



美味午餐

桃園國中 110.1月午餐菜單

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節湯品	湯品	全日 供應	紅豆 湯品	綠豆 湯品	地瓜 湯品	熱度
4	一	糙米飯	洋芋燉肉 肉丁(S) 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔(Q) -煮	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q) 木耳(Q) 紅片(Q) 鱈魚丸(S) -炒	干片小炒 干片肉絲(S) -炒	產銷 履歷	有機 蔬菜	結頭菜雞丁湯 結頭菜(Q) 雞丁(S)	7	2.4	2.1	3	858
5	二	香Q白飯	麻油雞 雞丁(S) 高麗菜(Q) 豆管薑-煮	香滷麵筋 麵筋球鮮菇(Q) -滷	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) -炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍(T) 肉片(S)	6.9	2.5	2.1	3.2	869
6	三	沙茶炒麵	糖醋豬排 豬排(S) 洋蔥(Q) -燒	炒三絲 豆薯絲(Q) 肉絲(S) 紅絲(Q) -炒	翠綠萵苣 大陸妹(Q) 鮮菇(Q) -燙	Q青 菜	有機 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆小湯圓	7	2.5	2	3.1	867
7	四	什穀米飯	古早味雞腿 雞腿(S) -滷	莎莎肉醬 洋蔥(Q) 蕃茄(Q) 絞肉(S) -煮	香拌海干絲 海帶絲干絲芹菜(Q) -炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜(Q) 雞丁(S)	6.9	2.6	2	3	863
8	五	香Q白飯	清蒸魚 魚(Q) 板條薑蔥-蒸	菇炒小瓜 小黃瓜(Q) 鮮菇(Q) 紅蘿蔔(Q) -炒	香酥雞米花 雞米花(S) -炸	有機 蔬菜	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋(Q) 薑絲	6.8	2.5	2	3.3	862
11	一	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 肉丁(S) 南瓜(Q) 洋蔥(Q) -燉	韭香銀芽 豆芽菜(Q) 韭菜(Q) 紅絲(Q) 木耳(Q) -炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉(S) -煮	產銷 履歷	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒(S) 雞蛋(Q) 三色豆(S)	6.8	2.6	2	3.1	861
12	二	胚芽米飯	香滷雞腿排 雞腿排(S) -滷	咖哩肉燥 馬鈴薯(Q) 絞肉(S) -煮	蒜味海根 海帶根蒜-炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜(Q) 芹菜(Q) 薯粉(Q) 肉燥(S)	7	2.5	2	3	863
13	三	香Q白飯	親子雞肉丼 雞丁(S) 洋蔥(Q) 雞蛋(Q) -煮	蜜汁黑干 黑豆干-燒	彩繪胡瓜 黃瓜(Q) 木耳(Q) 玉米粒(S) -炒	Q青 菜	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨(S)	6.8	2.5	2	3.3	862
14	四	蔬食日 千島香鬆飯	醬燒豆包丁 豆包丁木耳(Q) 薑絲紅絲(Q) -燒	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q) 雞蛋(Q) -炒	堅果紅仁高麗 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q) 杏仁果-炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔(Q) 香菇(Q)	7	2.4	2.2	3	860
15	五	燕麥飯	三杯魚丁 魚丁(Q) 四分子-煮	薑燒冬瓜 冬瓜(Q) 絞肉(S) 金針菇(Q) 薑-煮	黃金魷魚丸x2 魷魚丸(S) -炸	有機 蔬菜	有機 蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨(S)	6.8	2.5	2.3	3	858
18	一	香Q白飯	匈牙利燉肉 肉丁(S) 洋蔥(Q) 甜椒(Q) -燉	鮮菇白菜 大白菜(Q) 鮮菇(Q) 紅蘿蔔(Q) -煮	古早味油腐 小三角油腐絞肉(S) -滷	產銷 履歷	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豆薯(Q) 排骨(S)	7	2.5	2	3	863
19	二	五穀米飯	鐵路排骨 排骨(S) -滷	玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋(Q) 三色豆(S) -炒	佛手炒肉絲 佛手瓜(Q) 肉絲(S) 木耳(Q) -炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	馬鈴薯雞丁湯 馬鈴薯(Q) 雞丁(S) 青蔥	6.9	2.6	2	3	863
20	三	海苔肉鬆飯	沙茶魚丁 魚丁(Q) 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q) -煮	鍋燒三味 蘿蔔(Q) 紅蘿蔔(Q) 肉丁(S) 海帶結-燒	瓜瓜肉片 小黃瓜(Q) 肉片(S) 紅片(Q) -炒	Q青 菜	有機 蔬菜	地瓜湯 地瓜Q圓	7	2.5	2	3.2	872

