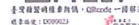




桃園國中
110.3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(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 蔬食	湯品	菜量 每碗	菜量 每碗	菜量 每碗	菜量 每碗	菜量 每碗	菜量 每碗
2	二	香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸紅蘿蔔Q-燒	什蔬高麗 高麗菜Q芹菜Q-炒	海結雙味 海帶結白干結紅蘿蔔Q-滷	木須素肉絲 木耳Q素肉絲-炒	薑炒芥菜 芥菜Q薑-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.6	2.4	2.3	3		835
3	三	香Q白飯	茄汁豆包 豆包甜椒-燒	炸醬干丁 干丁素絞肉紅蘿蔔Q毛豆仁S-煮	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	甘梅地瓜條 地瓜條Q-炸	鮮菇油菜 油菜Q鮮菇Q-炒	Q素菜 薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6.8	2.4	2.4	3		851
4	四	燕麥飯	素蔬菜排 素蔬菜排-煮	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮	彩椒雙色 甜椒Q茼蒿-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-炒	瓜仔素肉燥 脆瓜T素絞肉-滷	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆紫米	7	2.4	2.4	3		865
5	五	糙米飯	紅燒油腐 油豆腐-燒	腐皮絲白菜 大白菜Q腐皮絲鮮菇Q-煮	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆仁S-煮	薑絲絲瓜 絲瓜Q紅蘿蔔Q-煮	什炒榨菜 榨菜T素肉絲薑絲-炒	有機蔬菜 藥膳湯 豆腐Q豆管	7	2.3	2.3	3.2		864
8	一	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵筋蔬菜T-煮	玉米三色 玉米粒S三色豆S-炒	雪蓮子麵筋 麵筋碎雪蓮子-滷	煎素魚排 素魚排-煎	雙炒花椰 白花菜Q青花菜S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 素羹湯 素羹麵筋Q木耳Q	7	2.4	2.3	3.1		867
9	二	胚芽米飯	五柳什錦燒 素什錦燒紅綠Q薑絲木耳Q金針菇Q-燒	冬瓜麵輪 冬瓜Q麵輪-滷	芹香干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆仁S-煮	炒牛蒡 牛蒡Q茼蒿-炒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	6.9	2.4	2.3	3		856
10	三	香Q白飯	什錦蘭花干 蘭花干昆布捲紅蘿蔔Q-滷	炒三絲 豆莢絲Q木耳Q紅綠Q-炒	沙茶芥蘭 芥蘭菜Q豆皮-炒	栗子白菜 大白菜Q栗子豆皮-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	Q素菜 青木瓜湯 青木瓜Q素羊肉	6.8	2.3	2.4	3		844
11	四	香Q白飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞片 素雞片木耳Q-炒	菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q-炒	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	6.8	2.4	2.2	3.2		855
12	五	什穀米飯	滷味燙 黑豆干素肚金針菇Q-滷	銀芽三絲 豆芽菜Q木耳Q紅綠Q-炒	客家筍 筍T-煮	素燴黃瓜 黃瓜Q腐竹-滷	素鰻片 素鰻片-燒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q鮮菇Q	6.4	2.4	2.5	3		840
15	一	燕麥飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	塔香茄子 茄子Q九層塔-燒	百展雞 百展雞-煮	花生干丁素肉燥 干丁花生素絞肉-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢S-炒	產銷履歷 玉米濃湯 玉米粒S紅丁Q	6.6	2.5	2.3	3.1		847
16	二	香Q白飯	三杯豆干 豆干九層塔-炒	堅果雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q腰果-煮	薑絲海帶根 海帶根薑-炒	菇炒芥菜 芥菜Q鮮菇Q薑-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜Q冬粉-炒	有機蔬菜 筍片素肉絲湯 筍片T素肉絲	7	2.4	2.3	3		863
