塔炒	豆仁南瓜 南瓜豆仁煮	Q香菜	藥膳湯 豆薯豆筍	5.9	2.3	2.2	2.8	767
24	四	香Q白飯	紅燒豆干 蘿蔔紅蘿蔔燒	田園玉米 玉米粒毛豆炒	海根素肉絲 海帶根素肉絲紅絲炒	雙色花椰 青花菜白花菜紅蘿蔔炒	脆薯彩絲 豆薯絲甜椒芹菜木耳炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片鮮菇紅蘿蔔	6	2.5	2	2.5	770
25	五	燕麥飯	烤麩什錦 烤麩什錦木耳煮	珍菇時蔬 大陸妹秀珍菇燙	香酥薯餅 薯餅炸	絲瓜腐竹 絲瓜腐竹煮	雙椒干片 干片甜椒青椒炒	有機蔬菜	沙茶蔬菜湯 豆腐金針菇高麗菜	5.9	2.4	2	2.7	765
28	一	什穀米飯	塔香三角油腐 三角油腐九層塔燒	炒高麗菜 高麗菜紅蘿蔔炒	紹子素肉醬 碎干丁素絞肉蕃茄煮	白果山藥 山藥紫山藥白果煮	香拌雙絲 海帶絲干絲炒	在銷履歷	南瓜濃湯 南瓜玉米粒紅丁	5.7	2.5	2	2.5	749
29	二	香Q白飯	綜合滷黑干 黑豆干百頁豆腐素肚煮	白醬洋芋 馬鈴薯通心粉煮	鮮菇敏豆 敏豆鮮菇炒	客家桂筍 桂筍煮	素火腿片 素火腿片煎	有機蔬菜	海帶豆芽湯 海帶芽豆芽菜	6	2.4	2	2.5	763
30	三	香Q白飯	紅燒豆腐 豆腐毛豆木耳燒	香椿素肉燥 麵輪香椿香椿醬油	素鍋貼 素鍋貼煎	芹香什炒 芹菜干片木耳炒	沙茶白玉 蘿蔔紅蘿蔔筍煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑	5.7	2.4	2.2	2.7	816
31	四	胚芽米飯	瓜仔四分干 四分干煎瓜煮	金菇雪裡紅 雪裡紅金針菇炒	繽紛時瓜 黃瓜玉米粒煮	木須白菜 大白菜木耳煮	三杯金黃 地瓜九層塔燒	有機蔬菜	四寶甜湯 大豆花生綠豆薏仁Q圓	5.9	2.4	2	2.5	756
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，12 / 30 (三) 提供有機蔬菜及水果。														

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，12/30(三)提供有機蔬菜及水果。



109年12月菜單 桃園國中

健康午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	魚類	油脂	熱量
★	12 / 01	糙米飯	紅棗土窯雞 燒：紅棗、杏鮑菇Q、雞丁S	香菇蒸蛋 蒸：香菇Q、蛋Q	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳	有機蔬菜 冬瓜、豬肉片、小薏仁	冬瓜肉片湯	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★	12 / 02	主廚蛋炒飯	蔥燒豬排 燒：青蔥、豬排S	彩蔬鳥蛋 燒：大瓜Q、木耳、鳥蛋(X1)	椒鹽甜不辣 燒：甜不辣、彩椒	季節蔬菜 酸菜鴨湯 酸菜、鴨肉	酸菜鴨湯	6.8	2.4	2.7	2.4	544
★	12 / 03	白飯	燒烤雞腿排 烤：雞腿排S	回鍋肉片 炒：高麗菜Q、豬肉片S、豆干	蔥爆海絲 炒：海帶絲、豆干絲、蔥	有機蔬菜 芋頭西谷米 芋頭、西谷米	芋頭西谷米	6.5	2.8	2.6	2.7	852
★	12 / 04	紫米飯	柳葉魚X2 炸：柳葉魚	日式燒肉 燒：洋蔥Q、豬肉片S、柴魚片	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔、韭菜	有機蔬菜 沙茶清羹湯 蘿蔔、豬肉絲	沙茶清羹湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	12 / 07	白飯	茄汁蜜糖雞 炒：洋蔥Q、雞丁S	肉醬板豆腐 燒：絞肉S、豆腐	豆醬炒肉絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋	玉米蛋花湯	6.8	2.5	2.7	2.6	856
★	12 / 08	燕麥飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q、蛋Q	炸醬干丁肉燥 燒：豆干丁、絞肉S、紅蘿蔔	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海帶芽	味噌海芽湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	12 / 09	薏仁飯	香酥魚排 炸：魚排S	瓜仔燒肉 燒：碎瓜、絞肉S	彩蔬花椰 炒：彩椒Q、花椰菜	季節蔬菜 黃瓜魚丸湯 黃瓜、魚丸	黃瓜魚丸湯	6.8	2.3	2.7	2.1	851
