



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	主廚特製	豆類	魚肉	海鮮類	麵食類	水果類	奶類
1	四	糙米飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	櫻花蝦高麗 高麗菜Q鮮菇Q櫻花蝦-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2.3	3			835
2	五	連續假期												
5	一													
6	二	胚芽米飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	魚香豆腐 豆腐絞肉S-煮	炒三絲 豆薯絲Q木耳Q紅絲Q-炒	有機蔬菜	刺瓜菇菇湯 刺瓜Q鮮菇Q肉片S	7	2.6	2	3			870
7	三	海苔肉鬆飯	BBQ豬排 豬排S-燒	時蔬雞柳 小黃瓜Q雞柳S-炒	沙茶玉米肉末 玉米粒S絞肉S-炒	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3.2			858
8	四	蔬食日 香Q白飯	醬燒豆包 豆包紅蘿蔔Q薑-燒	腰果菇菇白花 白花菜S鮮菇Q腰果-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍片T素肉絲	6.5	2.6	2.2	3			840
9	五	燕麥飯	南瓜咖哩魚 魚丁Q南瓜Q-煮	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q薑冬粉-煮	香酥雞塊x3 雞塊Sx3-炸	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.5	2	3.2			851
12	一	五穀米飯	紅燒鴨 鴨丁S馬鈴薯Q洋蔥Q-燒	韓式年糕 大白菜Q年糕-煮	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜Q雞丁S	7	2.4	2	3			855
13	二	香Q白飯	糖醋肉排 豬肉排S甜椒Q-燒	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	芹香肉片 芹菜Q肉片S-炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q蕃茄Q雞蛋Q	6.8	2.5	2	3.3			882
14	三	什錦炒飯	椒鹽炸子雞 雞丁S-炸	針菇萵苣 大陸妹Q金針菇Q-煮	古早味油腐 三角油腐絞肉S-滷	Q青菜	山藥湯 山藥Q肉片S	6.5	2.5	2	3.3			841
15	四	糙米飯	麻婆魚丁 魚丁Q豆腐絞肉S-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	木須黃瓜 黃瓜Q木耳Q-煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	6.5	2.6	2	3.2			844
16	五	芝麻飯	迷迭香雞翅 雞翅S-煮	菜脯炒蛋 菜脯T雞蛋Q-炒	海結雙味 海帶結雞絲Q-滷	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨S	6.5	2.6	2	3			835
19	一	胚芽米飯	茄汁燉肉 肉角S洋蔥Q-燉	玉米雞茸 玉米粒S毛豆仁S雞絞肉Q-煮	蔬菜福丸燒 福州丸S大白菜Q-煮	產銷履歷	味噌湯 豆腐	6.9	2.5	2	3.2			885
20	二	紫米飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	小瓜炒肉片 小黃瓜Q肉片S-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉絲S	6.5	2.6	2.2	3			840
21	三	香Q白飯	醬燒大排 豬排S-燒	沙茶雞柳 高麗菜Q芹菜Q雞柳Q-炒	海根肉絲 海帶根肉絲S-炒	Q青菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.5	2.3	3.2			844
22	四	蔬食日 義大利麵	堅果燒油腐 油豆腐木耳Q腰果-燒	奶黃包（65克） 奶黃包S-蒸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q薑絲	6.9	2.4	2	3			848
23	五	五穀米飯	沙茶魚丁 魚丁Q大白菜Q-煮	瓜仔肉 脆瓜T絞肉S-滷	芹香干絲 芹菜Q豆干絲-炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹S紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q筍T	6.5	2.6	2	3			835
26	一	燕麥飯	香滷雞腿排 雞腿排S-滷	洋蔥肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	南瓜豆腐 南瓜Q豆腐-煮	產銷履歷	大頭菜湯 大頭菜Q雞丁Q	6.8	2.6	2	3			856
27	二	香Q白飯	家鄉燉肉 肉角S筍T-燉	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q-炒	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	6.5	2.6	2	3.2			844
28	三	千島香鬆飯	香酥魚排 魚排S-炸	紹子肉醬 碎干丁絞肉S蕃茄Q-煮	柴香大根燒 蘿蔔Q昆布捲肉片S-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.5	2.5	2	3.2	1		897
29	四	糙米飯	醬爆鴨 鴨丁S米血丁S-燒	金黃炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	白菜獅子頭 大白菜Q獅子頭S-煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	6.9	2.6	2	3			863
30	五	胚芽米飯	鐵路排骨 排骨S-滷	咖哩雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	翠炒青花菜 青花菜S鮮菇Q-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅絲Q雞蛋Q筍T	6.9	2.5	2	3			856

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/28(三)提供有機蔬菜及水果。 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