17	三	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q三色豆S-煮	彩蔬蓮藕 蓮藕Q毛豆仁S-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	醬炒烤鴨片 素烤鴨片九層塔-炒	Q素菜 牛蒡湯 牛蒡素排骨紅蘿蔔	6.8	2.3	2.4	3		844
18	四	糙米飯	燉油腐 油豆腐薑紅蘿蔔Q木耳Q-燉	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔Q-煮	麻香菠菜 菠菜Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶小炒 干片木耳-炒	有機蔬菜 薑味地瓜湯 地瓜Q圓薑	7	2.4	2.2	3.2		849
19	五	香Q白飯	醬燒烤麩 烤麩毛豆仁S紅蘿蔔Q-燒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q茼蒿-炒	芝麻芋薯 芋頭Q地瓜Q芝麻-燒	芹炒皮絲 芹菜Q腐皮絲-炒	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄Q素絞肉-炒	有機蔬菜 沙茶菇菇湯 鮮菇(金針菇)豆腸(紅蘿蔔)	7	2.3	2.5	3		860
22	一	五穀米飯	金黃豆腐 豆腐南瓜Q毛豆仁S-煮	蔬菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	炒結頭菜 結頭菜木耳-炒	福菜苦瓜 苦瓜Q福菜T-煮	素雞腿 素雞腿-煮	產銷履歷 海結湯 海帶結薑絲素肉絲	6.6	2.3	2.3	3.1		832
23	二	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-炒	杏香四色 玉米粒S三色豆S杏仁果-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	油燜筍茸 筍茸-煮	有機蔬菜 金茸冬瓜湯 冬瓜Q金針菇Q	6.8	2.4	2.3	3		849
24	三	香Q白飯	芝麻蜜黑干 黑豆干芝麻紅蘿蔔Q-燒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	薑炒木須 木耳Q薑素肉絲鮮菇Q-炒	花生翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q花生-炒	豆薯彩丁 豆薯丁Q毛豆仁玉米筍Q-炒	Q素菜 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	7	2.3	2.4	3		858
25	四	香Q白飯	燒大嫩油腐 嫩油腐鮮菇Q紅綠Q薑絲-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	香芹炒海絲 芹菜Q海帶絲紅綠Q木耳Q-炒	彩椒白花菜 白花菜S甜椒Q腰果-炒	炒萵苣 大陸妹Q木耳Q-炒	有機蔬菜 蔬菜湯 蕃茄Q高麗菜Q鮮菇Q	7	2.4	2.2	3.2		868
26	五	糙米飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	蘿蔔煮 蘿蔔Q鮮菇Q紅蘿蔔Q茼蒿-煮	薑味地瓜 地瓜Q薑-煮	醬燒豆包 豆包薑木耳-燒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	有機蔬菜 佛手湯 佛手瓜Q	6.8	2.3	2.5	3		846
29	一	燕麥飯	香椿豆干 豆干-煮	田園玉米 三色豆S玉米粒S-煮	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q薑-煮	紫茄麵腸 茄子Q麵筋-燒	香酥芋丸 芋頭丸-炸	產銷履歷 蓮藕湯 蓮藕Q素香菇紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2.3	3.1		846
30	二	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	筍丁素肉燥 筍丁T素絞肉-滷	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	素炒干絲 干絲木耳芹菜-炒	鮮炒長豆 長豆Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 黃瓜鮮菇湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.9	2.4	2.3	3		856
31	三	香Q白飯	三杯豆包丁 豆包丁-燒	五更豆腐 豆腐筍乾酸菜T-煮	彩椒黃芽菜 黃豆芽Q彩椒Q木耳Q-炒	炒時瓜 青木瓜Q紅蘿蔔Q-炒	土豆滷海帶 海帶結花生-滷	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.6	2.3	2.4	3		859
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，3/31（三）提供有機蔬菜及水果。營養師 劉容均														