★	12 / 10	蔬菜炒麵 蔬食日	蘿蔔塊+滷蛋 燒：白蘿蔔Q、蛋Q	腰果小油丁 燒：腰果、小油豆腐丁	香菇蒲瓜 燒：香菇Q、蒲瓜Q	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐	番茄豆腐湯	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★	12 / 11	白飯	椰香咖哩雞 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q、肉片S	紅燒獅子頭 燒：時蔬Q、獅子頭	有機蔬菜 香菇雞湯 豆薯、香菇、雞丁	香菇雞湯	6.8	2.3	2.7	2.1	851
★	12 / 14	小米飯	糖醋咕咾肉 燒：豬肉S	芋香四寶 燒：芋頭Q、玉米S、毛豆、絞肉S	白菜滷 滷：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳、豆包	履歷蔬菜 當歸肉片湯 當歸、山藥、肉片	當歸肉片湯	6.8	2.4	2.7	2.4	854
★	12 / 15	白飯	塔香雞排 燒：九層塔、雞排S	髮菜福州丸 燒：福州丸、蛋Q、髮菜	麻婆燒大根 燒：蘿蔔Q、絞肉S	有機蔬菜 昆布肉片湯 昆布、肉片	昆布肉片湯	6.5	2.9	2.5	2.6	852
★	12 / 16	香菇肉末炒飯	迷迭香豬排 燒：迷迭香、豬排S	海根豆干 燒：海帶根、豆干	金菇菠菜 炒：金耳菇Q、菠菜Q	季節蔬菜 排骨酥湯 芋頭、排骨	排骨酥湯	6.8	2.3	2.7	2.1	851
★	12 / 17	蕎麥飯	香酥雞排 炸：雞排S	蒙古烤肉片 炒：豆芽菜Q、豬肉片S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜 紅豆紫米粥 紅豆、紫米	紅豆紫米粥	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	12 / 18	白飯	西西里燉魚 燉：番茄Q、洋蔥Q、魚丁S	醬燒雞丁 燒：洋蔥Q、雞丁S	芝麻敏豆 炒：敏豆、黑白芝麻	有機蔬菜 酸辣湯 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	酸辣湯	6.5	2.9	2.5	2.7	857
★	12 / 21	紅藜飯 暖心冬至餐	麻油米血雞 燒：薑片、雞丁S、米血糕S	肉燥鴿蛋油腐 燒：絞肉S、鳥蛋(X1)、油豆腐	珍珠燴蛋 炒：玉米S、紅蘿蔔Q、蛋Q、青豆	履歷蔬菜 冬至湯圓 湯圓、豬肉絲、韭菜	冬至湯圓	6.8	2.4	2.7	2.4	854
★	12 / 22	白飯	安得利魚排 炸：魚排	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q、豬肉柳S	開陽胡瓜 燒：蝦米、胡瓜Q、蝦球	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	榨菜肉絲湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	12 / 23	雙色芝麻飯	蜜糖烤雞腿 烤：雞腿S	家常豆腐 燒：豆腐、筍Q、紅蘿蔔Q	番茄白花椰 炒：番茄Q、白花椰S、青豆	季節蔬菜 芹香蛋花湯 芹菜、紅蘿蔔、蛋	芹香蛋花湯	6.8	2.3	2.7	2.1	851
★	12 / 24	蘑菇彩色螺旋麵	杏片沙茶肉燥 炒：洋蔥Q、甜薯Q、絞肉S、杏仁片	黑糖馬拉糕 蒸：55G馬拉糕	關東煮 煮：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、玉米圈Q	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐	柴魚豆腐湯	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★	12 / 25	十穀米飯	炭烤雞排 烤：雞排S	義式茄汁肉醬 燒：洋蔥Q、絞肉S	培根白菜 燒：白菜Q、木耳、培根	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	玉米濃湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	12 / 28	白飯	紅燒豬腱肉 燉：竹筍Q、豬肉S	客家小炒 炒：豆干、肉絲S、青蔥	大瓜木須 燒：大瓜Q、紅蘿蔔、木耳	履歷蔬菜 白玉貢丸湯 蘿蔔、貢丸	白玉貢丸湯	6.5	2.8	2.6	2.7	852