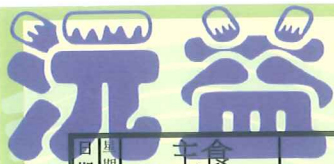


★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/28(三)提供有機蔬菜及水果。

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



110年04月菜單 桃園國中

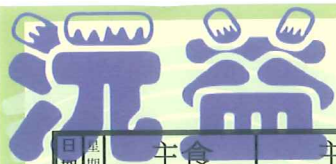
療癒午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附註	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
★	4 / 1	蕎麥飯	咖哩魚 燒：馬鈴薯O,紅蘿蔔Q,魚丁S	鹹酥雞 炸：雞丁S,九層塔	蛋酥白菜 燒：白菜O,蛋O	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓	6.6	2.2	2.2	2.7	854
★	4 / 6	小米飯	香噴噴薑母鴨 燒：高麗菜Q,鴨肉S,枸杞	紅蔥肉燥干丁 燒：絞肉S,豆干丁,紅蔥頭	脆炒花椰 炒：青花椰S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜,粉絲	6.6	2.2	2.2	2.7	854
★	4 / 7	紅藜飯	海苔椒鹽魚丁 炸：魚丁S,海苔粉	栗子燒豆包 燒：栗子,豆包	白玉蘿蔔羹 燒：紅白蘿蔔Q,絞肉S,火鍋料S	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S	6.5	2.2	2.2	2.6	852
★	4 / 8	台式炒麵 蔬食日	毛豆鮮菇烤麩 燒：毛豆S,菇類Q,烤麩	泰式肉燥虎皮蛋 燒：絞肉S,蛋Q	芝麻鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q,黑白芝麻	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚片	6.6	2.2	2.2	2.7	851
★	4 / 9	白飯	杏菇醬燒雞 燒：雞肉S,杏鮑菇O	蝦香大瓜 燒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳O,蝦皮	海帶炒肉絲 炒：海帶絲,豬肉絲S	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍,菇類	6.5	2.2	2.2	2.8	851
★	4 / 12	地瓜飯	三杯雞 炒：雞丁S,九層塔	腰果什錦燒 燒：豆干,紅白蘿蔔Q,腰果	高麗肉茸 燒：高麗菜Q,絞肉S	履歷蔬菜	沙茶肉羹湯 芹菜,紅蘿蔔,肉絲S,蛋	6.5	2.2	2.2	2.7	857
★	4 / 13	白飯	巴比Q燒肉片 燒：肉片S,洋蔥Q,香菇Q	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q,獅子頭S	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S	有機蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇,時蔬	6.5	2.2	2.2	2.7	857
★	4 / 14	招牌炒飯	鮮味魚排 炸：魚排S	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q,雞肉S,紅蘿蔔Q	鮮菇佛手瓜 燒：佛手瓜Q,菇類Q	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯,排骨	6.6	2.2	2.2	2.8	858
★	4 / 15	白飯	燒烤雞翅 燒：雞翅S	莎莎肉醬 燒：番茄Q,洋蔥Q,絞肉S	彩椒干片 炒：豆干片,敏豆Q,彩椒Q	有機蔬菜	紅豆小薏仁 紅豆,小薏仁	6.6	2.2	2.2	2.7	851
★	4 / 16	胚芽飯	烤肉醬豬排 燒：豬排S	西芹炒鮮菇 炒：西芹O,菇類O,蒟蒻	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥O,蛋O	有機蔬菜	排骨酥湯 白菜,排骨	6.6	2.2	2.2	2.7	854
★	4 / 19	黑芝麻飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q,排骨S,豬肉S	玉米雞茸 燒：玉米S,紅蘿蔔Q,雞茸S,毛豆S	蒜香油豆腐 燒：油豆腐,蒜頭	履歷蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	6.5	2.2	2.2	2.7	852
★	4 / 20	燕麥飯	咖哩雞 煮：馬鈴薯O,紅蘿蔔Q,雞丁S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜	味噌菇菇湯 味噌,海帶芽,菇類	6.6	2.2	2.2	2.7	854
★	4 / 21	糙米飯	黑胡椒豬排 燒：豬排S	沙茶干片 炒：豆干片,紅蘿蔔Q,肉絲S	蔥肉餡餅 炸：豬肉餡餅S	季節蔬菜	竹筍雞湯 竹筍,雞丁S	6.6	2.2	2.2	2.7	854
★	4 / 22	茄汁炒麵 蔬食日	堅果什錦滷味 燒：百頁,海結,紅蘿蔔Q,蛋Q,腰果	65G奶黃包 蒸：奶黃包S	彩椒白花椰 炒：白花椰S,彩椒Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,小薏仁	6.5	2.2	2.2	2.8	851
★	4 / 23	白飯	鐵板魚丁 燒：魚丁S,洋蔥O	肉燥粉絲 炒：粉絲,西芹O,紅蘿蔔Q,絞肉S	開陽蒲瓜 燒：蒲瓜O,蝦米	有機蔬菜	金針湯 金針,菇類	6.6	2.2	2.2	2.7	851
★	4 / 26	紫米飯	鍋燒羅勒雞 燒：雞肉S,九層塔	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S,火鍋料S	小瓜肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,木耳,肉絲S	6.5	2.2	2.2	2.8	854
★	4 / 27	白飯	砂鍋魚 燒：高麗菜Q,魚丁S	洋蔥炒肉絲 炒：洋蔥Q,豬肉絲S,毛豆S	腰果蜜汁豆干 燒：豆干,腰果,芝麻	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋Q	6.5	2.2	2.2	2.8	851
★	4 / 28	香蔥 滷肉飯	日式炸豬排 炸：豬排S	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	脆炒長豆 炒：長豆Q,紅蘿蔔Q	公糧回饋 有機蔬菜	沙茶魷魚羹 蘿蔔,魷魚羹S	水果	6.5	2.2	2.2	852
★	4 / 29	白飯	蔥燒雞排 燒：雞排S,青蔥	杏菇洋芋 燒：馬鈴薯Q,杏鮑菇Q	芹香五柳 炒：豆薯Q,彩椒Q,豆皮絲,芹菜Q	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭,西谷米	6.5	2.2	2.2	2.8	851
★	4 / 30	十穀飯	番茄燉肉 燉：豬肉S,番茄Q,洋蔥O	香蔥脆脯蛋 炒：菜脯,蛋O,青蔥	豆瓣筍絲 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S	有機蔬菜	昆布肉片湯 昆布,肉片S	6.7	2.2	2.2	2.8	851