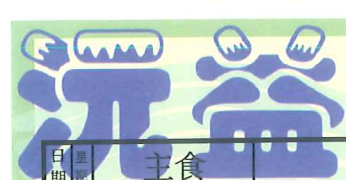
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，3/31(三)提供有機蔬菜及水果。

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



110年03月菜單 桃園國中

療癒午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
03 / 02	二	麥片飯	三杯雞丁 燒：九層塔.雞丁S	開陽佛手瓜 炒：蝦米.佛手瓜Q	鐵板嫩豆腐 燒：豆腐.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米.紅蘿蔔.蛋	玉米蛋花湯	6.5	2.8	2.5	2.8	854
03 / 03	三	肉末蛋炒飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S.黑胡椒粒	蔥燒雲吞 燒：青蔥.白菜Q.雲吞S	干片炒海根 炒：豆干片.海帶根	履歷蔬菜 蘿蔔.雞丁	白玉雞湯	6.6	2.8	2.4	2.7	854
03 / 04	四	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	冬菜燒鴨 燒：冬菜.冬粉.鴨肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜 紅豆.紫米	紅豆紫米粥	6.5	2.8	2.4	2.7	847
03 / 05	五	糙米飯	香筍燉肉 燉：竹筍Q.豬肉S	沙茶豆干+黑輪 燒：豆干.黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q.海帶結.玉米段Q	有機蔬菜 番茄.西芹.菇類	番茄蔬菜湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
03 / 08	一	紅藜飯	海苔魚米花 炸：魚丁S.海苔粉	油豆腐燒肉 燒：油豆腐.豬肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒：洋蔥Q.玉米Q.蛋Q	履歷蔬菜 筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐	酸辣湯	6.6	2.8	2.5	2.7	856
03 / 09	二	白飯	炭燒排骨 燒：排骨丁S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆S	蔥燒干片 炒：青蔥.豆干片.豬肉絲S	有機蔬菜 黃瓜.豬肉片	黃瓜肉片湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
03 / 10	三	紫米飯	椒麻雞腿排 燒：雞腿排S	客家板豆腐 燒：客家醬.板豆腐	鮑菇花椰 炒：花椰菜S.鮑魚菇Q	季節蔬菜 豆薯.排骨	豆薯排骨湯	6.6	2.8	2.3	2.7	851
03 / 11	四	台式炒麵 麵條.時蔬.絞肉	梅干肉燥 燒：梅干菜.絞肉S	白菜滷 煮：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	70G蔥花捲 蒸：蔥花捲S	有機蔬菜 昆布.菇類	昆布菇菇湯	6.5	2.9	2.3	2.7	852
03 / 12	五	白飯	蒜子燒雞 燒：西芹Q.雞丁S.蒜頭	腰果椒鹽百頁 燒：百頁豆腐.腰果	結頭菜燒肉 燒：結頭菜Q.豬肉片S	有機蔬菜 榨菜.豬肉絲	榨菜肉絲湯	6.6	2.8	2.3	2.7	851
03 / 15	一	白飯	杏菇燒魚丁 燒：杏鮑菇Q.魚丁S	客家小炒 炒：蔥.豆干.肉絲S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜	履歷蔬菜 金耳.菇.時蔬	金耳蔬菜湯	6.6	2.8	2.4	2.7	854
03 / 16	二	地瓜飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋豬 燒：九層塔.洋蔥Q.絞肉S	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q.紅蘿蔔Q.菇類Q	有機蔬菜 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米	巧達濃湯	6.5	2.9	2.5	2.6	852
03 / 17	三	肉絲炒飯	蔥燒豬排 燒：青蔥.豬排S	麥克雞塊X3 炸：雞塊S	日式關東煮 煮：紅白蘿蔔Q.玉米S.油豆腐	季節蔬菜 金針.豬肉絲	金針肉絲湯	6.6	2.8	2.3	2.7	851
03 / 18	四	燕麥飯	醬燒雞腿 燒：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q.青豆S	海帶三絲 炒：海帶絲.肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 地瓜.芋圓	地瓜芋圓湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
03 / 19	五	白飯	照燒豬柳 燒：洋蔥Q.豬肉柳S	肉燥油腐 燒：絞肉S.油豆腐	麻辣燙 燒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.菇類Q	有機蔬菜 白菜.芋頭.排骨	芋頭排骨湯	6.5	2.9	2.5	2.7	857
03 / 22	一	小米飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	沙茶肉片 炒：洋蔥Q.豬肉片S	玉米肉末 炒：玉米S.絞肉S.毛豆S	履歷蔬菜 冬瓜.小薏仁.肉片	冬瓜薏仁湯	6.6	2.8	2.4	2.7	854
03 / 23	二	白飯	蜜汁排骨 燒：洋蔥Q.排骨S	香蔥菜脯蛋 炒：青蔥.碎菜脯.蛋Q	蔬菜寬粉 炒：芹菜.木耳Q.寬冬粉.絞肉S	有機蔬菜 味噌.海帶芽.豆腐	味噌海芽湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
03 / 24	三	蕎麥飯	義式香料雞排 燒：雞排S.義式香料	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q.獅子頭S	肉絲花椰 炒：肉絲S.花椰菜S	季節蔬菜 番茄.時蔬	羅宋湯	6.6	2.8	2.3	2.7	851
03 / 25	四	奶醬洋菇麵 蔬食日	腰果杏菇肉燥 燒：腰果.杏鮑菇Q.絞肉S	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S	竹筍三絲 炒：竹筍Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 蒲瓜.秀珍菇	蒲瓜珍菇湯	6.5	2.8	2.5	2.8	854
03 / 26	五	白飯	茄汁雞米花 燒：雞米花S	東坡肉 燒：竹筍Q.豬肉S	香菇炒黃芽 炒：香菇Q.黃豆芽Q	有機蔬菜 酸菜.豬肉片	酸菜肉片湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
03 / 29	一	白飯	蔥爆肉片 炒：青蔥.洋蔥Q.豬肉片S	海結燒油腐 燒：海帶結.油豆腐	蒲瓜百匯 炒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.肉片S	履歷蔬菜 紅白蘿蔔.豬肉絲	蘿蔔羹湯	6.5	2.8	2.6	2.7	852
03 / 30	二	雜糧飯	椰漿咖哩雞 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q.豬肉片S.蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒：豆干.腰果	有機蔬菜 西芹.菇類.肉片	鮮菇肉片湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
03 / 31	三	香蔥蛋炒飯	日式豬排 炸：豬排S	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕.蒜蓉醬	蠔油萵苣 炒：萵苣Q.紅蘿蔔Q	公糧回饋有機蔬菜 佛手瓜.豬肉片	佛手瓜湯	6.6	2.7	2.4	2.8	851