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全日 供應	豆 品	麵 類	湯 類	熱 量
4	一	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁三色豆(S)-燒	燉洋芋 馬鈴薯(Q)紅蘿蔔(Q)-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q)木耳(Q)紅蘿蔔(Q)-炒	干片小炒 干片素肉絲紅絲(Q)-炒	炒海龍 海龍九層塔薑-炒	產銷 履歷 結頭菜湯 結頭菜(Q)薑絲	6.9	2.4	2.2	3	853
5	二	香Q白飯	麻油凍豆腐 凍豆腐高麗菜(Q)豆管薑-煮	香滷麵筋 麵筋球鮮菇(Q)-滷	菇炒芥菜 芥菜(Q)薑絲鮮菇(Q)-炒	素鰻片 素鰻片-煎	玉筍小瓜 小黃瓜(Q)木耳(Q)玉米筍(Q)-炒	有機 蔬菜 竹筍湯 竹筍(T)素肉絲	6.5	2.4	2.2	3.2	834
6	三	香Q白飯	香椿豆干 豆干鮮菇(Q)香椿醬-燒	炒三絲 豆薯絲(Q)素肉絲紅絲(Q)-炒	翠綠萵苣 大陸妹(Q)鮮菇(Q)-燙	紅燒茄子 茄子(Q)-燒	薑炒木耳 木耳(Q)薑-炒	Q青 菜 紅豆湯圓 紅豆小湯圓	6.9	2.3	2.3	3.1	853
7	四	什穀米飯	鍋燒豆腸 豆腸九層塔薑-燒	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄(Q)-煮	香拌海干絲 海帶絲干絲芹菜(Q)-炒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜(T)-滷	沙茶芥蘭 芥蘭菜(Q)薑絲紅絲(Q)-炒	有機 蔬菜 青木瓜湯 青木瓜(Q)素香菇頭	6.5	2.5	2.1	3	830
8	五	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	菇炒時瓜 小黃瓜(Q)鮮菇(Q)紅蘿蔔(Q)-炒	腐皮白菜 大白菜(Q)腐皮絲-煮	麻香地瓜葉 地瓜葉(Q)鮮菇(Q)薑絲-炒	油燜筍茸 筍茸(T)-煮	有機 蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	6.8	2.3	2.4	3.3	857
11	一	香Q白飯	五香蘭花干 蘭花干蒟蒻木耳(Q)-滷	薑味南瓜 南瓜(Q)花生紅蘿蔔(Q)-煮	木須芽菜 豆芽菜(Q)紅絲(Q)木耳(Q)-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	鮮炒菠菜 菠菜(Q)鮮菇(Q)-炒	產銷 履歷 玉米濃湯 玉米粒(S)三色豆(S)	6.9	2.5	2.2	3.1	865