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品, (O)表示生產追溯QR code / 營養師：暨湘云 04/28(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果



110年04月素食菜單 桃園國中

療癒午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
4 / 1	四	蕎麥飯	豆薯燒豆腸 燒：豆薯、豆腸	芋香白菜滷 _{燒：芋頭、白菜}	敏豆炒香菇 _{炒：敏豆、香菇}	芹香百頁 _{炒：芹菜、百頁}	鴻喜菇筍片 _{燒：鴻喜菇、竹筍}	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓		6.6	2.8	2.4	2.7	854
4 / 6	二	小米飯	鐵板豆腐 燒：板豆腐	酸心素肚 _{炒：酸菜心、素肚}	脆炒花椰 _{炒：青花椰、紅蘿蔔}	冬瓜花生 _{滷：冬瓜、花生}	南瓜玉米 _{蒸：南瓜、玉米}	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲		6.6	2.8	2.4	2.7	854
4 / 7	三	香菇炒麵	栗子燒豆包 _{燒：栗子、豆包}	椒鹽地瓜條 _{炸：地瓜條}	芥菜鮮菇 _{炒：芥菜、菇類}	梅干筍茸 _{燒：梅干菜、筍茸}	毛豆鮮菇烤魷 _{燒：毛豆、菇類、烤魷}	產銷履歷蔬菜 酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇		6.5	2.9	2.5	2.6	852
4 / 8	四	紅藜飯	蓮藕滷豆干 _{滷：蓮藕、豆干}	番茄豆皮 _{燒：番茄、豆皮}	香菜海芽 _{炒：香菜、海帶芽}	五味醬秋葵 _{燒：秋葵}	彩椒鮮菇 _{炒：彩椒、菇類}	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、味噌		6.6	2.8	2.3	2.7	851
4 / 9	五	白飯	糖醋油豆腐 _{燒：油豆腐}	大瓜什錦 _{炒：大瓜、紅K、木耳}	破布子苦瓜 _{燒：破布子、苦瓜}	醬燒杏菇 _{燒：杏鮑菇}	咖哩洋芋 _{燒：馬鈴薯、紅蘿蔔}	有機蔬菜 竹筍鮮菇湯 竹筍、菇類		6.5	2.8	2.4	2.8	851
4 / 12	一	地瓜飯	腰果洋芋燒 _{燒：豆干、洋芋、腰果}	薑絲麵腸 _{炒：薑絲、麵腸}	塔香茄子 _{燒：九層塔、茄子}	高麗鮮菇 _{炒：高麗菜、菇類}	玉米餅 _{炸：玉米餅}	履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜、紅白蘿蔔		6.5	2.9	2.5	2.7	857
4 / 13	二	白飯	麻婆豆腐 _{燒：豆腐、毛豆}	樹子龍鬚菜 _{炒：樹子、龍鬚菜}	醬燒海茸 _{燒：海茸、紅蘿蔔}	牛蒡絲餅 _{炸：牛蒡、黑白芝麻}	蔬菜冬粉 _{炒：時蔬、粉絲}	有機蔬菜 金耳蔬菜湯 金耳菇、時蔬		6.5	2.9	2.5	2.7	857
4 / 14	三	三色炒飯	豆豉燒花干 _{燒：豆豉、蘭花干}	香菜雙耳 _{燒：白木耳、木耳、香菜}	鮮菇佛手瓜 _{燒：佛手瓜、菇類}	芽菜鴻喜菇 _{炒：豆芽菜、鴻喜菇}	五香麵輪 _{燒：麵輪}	季節蔬菜 豆薯角螺湯 豆薯、角螺		6.6	2.8	2.4	2.8	858