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 03/31(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果



110年03月素食菜單 桃園國中

海濱午餐



日期	週次	主食	主菜	副菜			蔬菜	鹹湯	附餐	全穀	豆魚	蛋菜	油脂	熱量
03 / 02	二	麥片飯	鐵板嫩豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔	大瓜封 燒：大瓜、豆腐、菇類	豆瓣筍筍 炒：豆瓣醬、筍筍、腰果	樹子高麗 炒：樹子、高麗菜	番茄木耳 燒：番茄、木耳	有機蔬菜 玉米、紅蘿蔔			6.5	2.8	2.5	854
03 / 03	三	香菇炒飯	黑胡椒油腐 燒：黑胡椒、油豆腐	海根美白菇 炒：海帶根、美白菇	蠔油萵苣 燒：萵苣	毛豆干丁 燒：毛豆、豆干丁	地瓜條 炸：地瓜條	履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔			6.6	2.8	2.5	854
03 / 04	四	白飯	腰果燒花干 燒：腰果、蘭花干	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	冬菜粉絲 燒：冬菜、香菇、粉絲	豆豉彩椒 燒：豆豉、彩椒	小瓜鴻喜菇 炒：小瓜、鴻喜菇	有機蔬菜 紅豆紫米粥 紅豆、紫米			6.5	2.8	2.5	847
03 / 05	五	糙米飯	沙茶豆干X2 燒：豆干、芝麻	芹香素甜條 炒：芹菜、素甜不辣	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔、海帶結、玉米段	手工豆腐丸 炸：豆腐、時蔬	酸心麵腸 炒：酸菜心、麵腸	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、西芹、菇類			6.5	2.8	2.5	851
03 / 08	一	紅藜飯	塔香油腐 燒：九層塔、油豆腐	宮保杏菇 炒：花生、杏鮑菇、彩椒	金耳腐皮 燒：金耳菇、紅蘿蔔、腐皮	冬瓜燒 燒：冬瓜、玉米、香菇	香油海芽 拌：香油、海帶芽	履歷蔬菜 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐			6.6	2.8	2.5	856
03 / 09	二	白飯	五香豆包 燒：豆包、芝麻	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯、紅蘿蔔	鮮菇芽菜 炒：菇類、豆芽菜	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅、豆干丁	清炒脆筍 炒：竹筍、木耳	有機蔬菜 黃瓜鮮菇湯 黃瓜、菇類			6.5	2.8	2.5	851
03 / 10	三	蔬菜炒麵	客家板豆腐 燒：客家醬、板豆腐	梅干素肉 燒：梅干菜、素肉	腰果炒花椰 炒：腰果、花椰菜	65G奶黃包 蒸：奶黃包	乾燒小朵菇 燒：鈕扣菇	季節蔬菜 豆薯清湯 豆薯、紅蘿蔔			6.6	2.8	2.5	851
03 / 11	四	紫米飯	干丁素肉燥 燒：豆干丁、素肉	紅燒角螺 燒：豆薯、角螺、菇類	白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔、木耳	南瓜絲餅 炸：南瓜絲、芝麻	蠔油芥菜 炒：芥菜、薑絲	有機蔬菜 昆布鮮菇湯 昆布、菇類			6.5	2.9	2.5	852
03 / 12	五	白飯	五更豆腐旺 燒：豆腐、木耳	椒鹽鮮菇 炸：杏鮑菇、香菇、青椒	和風秋葵 燒：秋葵、芝麻	清炒結頭菜 炒：結頭菜、紅蘿蔔	辣醬筍茸 炒：筍茸	有機蔬菜 玉米牛蒡湯 玉米、菇類、牛蒡			6.6	2.8	2.5	851
03 / 15	一	白飯	蔬菜豆皮捲 燒：時蔬、豆皮	客家小炒 炒：豆干、紅蘿蔔	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽、鴻喜菇	彩丁洋芋 燒：彩椒、馬鈴薯	醬燒茄子 燒：茄子	履歷蔬菜 金耳菇、時蔬			6.6	2.8	2.5	854