12	二	胚芽米飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯(Q)-煮	炒海根 海帶根紅絲(Q)薑絲-炒	油菜干丁 油菜(Q)干丁-炒	絲瓜寬粉 絲瓜(Q)寬粉-煮	素火腿片 素火腿片-煎	有機 蔬菜 羅宋湯 高麗菜(Q)芹菜(Q)蕃茄(Q)	6.9	2.5	2.4	3	866
13	三	香Q白飯	蜜汁黑干 黑豆干紅片(Q)芝麻-燒	彩繪胡瓜 黃瓜(Q)玉米粒(S)木耳(Q)-煮	甜椒山藥 山藥(Q)甜椒(Q)-炒	筍片什錦 筍片(T)蒟蒻木耳(Q)-炒	鮮菇烤麩 烤麩紅蘿蔔(Q)鮮菇(Q)-煮	Q青 菜 薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	7	2.3	2.2	3.3	866
14	四	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜(T)-煮	炒茼蒿 茼蒿(Q)腐竹薑絲-炒	紅仁高麗 高麗菜(Q)紅片(Q)-炒	蔬炒藕片 藕片(Q)玉米筍(Q)小黃瓜(Q)-炒	炒牛蒡 牛蒡(Q)紅蘿蔔(Q)芝麻-炒	有機 蔬菜 香菇蘿蔔湯 蘿蔔(Q)香菇(Q)	6.7	2.4	2.5	3	847
15	五	燕麥飯	三杯豆干 豆干木耳(Q)九層塔-炒	薑燒冬瓜 冬瓜(Q)薑-燒	芹香什炒 芹菜(Q)豆管蒟蒻木耳(Q)-炒	芝麻芋薯 芋頭(Q)地瓜(Q)芝麻-燒	彩椒長豆 長豆(Q)甜椒(Q)-炒	有機 蔬菜 海結湯 海帶結薑絲	7	2.4	2.3	3	863
18	一	香Q白飯	醬燒油腐 油豆腐玉米筍(Q)紅蘿蔔(Q)-燒	翠綠青花 青花菜(S)-炒	榨菜三絲 榨菜(T)木耳(Q)紅絲(Q)素肉絲-炒	素燻肉片 素燻肉片-煎	鮮菇白菜 大白菜(Q)鮮菇(Q)紅蘿蔔(Q)-煮	產銷 履歷 藥膳湯 豆薯(Q)豆管	6.5	2.5	2.5	3	840
19	二	五穀米飯	糖醋豆包 豆包甜椒(Q)-燒	田園玉米 玉米粒(S)三色豆(S)-炒	鮮炒佛手 佛手瓜(Q)木耳(Q)-炒	滷苦瓜 苦瓜(Q)福菜(T)-滷	海結麵輪 麵輪海帶結紅蘿蔔(Q)-煮	有機 蔬菜 牛蒡蔬菜湯 牛蒡(Q)高麗菜(Q)紅蘿蔔(Q)	6.7	2.3	2.4	3	837
20	三	香Q白飯	雙菇燴豆腐 豆腐秀珍菇(Q)金針菇(Q)紅丁(Q)-滷	芝麻麵腸 麵腸芝麻-炒	炒素雞片 素雞片小黃瓜(Q)-炒	蘿蔔素羹 蘿蔔(Q)素羹-煮	芋頭煲仔 芋頭(Q)紅丁(Q)-煮	Q青 菜 地瓜湯 地瓜Q圓	6.9	2.5	2	3.2	865