★	12 / 29	地瓜飯	天使雞排 烤：天使雞排	白醬洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、青豆	芹香肉絲 炒：豆芽菜Q、芹菜、肉絲S	有機蔬菜 白菜肉絲湯 白菜、肉絲	白菜肉絲湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	12 / 30	五目炊飯	日式炸豬排 炸：豬排S	泰式燒蛋 燒：洋蔥Q、絞肉S、蛋Q、香菜	壽喜鮮蔬 炒：高麗菜Q、洋蔥Q、菇類Q	公糧回饋有機蔬菜 竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔	竹筍湯	6.7	2.4	2.8	2.1	851
★	12 / 31	麥片飯	親子魚丼 燒：洋蔥Q、魚肉S、蛋Q	海苔丸子燒 燒：海苔丸	冬瓜燒肉 燒：冬瓜Q、絞肉S	有機蔬菜 燒仙草 紅豆、仙草汁	燒仙草	6.5	2.8	2.4	2.8	851

★代表當天要申請三章一Q / 本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 / 營養師：暨湘云 12/30(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果



109年12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	全蛋	豆類	魚類	油類	熱量
12/01	糙米飯	紅燒嫩油腐 燒：油豆腐	毛豆洋芋 燒：毛豆、馬鈴薯	樹子高麗 炒：樹子、高麗菜	香椿肉燥 燒：香椿醬、素肉	炸南瓜 炸：南瓜	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁		6	2	2	2	8
12/02	白飯	鴻喜菇燒豆腐 燒：鴻喜菇、豆腐	脆脯炒香菇 炒：脆菜脯、香菇	彩蔬大瓜 燒：大瓜、紅蘿蔔、木耳	椒鹽百頁 炒：百頁、胡椒鹽	脆炒敏豆 炒：敏豆、芝麻	季節蔬菜	酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇		6	2	2	2	8
12/03	白飯	牛蒡燒方干 燒：牛蒡、豆干	蠔油雙菇 燒：菇類	醋溜海帶絲 炒：海帶絲、紅蘿蔔	薑絲小芥菜 炒：薑絲、小芥菜	五彩玉米 炒：玉米、紅蘿蔔、香菇、豆薯、青豆	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米		6	2	2	2	8
12/04	紫米飯	瓜仔素肉燥 燒：碎瓜、素肉	芽菜粉絲 炒：豆芽菜、粉絲	芹香油片 炒：芹菜、油片絲	花生黃金豆 燒：花生、黃豆	山藥捲 炸：山藥捲	有機蔬菜	蘿蔔湯 紅、白蘿蔔		6	2	2	2	8
12/07	白飯	海結板豆腐 燒：海帶結、豆腐	鮮菇竹筍 炒：竹筍、紅蘿蔔、木耳	餘香茄子 燒：茄子、香菇、素肉	和風秋葵 燒：秋葵、黑白芝麻	薑炒絲瓜 炒：薑絲、絲瓜	履歷蔬菜	玉米鮮菇湯 玉米、菇類、紅棗		6	2	2	2	8
12/08	燕麥飯	花生炸醬干丁 燒：豆干丁、紅蘿蔔、花生	當歸麵輪 燒：當歸、麵輪	甜豆鴻喜菇 炒：甜豆、鴻喜菇	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜、紅蘿蔔	梅干筍茸 燒：梅干菜、筍茸	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽		6	2	2	2	8
12/09	蔬菜炒麵	腰果西芹豆腸 炒：腰果、西芹、豆腸	65G黑金流沙包 蒸：芝麻包	彩蔬青花椰 炒：彩椒、花椰菜	杏菇燒結頭菜 燒：杏鮑菇、結頭菜	紅燒角螺 燒：角螺	季節蔬菜	黃瓜丸子湯 黃瓜、素丸子		6	2	2	2	8
12/10	薏仁飯	小朵菇滷豆干 滷：鈕扣菇、豆干	苦瓜封 燒：苦瓜、豆腐、南瓜子	香菇蒲瓜 燒：香菇、蒲瓜	醬燒大根 燒：白蘿蔔	香油地瓜葉 炒：地瓜葉	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		6	2	2	2	8
12/11	白飯	栗子燒花干 燒：栗子、蘭花干	咖哩南瓜 燒：南瓜、青豆	杏片小瓜蒟蒻 炒：小瓜、蒟蒻、杏仁片	雪裡花片 炒：雪裡紅、生豆包	芝麻球 炸：芝麻球	有機蔬菜	香菇豆薯湯 豆薯、香菇		6	2	2	2	8