03 / 16	二	地瓜飯	泰式打拋豆腐 燒：九層塔、豆腐	素咕咾肉 燒：素咕咾肉	大瓜鮮菇 炒：大瓜、紅蘿蔔、菇類	五彩百頁 燒：百頁、菇類、毛豆	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔			6.5	2.9	2.5	852
03 / 17	三	三色炒飯	鹽酥豆腸 炸：豆腸	紅棗菇菇燒 燒：紅棗、小瓜、菇類	日式關東煮 煮：蘿蔔、玉米、油豆腐	香椿肉燥 燒：香椿、素肉燥	香油地瓜葉 炒：地瓜葉	季節蔬菜 金針湯 金針、金耳			6.6	2.8	2.5	851
03 / 18	四	燕麥飯	茄汁豆包 燒：番茄、豆包、毛豆	芝香彩椒 燒：芝麻、彩椒	海帶三絲 炒：海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	白果淮山 燒：白果、山藥	絲瓜粉絲 煮：絲瓜、粉絲	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓			6.5	2.8	2.5	851
03 / 19	五	白飯	醬燒油腐 燒：油豆腐、香菇	滷味燙 燒：高麗菜、紅蘿蔔、菇類	長豆炒肉絲 炒：長豆、素肉絲	素炒扁蒲 炒：扁蒲、木耳	甜椒燒麵腸 炒：紅椒、麵腸	有機蔬菜 芋頭白菜湯 白菜、芋頭			6.5	2.9	2.5	857
03 / 22	一	小米飯	大溪黑干 燒：黑豆干、芝麻	豆薯雙絲 炒：豆薯、紅蘿蔔	紅燒獅子頭 燒：素獅子頭	花生玉米粒 燒：毛豆、玉米、花生	樹子龍鬚菜 炒：樹子、龍鬚菜	履歷蔬菜 冬瓜、小薏仁			6.6	2.8	2.5	854
03 / 23	二	白飯	五香嫩油腐 燒：油豆腐	蔬菜寬粉 炒：芹菜、木耳、寬冬粉	鮮菇菜豆 炒：菇類、菜豆	三杯杏菇 燒：杏鮑菇、馬鈴薯	豆豉脆脯 炒：豆豉、脆菜脯	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海帶芽、豆腐			6.5	2.8	2.5	851
03 / 24	三	洋菇義大利麵	海苔素排 燒：海苔素排	椒鹽豆腐 燒：豆腐、香菇	蔬菜丸子 炸：時蔬、黑白芝麻	鮮菇花椰 炒：花椰菜、菇類	蜜汁芋頭 燒：芋頭	季節蔬菜 羅宋湯 番茄、時蔬			6.6	2.8	2.5	851
03 / 25	四	蕎麥飯	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆	枸杞冬瓜 燒：枸杞、冬瓜	客家海茸 燒：客家醬、海茸	竹筍三絲 炒：竹筍、紅蘿蔔、木耳	香滷麵輪 燒：麵輪	有機蔬菜 豆薯珍菇湯 秀珍菇、豆薯			6.5	2.8	2.5	854
03 / 26	五	白飯	醬燒烤魷 燒：彩椒、烤魷	金瓜燒豆腐 燒：南瓜、豆腐	脆炒包心白 炒：白菜、紅蘿蔔、木耳	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	五香素肚 燒：素肚	有機蔬菜 酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇			6.5	2.8	2.5	851
03 / 29	一	白飯	海結燒油腐 燒：海帶結、油豆腐	榨菜皮絲 炒：榨菜、豆包絲	薑絲萵苣 炒：薑絲、萵苣	蒲瓜鮮菇 炒：蒲瓜、菇類	土豆麵筋 燒：花生、麵筋	履歷蔬菜 紅白蘿蔔、菇類			6.5	2.8	2.5	852
03 / 30	二	雜糧飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	咖哩南瓜 煮：南瓜、紅蘿蔔	什錦小瓜 炒：小瓜、彩椒	金菇木耳 炒：金耳菇、木耳	玉米餅 炸：玉米餅	有機蔬菜 西芹鮮菇湯 西芹、菇類			6.5	2.8	2.5	851
03 / 31	三	玉米炒飯	當歸山藥 燒：豆包、山藥、枸杞	黃豆燒干丁 燒：黃豆、豆干丁、毛豆	脆炒高麗 炒：高麗菜、紅蘿蔔	塔香紫茄 燒：九層塔、茄子	蠔油蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	公糧回饋有機蔬菜 佛手瓜湯 佛手瓜、紅蘿蔔	水果		6.6	2.7	2.5	851