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。



110年01月菜單 桃園國中

清熱午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
★	01 / 04	白飯	京都排骨 燒：彩椒Q.豬肉S	黃金粒炒蛋 炒：玉米S.洋蔥Q.蛋Q.毛豆	什錦滷味 滷：蘿蔔Q.海帶結.豆干	履歷蔬菜 豆薯雞湯 豆薯.雞丁	6.5	2.8	2.5	2.7	849
★	01 / 05	雜糧飯	豆乳燒雞丁 燒：雞丁S	日式燒肉 燒：洋蔥Q.肉片S	筍香三絲 炒：竹筍Q.金耳菇Q.木耳	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚.味噌.豆腐	6.6	2.7	2.5	2.7	849
★	01 / 06	臘味炒飯	蔥燒豬排 燒：豬排S.青蔥	遊龍鍋貼 炸：鍋貼S	蛋酥蒲瓜 炒：蒲瓜Q.蛋Q	季節蔬菜 紅豆湯圓 紅豆.湯圓	6.6	2.7	2.4	2.8	851
★	01 / 07	燕麥飯	黃金魚排 炸：生鮮魚排S	義式莎莎肉醬 燒：番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜.小薏仁.肉片	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★	01 / 08	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞丁S	鐵板炒肉絲 炒：豆芽菜Q.豬肉絲S	香菇燒貢丸 燒：香菇Q.西芹Q.貢丸	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲.冬粉	6.5	2.9	2.5	2.6	852
★	01 / 11	紅藜飯	筍干燉肉 燉：竹筍.豬肉S	炸醬干丁 燒：青蔥.豆干丁.絞肉S	冬瓜燒菇菇 燒：冬瓜Q.鴻喜菇Q	履歷蔬菜 結頭菜雞湯 結頭菜.雞丁	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	01 / 12	白飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	沙茶肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	白菜燒豆皮 燒：白菜Q.香菇Q.豆皮	有機蔬菜 田園蔬菜湯 時蔬.肉片	6.5	2.9	2.4	2.6	850
★	01 / 13	白飯	海苔椒鹽魚丁 炸：魚丁S.海苔粉	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	大瓜赤肉 燒：大瓜Q.豬肉片S	季節蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍.肉片	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	01 / 14	奶醬洋菇義大利麵	西西里肉醬+滷蛋 燒：洋蔥Q.絞肉S.蛋Q	65G奶黃包 蒸：奶黃包S	堅果燒洋芋 燒：腰果.洋芋Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	有機蔬菜 海芽豆腐湯 味噌.海帶芽.豆腐	6.6	2.7	2.4	2.8	851
★	01 / 15	紫米飯	蜜汁軟骨排 燒：洋蔥Q.豬肉S	五味醬燒豆腐 燒：豆腐.蔥.絞肉S	脆炒白花椰 炒：白花椰S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.6	2.8	2.5	2.6	852
★	01 / 18	白飯	芝麻燒肉排 燒：豬排S.芝麻	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q.雞肉S.蛋Q.青豆	紅醬關東煮 煮：蘿蔔Q.玉米S.油豆腐	履歷蔬菜 排骨酥湯 白菜.排骨	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	01 / 19	蕎麥飯	白醬魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S	京醬肉絲 炒：小瓜Q.肉絲S	螞蟻上樹 炒：時蔬.絞肉.粉絲	有機蔬菜 珍菇雞湯 秀珍菇.雞丁	6.6	2.8	2.5	2.6	852
★	01 / 20	中式炸醬麵	燒烤雞翅 烤：雞翅S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q.胡椒鹽	泡菜燒豆腐 煮：泡菜.高麗菜Q.豆腐	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 黑糖.地瓜	6.6	2.8	2.4	2.7	854