12/14	小米飯	麻婆豆腐 燒：豆腐、青豆	芋香四寶 燒：芋頭、玉米、毛豆、紅蘿蔔、腰果	白菜滷 滷：白菜、紅蘿蔔、木耳	塔香海茸 炒：九層塔、海茸	芹香干片 炒：芹菜、豆干片	履歷蔬菜	當歸淮山湯 當歸、山藥		6	2	2	2	8
12/15	白飯	蓮子燒油腐 燒：蓮子、油豆腐	芝麻龍鬚菜 炒：芝麻、龍鬚菜	鮮菇雙蘿 燒：蘿筍、菇類	客家箭筍 炒：客家醬、箭筍	蠔油素雞片 燒：素雞片	有機蔬菜	薑絲昆布湯 薑絲、昆布		6	2	2	2	8
12/16	香菇芥末炒飯	毛豆烤麩 燒：毛豆、彩椒、烤麩	冬瓜燒花生 燒：冬瓜、花生	金菇菠菜 炒：金耳菇、菠菜	香菜黑雲耳 炒：香菜、川耳、芝麻	豆皮蔬菜捲 燒：豆皮蔬菜捲	季節蔬菜	金針湯 金針		6	2	2	2	8
12/17	蕎麥飯	乾燒味噌豆腐 燒：味噌、豆腐	鮮菇雙芽 炒：海帶芽、豆芽菜、菇類、芝麻	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	牛蒡絲餅 炸：牛蒡絲、黑白芝麻	酸心素肚 燒：酸菜心、素肚	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆、紫米		6	2	2	2	8
12/18	白飯	杏菇燒豆包 燒：杏鮑菇、豆包	豆豉糯米椒 炒：豆豉、糯米椒、彩椒	芝麻鮮菇敏豆 炒：敏豆、菇類、黑白芝麻	白花鮑菇片 炒：白花椰、鮑魚菇	薑絲麵腸 炒：薑絲、麵腸	有機蔬菜	酸辣湯 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐		6	2	2	2	8
12/21	紅藜飯	塔香油腐 燒：九層塔、油豆腐	枸杞芥菜仁 炒：枸杞、芥菜仁	鳳梨木須 燒：鳳梨、木耳片	脆炒竹筍 炒：竹筍、紅蘿蔔	煙燻素鵝 燒：素鵝片	履歷蔬菜	冬至湯圓 湯圓、香菇、芹菜		6	2	2	2	8
12/22	白飯	杏菇燒豆腸 燒：杏鮑菇、豆腸、麻油	蒲瓜鴻喜菇 燒：蒲瓜、鴻喜菇	甜豆玉筍 炒：甜豆、玉米筍	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	沙茶干片 炒：素沙茶、豆干片	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲		6	2	2	2	8
12/23	香菇炒麵	海苔素排 燒：海苔素排	紅燒豆腐 燒：豆腐	香芹雙菇 炒：芹菜、菇類	番茄高麗 炒：番茄、高麗菜	蜜汁地瓜 燒：地瓜	季節蔬菜	海芽湯 薑絲、海帶芽		6	2	2	2	8
12/24	白飯	五香麵輪 燒：麵輪	五彩鮮菇 炒：彩椒、菇類	枸杞山蘇 炒：枸杞、山蘇	關東煮 煮：白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米	泡菜年糕 炒：素泡菜、年糕	有機蔬菜	豆腐蔬菜湯 豆腐、時蔬		6	2	2	2	8
12/25	十穀米飯	豆腐丸子燒 燒：豆腐	客家酸菜 炒：酸菜	鮮菇白菜 滷：白菜、紅蘿蔔、菇類	香菇炒粉豆 炒：香菇、粉豆	塔香海根 炒：九層塔、海根	有機蔬菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔		6	2	2	2	8
12/28	白飯	花生燒豆干 燒：花生、豆干	什錦鮮菇 炒：菇類、芹菜、木耳、豆包	咖哩粉絲 炒：咖哩、粉絲	大瓜木須 燒：大瓜、紅蘿蔔、木耳	脆皮豆腐 炸：豆腐	履歷蔬菜	白玉丸子湯 蘿蔔、素丸子		6	2	2	2	8
12/29	地瓜飯	芹香腰果油丁 燒：芹菜、腰果、小油丁	結頭菜脆片 炒：結頭菜、紅蘿蔔	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	白醬洋芋 燒：洋芋、紅蘿蔔、青豆	雪裡百頁 炒：雪裡紅、百頁	有機蔬菜	芋頭白菜湯 芋頭、白菜		6	2	2	2	8
12/30	五目炊飯	雪蓮子燒豆腐 燒：學連子、豆腐	白果淮山 燒：白果、淮山	壽喜鮮蔬 炒：高麗菜、紅蘿蔔、菇類	香菜拌海芽 炒：香菜、海帶芽	當歸素鰻片 燒：當歸、素鰻片	公糧回饋有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔	水果	6	2	2	2	8
12/31	麥片飯	芝麻五香豆包 燒：豆包、芝麻	彩丁豆薯 炒：彩椒、豆薯	糯米雙椒 炒：糯米椒、辣椒	樹子空心菜 炒：樹子、空心菜	冬瓜麵筋 燒：冬瓜、麵筋	有機蔬菜	燒仙草 紅豆、仙草汁		6	2	2	2	8