食材來源一律使用國產豬肉及非基改食材 營養師：暨湘云 03/31(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
110年2.3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	午膳 供應 時間 (時)	菜 量 (份)	菜 量 (份)	菜 量 (份)	菜 量 (份)	菜 量 (份)
★2/22	一	白米飯	拿坡里魚塊 鯷魚丁、洋蔥、番茄/燒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	金黃玉米毛豆 玉米、毛豆、馬鈴薯/煮	產銷 履歷 蔬菜 韓式海結湯 海結、黃豆芽、肉片	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	7 :00
★2/23	二	麥片飯	鐵路大肉排 豬排/燒	暖暖麻油米血 米血、肉鬆菜、薑/煮	菇菇燴黃瓜 黃瓜、菇/燒	有機 蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲	6 :00	3 :00	2 :00	2 :00	8 :00	5 :00
★2/24	三	日式炒烏 麵	鹽燒雞腿排 雞腿排/燒	奶黃流沙包60G 奶黃包/蒸	繽紛花椰 白花、青花、紅蘿蔔/炒	公糧 回饋 有機 蔬菜 粉絲福菜湯 福菜、粉絲、肉絲	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	4 :00
★2/25	四	白米飯 (蔬食日)	南瓜籽碎瓜絞肉煲 絞肉、碎瓜、南瓜籽/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋蔥/炒	白玉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 金針菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	4 :00
★2/26	五	小米0飯	旺旺糖醋雞 雞丁、洋蔥/炒	客家小炒 豆干、芹、乾魷魚、肉絲/炒	韭菜豆芽 豆芽、韭菜/炒	有機 蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、玉米、藕	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	4 :00
★3/1	一	3/1(一)補休一日										
★3/2	二	燕麥飯	黑胡椒豬柳 豬柳、洋蔥、黑胡椒/燒	麻婆豆腐 絞肉、豆腐、毛豆/燒	培根馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、培根/煮	有機 蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁、肉片	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	5 :00
★3/3	三	主廚炒麵	脆皮魚排 旗魚排/炸	鮑魚菇蒸青 結菜、鮑魚菇/煮	蔥爆海絲 海絲、豆干、肉絲、蔥/燒	產銷 履歷 蔬菜 日式味噌湯 豆腐、味噌、洋蔥	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	5 :00
★3/4	四	五穀飯	傳統滷排骨 排骨/燒	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	高麗回鍋片 肉鬆、回鍋干片/炒	有機 蔬菜 紅豆湯 紅豆	6 :00	3 :00	2 :00	2 :00	8 :00	5 :00
★3/5	五	白米飯	酸甜雞肉 雞丁、洋蔥、甜椒/煮	蔬菜虎皮蝦捲 蝦捲、白菜/燒	鮮味佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 迪化麵線羹 紅麵線、肉鬆、筍絲、紅絲	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	5 :00
★3/8	一	小米0飯	杏子豬排 豬排/炸	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆、絞肉/煮	豆皮大白滷 大白菜、豆皮、木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜 香菇雞湯 雞塊、雞丁、香菇	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	6 :00
★3/9	二	白米飯	日式咖哩魚 鯷魚丁、洋蔥/煮	鐵板燒肉絲 肉絲、洋蔥、海結/燒	開陽瓠瓜 瓠瓜、蝦皮/煮	有機 蔬菜 什錦蔬菜湯 蔬菜、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	2 :00
★3/10	三	波隆那 肉醬麵	可樂雞翅 雞翅/燒	鴻喜菇花椰 花椰、鴻喜菇/炒	香炊馬拉糕50G 馬拉糕/蒸	季節 蔬菜 玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	5 :00
★3/11	四	胚芽0飯 (蔬食日)	腰果嫩腐燒 大蝦豆腐、腰果/燒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/煮	黑椒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 筍片湯 筍片	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	3 :00