放~寒~假~囉 ~~~ 敬祝佳節愉快

食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 / 營養師：暨湘云



110年01月素食菜單 桃園國中

海派午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
01 / 04	一	白飯	什錦滷味 滷：蘿蔔、海帶結、豆干	花生白菜滷 燒：花生、白菜	客家桂筍 炒：客家醬、桂竹筍	菠菜鮮菇 炒：菠菜、菇類	蜜汁地瓜 燒：地瓜、芝麻	履歷蔬菜 豆薯鮮菇湯 豆薯、菇類	6.5	2.8	2.5	2.7	849
01 / 05	二	雜糧飯	芋頭燒素肉 燒：芋頭、素肉	筍香三絲 炒：竹筍、金耳菇、木耳	大瓜封 燒：大瓜、豆腐	腰果干丁 燒：腰果、豆干、紅蘿蔔	辣炒酸心 炒：酸菜心	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.6	2.7	2.5	2.7	849
01 / 06	三	咖哩炒飯	小朵菇油腐 燒：鈕扣菇、油豆腐	65G豆沙包 蒸：豆沙包	芝麻海帶絲 炒：海帶絲、芝麻	杏片蒲瓜 燒：蒲瓜、杏仁片	番茄白花 炒：番茄、白花椰	季節蔬菜 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.6	2.7	2.4	2.8	851
01 / 07	四	燕麥飯	茄子燒豆腐 燒：茄子、豆腐	素拌五丁 炒：花生、小瓜、紅蘿蔔、玉米、菇類	醬燒麵輪 燒：麵輪	樹子高麗 炒：樹子、高麗菜	枸杞雪裡 炒：枸杞、雪裡紅	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁	6.6	2.8	2.4	2.7	854
01 / 08	五	白飯	五香豆包 燒：豆包	沙茶紫米糕 炒：沙茶醬、紫米糕	芝麻薯絲 炒：馬鈴薯、芝麻	西芹香菇 炒：西芹、香菇	豆豉青椒 炒：豆豉、青椒	有機蔬菜 榨菜黃芽湯 榨菜、黃豆芽	6.5	2.9	2.5	2.6	852
01 / 11	一	紅藜飯	彩丁烤麩 燒：彩椒、烤麩	醬燒筍干 燒：竹筍	玉米燒豆腐 燒：玉米、豆腐	冬瓜鴻喜菇 燒：冬瓜、鴻喜菇	沙茶芥藍 炒：芥藍菜、素沙茶	履歷蔬菜 結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.4	2.8	851
01 / 12	二	白飯	客家燒油腐 燒：客家醬、油豆腐	煙燻素片 燒：素肉片	敏豆美白菇 炒：敏豆、美白菇	南瓜絲餅 炸：南瓜、芝麻	大根燒 燒：白蘿蔔塊	有機蔬菜 田園蔬菜湯 時蔬、紅蘿蔔	6.5	2.9	2.4	2.6	850
01 / 13	三	紅豆飯	椒鹽鮮菇 炸：菇類	醬燒麵腸 燒：麵腸	茄汁豆皮 燒：番茄、豆皮	脆炒大瓜 炒：大瓜、紅蘿蔔、木耳	毛豆淮山 燒：白山藥、紫山藥、毛豆	季節蔬菜 竹筍香菇湯 竹筍、香菇	6.5	2.8	2.4	2.8	851
01 / 14	四	白飯	皇帝豆方干 燒：皇帝豆、豆干	堅果燒洋芋 燒：腰果、洋芋、紅蘿蔔	時蔬寬冬粉 燒：寬冬粉、時蔬	芥菜滑香菇 炒：芥菜、香菇	鳳梨木耳 燒：鳳梨、木耳	有機蔬菜 海芽豆腐湯 味噌、海帶芽、豆腐	6.6	2.7	2.4	2.8	851
01 / 15	五	紫米飯	五味醬燒豆腐 燒：豆腐	鮮菇青花椰 炒：菇類、青花椰	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	金耳絲瓜 燒：金耳菇、絲瓜	滷味燙 燒：高麗菜、菇類、豆皮	有機蔬菜 玉米湯 玉米、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.5	2.6	852
01 / 18	一	白飯	塔香杏菇筍丁 燒：九層塔、杏鮑菇、竹筍	花干洋芋 燒：蘭花干、馬鈴薯	小瓜百頁 炒：小瓜、百頁	香椿五蔬 炒：香椿醬、甜薯、菜豆、玉米筍、鴻喜菇、紅蘿蔔	紅豆金棗 炸：紅豆金棗	履歷蔬菜 芋頭白菜湯 芋頭、白菜	6.5	2.8	2.4	2.8	851
01 / 19	二	蕎麥飯	鐵板豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔	芽菜豆皮 炒：豆芽菜、豆皮	蔬菜丸子 炸：高麗菜、芝麻	綜合葵丁 炒：玉米、秋葵	糯米椒干片 炒：糯米椒、豆干	有機蔬菜 珍菇白玉湯 秀珍菇、蘿蔔	6.6	2.8	2.5	2.6	852
01 / 20	三	蔬菜炒麵	五更腸旺 燒：豆腸、木耳、香菜	彩椒甜豆 炒：彩椒、甜豆	肉燥萵苣 燒：素肉、萵苣	客家海根 燒：客家醬、海根	佛手瓜鮑菇 炒：佛手瓜、鮑魚菇	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.6	2.8	2.4	2.7	854