本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 / 營養師：暨湘云 12/30(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12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	小碗 標準 (份)	五五 標準 (份)	五五 標準 (份)	五五 標準 (份)	標準 (Gcal)
★ 1	二	紫米白飯	紅燒豬腩 豬腩、肉丁、黃豆/湯	茄汁煨嫩腐 豆腐、香菇、洋蔥/湯	砂鍋滷白菜 大白菜、木耳、蝦/湯	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、肉片、枸杞	6 5	2 5	2 2	8 4
★ 2	三	什錦炒麵	滷味雞翅 雞翅/湯	鮮炒蘿蔔絲 蘿蔔絲、紅絲/炒	大桶滷味 豆干、素肚、酸菜心/湯	季節 蔬菜	星國肉骨茶 雞腿、肉骨茶包、肉片	6 6	2 6	2 0	8 3
★ 3	四	胚芽米飯	煙燻雞腿排 雞腿排/湯	菜脯滑蛋 蛋、菜脯/炒	鮮菇扁蒲 鮮菇、鮮香菇、扁蒲/湯	有機 蔬菜	芋頭小西米 芋頭、西米露	6 5	2 6	2 1	8 8
★ 4	五	白米飯	蔥爆魚丁 乾魚丁、洋蔥、蔥/炒	和風脆皮豆腐 豆腐/湯	蕪菁燒肉片 蕪菁、肉片/湯	有機 蔬菜	福菜粉絲湯 福菜、粉絲、肉絲	6 7	2 8	2 1	8 6
★ 7	一	蕎麥飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、薑、蒜油/湯	田園三色炒蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆/炒	乾煸四季豆 長豆、絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、大薏仁、肉片	6 8	2 5	2 0	8 9
★ 8	二	白米飯	B3Q無骨里肌 豬排、洋蔥/湯	蝦香高麗菜 高麗菜、蝦皮/炒	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、薑仔/煮	有機 蔬菜	白玉雞湯 雞腿、雞丁	6 5	2 6	2 2	8 1
★ 9	三	培根 蛋炒飯	鹽酥魚 鯷魚丁/炸	蒙古燒肉片 豆干、肉片/炒	虎皮蝦捲 蝦捲/煮	季節 蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、起司	6 6	2 6	2 0	8 2
★ 10	四	糙米飯 (蔬食日)	枸杞冬瓜燒肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔、蒜/炒	螞蟻上樹 高麗、冬菇、絞肉/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 高麗、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6 7	2 5	2 1	8 5
★ 11	五	白米飯	醇香棒棒腿 雞腿/湯	和風蘿蔔 蘿蔔、蒜/煮	味噌煨油腐 油豆腐、蔥、蒜/煮	有機 蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、菠菜、肉片	6 7	2 5	2 2	8 8
★ 14	一	薏仁飯	萬巒豬腳焗肉 豬腳、肉丁、蔥/湯	綜合花生豆 玉米、花生、毛豆/煮	海芽福州丸 海芽、福州丸/煮	產銷 履歷 蔬菜	鮮筍肉片湯 鮮筍、肉片	6 6	2 7	2 0	8 1
★ 15	二	白米飯	進擊小翅膀*2 雞小翅/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥/煮	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 5	2 8	2 1	8 3
★ 16	三	羅勒麵	土魷魚柳條*3 魚柳條/煮	白菜水晶翅 大白菜、芋頭、木耳、水浸翅/煮	奶香杏菇煲 杏菇、洋蔥、蒜/煮	季節 蔬菜	韓式海結湯 海結、黃豆芽、肉片	6 5	2 5	2 0	8 3
★ 17	四	白米飯	迷迭香雞腿排 雞腿排/湯	西芹炒干片 豆干片、肉絲、西芹/炒	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	有機 蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6 5	2 6	2 1	8 9
★ 18	五	燕麥飯	吉野家燒肉 肉片、洋蔥/炒	萵苣肉末 萵苣、絞肉/煮	海帶三絲 海帶絲、干絲、紅絲/炒	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、小魚乾、味噌	6 6	2 7	2 1	8 2