★3/12	五	白米飯	宮保雞丁 雞丁、花生、豆瓣/燒	蜜汁大黑干 黑豆干、芝麻/燒	韓式高麗年糕 高麗、泡菜、年糕/煮	有機 蔬菜 薑絲海帶湯 薑絲、海帶、肉片	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	3 :00
★3/15	一	麥片飯	海鮮蝦排 蝦排/炸	番茄炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	產銷 履歷 蔬菜 豆薯雞湯 豆腐、雞丁	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	5 :00
★3/16	二	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/燒	海結滷味燙 海結、雞絲、薑絲/燒	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜、絞肉/炒	有機 蔬菜 結頭菜肉片湯 結頭菜、肉片	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	4 :00
★3/17	三	肉燥擔擔 麵	鐵板里肌 豬排/燒	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	福州丸子燒 福州丸、白菜/燒	季節 蔬菜 三絲肉羹湯 筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	5 :00
★3/18	四	地瓜絲飯	沙茶魚塊 鯷魚丁、洋蔥/煮	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/炒	客家小炒 豆干片、肉絲、乾魷魚/炒	有機 蔬菜 芋圓地瓜 地瓜、芋圓	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	4 :00
★3/19	五	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	九香打拋肉 干丁、絞肉、蕃茄、九層塔/煮	鮮炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 福菜粉絲湯 福菜、粉絲、肉絲	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	4 :00
★3/22	一	紫米白飯	紅燒扣肉 肉丁、豆腐/紅燒	絞肉油豆腐 絞肉、油豆腐、毛豆/煮	秀珍菇黃瓜 黃瓜、秀珍菇/煮	產銷 履歷 蔬菜 巧達濃湯 玉米、蛋、起司	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	3 :00
★3/23	二	白米飯	蜜汁雞排 雞腿排/燒	肉燥茼蒿 茼蒿、絞肉/燙	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、乳酪/炒	有機 蔬菜 味噌海芽湯 豆腐、味噌、海芽	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	5 :00
★3/24	三	羅勒麵	鹽酥黃金魚 鯷魚丁、九層塔/炸	杏菇洋芋燒 杏菇、洋芋/煮	椒鹽百頁塊 百頁、椒鹽/燒	季節 蔬菜 黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	4 :00
★3/25	四	小米蒸飯 (蔬食日)	香葵茶燒凍豆腐 凍豆腐、沙茶、菜瓜子/燒	木須炒鮮筍 木須、鮮筍/炒	開陽絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉/煮	有機 蔬菜 藥膳蘿蔔湯 蘿蔔、菇	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	3 :00
★3/26	五	白米飯	西打雞腿 雞腿/燒	南瓜奶醬花枝丸 花枝丸、洋蔥、南瓜/燒	金茸結頭菜 結頭菜、金針菇/煮	有機 蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	3 :00
★3/29	一	麥片飯	京都炸豬排 豬排/炸	彩繪玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆/炒	海帶干絲 海帶絲、干絲、紅絲/拌	產銷 履歷 蔬菜 火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	4 :00
★3/30	二	白米飯	傳家麻油雞 雞丁、蔘、薑、麻油/煮	日式一番煮 蘿蔔、紅蘿蔔、鴻喜菇/煮	蒙古豆芽肉 豆芽、肉片/燒	有機 蔬菜 小魚豆腐湯 小魚乾、豆腐	6 :00	2 :00	2 :00	2 :00	8 :00	2 :00
★3/31	三	什錦炒麵	香蒜大排 豬排/燒	佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲/炒	醬燒魚板 魚板/燒	公糧 回饋 有機 蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 :00	2 :00	2 :00	3 :00	8 :00	5 :00

★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 雞肉、鴨肉。

裕民田食品股份有限公司 服務專線 03-368-1899
HACCP 食品認證中央廚房餐盒工廠 桃園市八德區瑞源一街11號

*2/24, 3/31提供

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜



桃園國中110年2-3月份素食菜單

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