放~寒~假~囉 ~~~ 敬祝佳節愉快

食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 / 營養師：暨湘云

裕民田精緻午餐

桃園國中

110年1月菜單

日期		星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		全雞 料理 價 (份)	五香 雞肉 價 (份)	紅燒 雞肉 價 (份)	油麵 雞架 價 (份)	熱量 (kcal)
★	1	五	1/1(五)元旦放假一日											
★	4	一	白米飯	薑汁燒魚塊 鮑魚丁、洋葱、薑汁/煮	芹香黑輪 黑輪、芹/炒	紅蔥肉燥干丁 絞肉、干丁、紅蔥頭/燒	產銷 履歷 蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、肉片、玉米圈	6 . 7	2 . 8	2 . 0	2 . 8	8 5 5	
★	5	二	糙米香飯	迷迭香雞排 迷迭香、雞排/燒	砂鍋白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	6 . 8	2 . 7	2 . 1	3 . 0	8 6 6	
★	6	三	熱狗炒飯	蜜汁燒雞腿 雞腿、白芝麻/燒	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	醬燒魚板燒 蔬菜、魚板燒/燒	季節 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6 . 7	2 . 6	2 . 2	3 . 0	8 5 4	
★	7	四	小米Q飯	香酥豬排 豬排/炸	青蔥菜脯炒蛋 蛋、青蔥、菜脯/炒	蝦燴大瓜 大黃瓜、蝦皮/煮	有機 蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、筍絲、紅絲	6 . 7	2 . 7	2 . 2	3 . 0	8 6 2	
★	8	五	白米飯	養生紅燒雞 雞丁、豆薯/燒	蒜味脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	麻辣燙 高麗菜、菇、豆皮/煮	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6 . 6	2 . 8	2 . 3	2 . 8	8 5 6	
★	11	一	地瓜蒸飯	食補薑母鴨 鴨丁Q、高麗、枸杞	鐵板銀芽肉絲 豆芽、肉絲、韭菜、紅蘿蔔/炒	味噌油腐 油豆腐、味噌、蔥/燒	產銷 履歷 蔬菜	什錦米苔目湯 米苔目、香菇、韭菜	6 . 5	2 . 6	2 . 1	2 . 8	V A L U E	
★	12	二	白米飯	黃金魚排 巴沙魚排/炸	紅蘿蔔烘蛋 蛋、紅蘿蔔、起司/炒	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋/煮	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 . 5	2 . 8	2 . 3	3 . 0	8 5 8	
★	13	三	茄汁 義大利麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	蠔油茼蒿 茼蒿、蠔油/拌	蔥花捲 蔥花捲/蒸	季節 蔬菜	芹香花枝丸湯 花枝丸、蘿蔔、芹	6 . 6	3 . 0	2 . 0	2 . 8	8 6 3	
★	14	四	蕎麥米飯 (蔬食日)	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/燒	芋香木須白菜 大白菜、蛋、芋頭、木耳/炒	綜合滷味 百頁、海結、大黑豆干/滷	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋	6 . 7	2 . 6	2 . 2	2 . 8	8 4 5	
★	15	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	芹香海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅絲、芹/拌	有機 蔬菜	田園羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱、蛋	6 . 7	2 . 5	2 . 4	3 . 0	8 5 2	
★	18	一	紫米飯	美式脆雞 雞肉/炸	紹子燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆、菜脯/燒	玉米四喜 玉米、洋芋、紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6 . 7	2 . 7	2 . 0	3 . 0	8 5 7	
★	19	二	白米飯	蔥燒排骨 排骨、蔥/燒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、火鍋料/煮	香Q黃金蛋 蛋、絞肉/滷	有機 蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、魚丸	6 . 5	2 . 6	2 . 1	2 . 8	8 2 9	
★	20	三	肉燥麵	九層塔鹹酥雞 雞丁、九層塔/炸	燒肉干丁 絞肉、干丁/滷	豆沙包60G 豆沙包/蒸	季節 蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	6 . 8	2 . 6	2 . 0	2 . 8	8 4 7	

★ 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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。