★ 21	一	白米飯	黃金酥炸魚排 巴沙魚排/炸	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔/煮	和風白玉煮 豆腐、火鍋料/煮	產銷 履歷 蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6 7	2 5	2 0	8 7
★ 22	二	麥片0飯	筍干扣豬肉 肉丁、蔥/湯	乾椒銀芽 豆芽、紅蘿蔔、乾辣椒/炒	芝麻蜜黑干 黑豆干、芝麻/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 8	2 6	2 0	8 7
★ 23	三	起司肉醬 義大利麵	霸王雞腿排 雞腿排/湯	金針絲瓜煮 絲瓜、金針菇/煮	鮮肉湯包60G 肉包/蒸	季節 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 8	2 5	2 0	8 0
★ 24	四	白米飯 (蔬食日)	花生香菇肉燥 絞肉、香菇、干丁、花生/煮	豆皮結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、豆皮/煮	塔香海根 海帶根、九層塔/煮	有機 蔬菜	什錦時蔬湯 高麗、肉片、蒜	6 5	2 7	2 2	8 9
★ 25	五	小米香飯	南洋風咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	日式茶碗蒸 蛋、蔥/蒸	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、肉丸	6 6	2 6	2 1	8 5
★ 28	一	地瓜飯	糖醋咕咾肉 肉丁、鳳梨/煮	玉米小瓜煮 玉米、花生、洋芋、小瓜/炒	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐、沙茶/煮	產銷 履歷 蔬菜	海鮮濃湯 海苔、蛋、蟹粉	6 8	2 7	2 0	8 5
★ 29	二	白米飯	塔香米血魚丁 鯷魚丁、九層塔、米血/煮	西芹豆管杏菇 芹、豆管、杏菇/炒	洋蔥燴蛋 蛋、洋蔥、乳蛋/炒	有機 蔬菜	三絲羹湯 雞腿絲、木耳絲、紅絲、花枝丸	6 5	2 6	2 1	8 9
★ 30	三	沙茶乾拌 麵	可樂雞翅 雞翅、可樂/湯	菇菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/煮	酥炸花枝丸*2 花枝丸/炸	公欄 回饋 有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇、香菇、雞丁	6 8	2 5	2 1	8 1
★ 31	四	胚芽飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥/炒	蔬菜冬粉 高麗、冬粉、木耳、紅蘿蔔/炒	海味佛手瓜 佛手瓜/炒	有機 蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋頭	6 6	2 6	2 2	8 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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉。

*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12月份素食菜單

素食便當

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 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量 (Kcal)
12/1	二	地瓜香飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	客家桂筍 桂筍/炒	開胃素肉燥 素肉燥、干丁/燒	有機蔬菜	玉米白玉湯 玉米、白蘿蔔	6.3	2.5	2.6	2.8	825
12/2	三	蔬菜什錦烏龍	燒板豆腐 板豆腐/燒	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢/煮	塔味茄條 九層塔、茄子/燒	秀珍菇扁蒲 秀珍菇、扁蒲/炒	糖醋白花 白花朵/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜	6.2	2.6	2.7	2.7	818
12/3	四	香甜白飯	薑汁素雞燒 薑、香茅、素雞/燒	翠綠青花菜 青花菜、紅蘿蔔/炒	花生四喜烤麩 花生、木耳、紅蘿蔔、魷魷	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	雪蓮子玉米筍 雪蓮子、玉米、少許紅、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芋頭小西米 芋頭、西米露	6.5	2.7	2.8	2.7	849
12/4	五	燕麥白飯	沙茶油腐 素沙茶、油豆腐/燒	福菜苦瓜 福菜、苦瓜/燉	彩繪西芹 西芹、蔬菜、香菇/炒	四分干海結 四分干、海結/煮	鹽酥菇菇 九層塔、杏鮑菇/炸	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.3	2.7	2.4	2.8	830
12/7	一	五穀米飯	塔香百頁 九層塔、百頁/燒	彩椒長豆 彩椒、長豆/炒	洋芋四丁 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	鮮菇高麗菜 高麗、鮮香菇/炒	產銷履歷蔬菜	南瓜蘿蔔湯 南瓜、蘿蔔	6.5	2.4	2.7	3	838
12/8	二	香甜白飯	芝麻黑干 白芝麻、大黑豆干/燒	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	菜豆炒油豆腐 菜豆、油豆腐/炒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	素鍋貼 素鍋貼/煎	有機蔬菜	薑絲酸菜湯 薑、酸菜	6.4	2.6	2.2	2.8	824
12/9	三	高麗炊飯	香菇燴豆包 鮮香菇、豆包/煮	麻油芥菜 麻油、芥菜/炒	關東煮 蘿蔔、玉米圓/燒	紅燒冬瓜 冬瓜/燒	八角燒筍干 八角、筍干/炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6.5	2.5	2.4	3	838
12/10	四	小米蒸飯	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	芹香海帶絲 芹、海帶絲、紅蘿蔔/炒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	三角薯餅 薯餅/炸	泰式打拋肉 雞腿、番茄、九層塔/炒	有機蔬菜	筍片羹湯 筍片、素羹	6.5	2.6	2.5	2.7	834
12/11	五	香甜米飯	紅燒豆腐 豆腐/燒	金針絲瓜 金針菇、絲瓜/炒	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	香炒嫩胡瓜 薑、胡瓜/炒	紅絲豆薯 豆薯、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 雞腿、素肉骨茶包	6.2	2.7	2.3	2.8	820
12/14	一	紅扁豆飯	藥膳素羊肉 素羊肉、紅棗、枸杞/燒	蔬菜粉絲 高麗、冬粉/炒	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇、蘿蔔/煮	麻醬小瓜干丁 芝麻醬、干丁、小黃瓜/燒	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	產銷履歷蔬菜	金針結頭菜湯 金針菇、結頭菜	6.4	2.5	2.7	2.8	829
12/15	二	香甜米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇、九層塔/炒	芝麻燒麵腸 芝麻、麵腸/燒	木須炒筍片 筍、木耳、紅蘿蔔/炒	素炒敏條 敏豆、紅蘿蔔、玉米筍	有機蔬菜	芹香黃瓜湯 大黃瓜、芹	6.5	2.8	2.5	2.8	854
12/16	三	麻油炒米粉	木耳四角油腐 木耳、四角油腐/燒	彩繪花椰 紅蘿蔔、木耳、白花椰/炒	椒鹽地瓜 地瓜/炸	榨菜素肉絲 榨菜、素肉絲/炒	滷味海結 四分干、海帶結/燒	季節蔬菜	鮮筍湯 筍、木耳	6.2	2.7	2.5	3	834
12/17	四	麥片0飯	彩椒茄汁豆包 彩椒、豆包、番茄醬/燒	三色燴洋芋 玉米、毛豆、洋芋、紅蘿蔔/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	香拌白干絲 白干絲、海帶絲/炒	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6.4	2.6	2.5	2.9	836