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110年1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	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
1/4	一	小米香飯	木耳三角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/燒	脆炒馬鈴薯 芹、洋芋、紅蘿蔔/炒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜、杏鮑菇/炒	豆瓣竹筍 豆瓣、竹筍/炒	素炒白花 白花菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圈	6.3	2.4	2.7	3	824
1/5	二	地瓜Q飯	蜜燒黑干 大黑豆干/燒	滷海帶捲 海帶捲/滷	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔、木耳、黃豆芽/炒	酥炸豆腐 豆腐/炸	三杯蜜燒地瓜 九層塔、地瓜/燒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.3	2.5	2.7	3	831
1/6	三	茄汁義大利麵	三杯百頁 九層塔、百頁/炒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	蜜汁豆干 豆干/滷	糖醋甜條 芝麻、甜不辣、芹菜/炒	季節蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.3	2.6	2.7	2.7	839
1/7	四	香甜白飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	白醬洋芋 洋芋、紅蘿蔔、玉米粒/煮	木耳烤麩 木耳、紅蘿蔔、烤麩/滷	客家小炒 紅蘿蔔、豆干、芹菜/炒	清炒高麗 香菇、高麗菜/炒	有機蔬菜	蒲瓜枸杞湯 蒲瓜、枸杞	6.3	2.5	2.7	2.7	832
1/8	五	燕麥白飯	醬燒板豆腐 板豆腐/燒	沙茶粉絲 素沙茶、粉絲、香菇/煮	鮮炒芥菜 芥菜、紅蘿蔔/炒	素炒三色 敏豆、甜椒、木耳/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	有機蔬菜	香菇菜心湯 香菇、菜心	6.3	2.7	2.4	2.8	830
1/11	一	五穀米飯	豆干海結滷 四分干、海結/滷	梅干筍絲 梅干菜、竹筍/炒	酸甜黑木耳 紅蘿蔔、黑木耳/燒	鐵板豆芽 紅蘿蔔、小黃瓜、豆芽/炒	麻油絲瓜 枸杞、麻油、絲瓜/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 金針菇、大白菜	6.5	2.4	2.7	3	838
1/12	二	香甜白飯	藥膳金針凍豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	爽口結頭菜 香菜、結頭菜/炒	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	有機蔬菜	田園羅宋湯 高麗菜、番茄	6.4	2.5	2.2	2.8	817
1/13	三	高麗炊飯	紅燒蘭花干 南花干/燒	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇/炒	長豆炒茄子 九層塔、長豆、茄子/炒	芝麻燒麵腸 芝麻、麵腸/燒	彩繪西芹 西芹、蔬菜/炒	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	6.5	2.5	2.7	3	845
1/14	四	小米蒸飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	黑胡椒菇柳 素肉絲、鴻喜菇、蘿蔔/炒	芋香白菜滷 芋頭、白菜/煮	香酥番薯片 番薯/炸	麻油素腰花 紅蘿蔔、西芹、素腰花	有機蔬菜	金針粉絲湯 金針菇、粉絲	6.5	2.6	2.5	2.7	834
1/15	五	紫米飯	沙茶豆腐燒 素沙茶、油豆腐/燒	菜豆炒涼薯 菜豆、涼薯/炒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	海帶三絲 紅蘿蔔絲、海帶絲、干絲/炒	花椰炒菇 白花椰菜、菇/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、素肉骨茶包	6.2	2.7	2.3	3	829
1/18	一	紅扁豆飯	藥膳素羊肉 素羊肉、枸杞/燒	鹽酥蔬菜 杏鮑菇、蔬菜/炸	白菜繪筍絲 白菜、木耳、筍絲/炒	蘿蔔麵筋 白蘿蔔、紅蘿蔔、麵筋/燒	宮保百頁 百頁/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.4	2.5	2.7	2.8	829
1/19	二	香甜米飯	香菜大嫩豆腐燒 香菜、大嫩豆腐/燒	芝麻海根 芝麻、海帶根/滷	鴻喜花椰 鴻喜菇、花椰菜/炒	玉米布丁酥 玉米布丁酥/炸	芹香干片 豆干、芹菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇、筍片	6.3	2.7	2.5	3	841
1/20	三	什錦米粉	塔香黑干 九層塔、大黑豆干/炒	螞蟻上樹 紅蘿蔔、冬粉、蔬菜/炒	酸菜麵腸 酸菜心、麵腸/燒	客家桂筍 豆瓣、桂竹筍/炒	豆薯雙色 豆薯、木耳、蘿蔔/炒	季節蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	6.2	2.6	2.5	3	827

*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