12/18	五	香甜米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	黑醋溜豆腸 紅蘿蔔、豆腸/燒	鮮炒大白菜 鮮菇、大白菜/炒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	土豆麵筋 土豆、麵筋/煮	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥、薏仁、枸杞	6.5	2.5	2.5	3	840
12/21	一	蕎麥米飯	蜜汁燒豆腸 芝麻、豆腸/燒	雪裡紅干丁 雪裡紅、干丁/炒	蔬菜銀芽 紅蘿蔔、豆芽、蔬菜/炒	香菇瓜仔肉 香菇、瓜仔、素肉燥/煮	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/燒	產銷履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、芹、香菇絲	6.5	2.7	2.5	2.8	845
12/22	二	香甜米飯	醬燒油豆腐 油豆腐/燒	青花菜燴絲 青花菜、素魚板絲/炒	香菇蕪菁 香菇、蕪菁/炒	木須小瓜 木耳、小黃瓜、紅蘿蔔/炒	豆醬桂竹筍 豆醬、桂竹筍/炒	有機蔬菜	三絲湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔	6.6	2.6	2.6	2.7	844
12/23	三	火腿素炒飯	薑汁燴素排 素排/燒	紅枸杞南瓜 枸杞、南瓜/燒	香菜黑豆干 香茅、薑、黑豆干/燒	香菇麵輪 香菇、紅蘿蔔、麵輪/煮	素魚香茄子 茄子、素絞肉、豆瓣/燒	季節蔬菜	日式黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽、味噌	6.4	2.6	2.5	2.8	832
12/24	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	紅燒麵腸 白蘿蔔、麵腸/紅燒	綜合花生毛豆 洋芋、花生、毛豆、紅蘿蔔/煮	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	3	3	839
12/25	五	香甜米飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞/燒	豆管白菜 豆皮、白菜、紅蘿蔔/燒	長豆脆涼薯 長豆、豆薯/炒	三杯蜜燒地瓜 地瓜、九層塔、薑/燒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	有機蔬菜	菇菇白菜湯 菇、大白菜	6.4	2.8	2.8	2.7	850
12/28	一	蕎麥米飯	紅燒豆包 豆包/燒	韓式三絲 豆芽、芹、紅蘿蔔/炒	芝麻秋葵 白芝麻、秋葵/燙	毛豆炒干 毛豆、干丁、紅蘿蔔、素肉燥/炒	瓜仔冬瓜 瓜仔、冬瓜/燒	產銷履歷蔬菜	鮮菇海帶湯 海帶絲、菇	6.4	2.5	2.5	3	833
12/29	二	香甜米飯	白芝麻爆素雞 素雞、白芝麻/燒	茄汁凍豆腐 番茄、凍豆腐/燒	絲瓜金耳冬粉 絲瓜、冬粉、金針菇/炒	醬炒海茸 九層塔、海茸/燒	洋芋繪玉米 洋芋、玉米、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香甜番麥湯 玉米、紅蘿蔔	6.6	2.6	2.7	2.7	846
12/30	三	蔬菜炒飯條	脆皮豆腐 豆腐/炸	沙茶黃瓜 小黃瓜、紅蘿蔔、玉米粉/炒	糖醋甜不辣 素甜不辣/煮	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燒	牛蒡炒雞菜 牛蒡、蔬菜/炒	季節蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹	6.3	2.5	2.7	2.8	822
12/31	四	胚芽米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	長豆素肉 長豆、素肉絲/炒	咖哩花椰菜 咖哩、花椰菜/炒	蜜汁豆干 豆干/燒	客家酸菜 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓	6.3	2.8	3	2.5	839

*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食工廠

服務專線

03-368-1899 營養師 李佳芸 賴彥樺
桃園市八德區瑞源一街11號