4 / 15	四	白飯	花生燒豆包 _{燒：花生、豆包}	彩椒干片 _{炒：豆干片、敏豆、彩椒}	香菇燒白菜 _{燒：香菇、白菜}	薑絲地瓜葉 _{炒：薑絲、地瓜葉}	脆炒豆薯 _{炒：豆薯、木耳}	有機蔬菜 紅豆小薏仁 紅豆、小薏仁		6.6	2.8	2.3	2.7	851
4 / 16	五	胚芽飯	鐵板油腐 _{燒：油豆腐、紅蘿蔔}	茄汁麵筋 _{燒：番茄、麵筋}	西芹紅花 _{炒：西芹、紅花片}	辣醬筍茸 _{炒：筍茸}	豆豉糯米椒 _{炒：豆豉、糯米椒}	有機蔬菜 紅棗淮山湯 紅棗、香菇、山藥		6.6	2.8	2.4	2.7	854
4 / 19	一	黑芝麻飯	小朵菇豆腐 _{燒：鈕扣菇、豆腐}	白果淮山 _{燒：白果、淮山}	香菇醃豆 _{炒：香菇、醃豆}	絲瓜金耳 _{燒：絲瓜、金耳菇}	彩蔬玉米 _{燒：玉米、豆薯、紅蘿蔔、毛豆}	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐		6.5	2.9	2.3	2.7	852
4 / 20	二	燕麥飯	三杯豆腸 _{燒：九層塔、豆腸}	紅絲豆皮 _{炒：紅蘿蔔、豆皮}	南瓜絲餅 _{炸：南瓜、黑白芝麻}	牛蒡方干 _{燒：牛蒡、豆干}	枸杞冬瓜 _{燒：枸杞、冬瓜}	有機蔬菜 味噌菇菇湯 味噌、海帶芽、菇類		6.6	2.8	2.4	2.7	854
4 / 21	三	蔬菜炒麵	家常板豆腐 _{燒：豆腐、紅蘿蔔}	沙茶烤魷 _{燒：烤魷}	薑絲木耳 _{炒：薑絲、木耳}	甜豆美白菇 _{炒：甜豆、美白菇}	65G奶黃包 _{蒸：奶黃包}	季節蔬菜 竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.4	2.7	854
4 / 22	四	糙米飯	什錦滷味 _{燒：百頁、海帶結、紅蘿蔔}	箭筍鴻喜菇 _{炒：箭筍、鴻喜菇}	紅燒麵腸 _{燒：麵腸}	彩椒白花椰 _{炒：白花椰、彩椒}	小瓜茼蒿 _{炒：小瓜、茼蒿}	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁		6.5	2.8	2.4	2.8	851
4 / 23	五	白飯	大溪黑干 _{燒：黑豆干}	芹香粉絲 _{炒：粉絲、西芹、紅蘿蔔}	鮑菇蒲瓜 _{燒：鮑魚菇、蒲瓜}	梅干苦瓜 _{燒：梅干菜、苦瓜}	蜜汁素鰻魚 _{燒：素鰻魚片}	有機蔬菜 金針湯 金針、菇類		6.6	2.8	2.3	2.7	851
4 / 26	一	紫米飯	鍋燒羅勒素雞 _{燒：素雞、九層塔}	甜醬關東煮 _{煮：白蘿蔔、凍豆腐、玉米}	枸杞雪裡紅 _{炒：枸杞、雪裡紅}	竹筍鴻喜菇 _{燒：竹筍、鴻喜菇}	海帶三絲 _{炒：海帶絲、紅蘿蔔、芹菜}	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線、木耳		6.5	2.8	2.5	2.8	854
4 / 27	二	白飯	海苔素排 _{燒：海苔素排}	蜜汁豆干 _{燒：豆干}	絲瓜鮮菇 _{燒：絲瓜、菇類}	香椿肉燥 _{燒：香椿醬、素肉}	秋葵彩丁 _{炒：秋葵、彩椒}	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、時蔬		6.5	2.8	2.4	2.8	851
4 / 28	三	芹香炒飯	南瓜豆腐煲 _{燴：南瓜、豆腐}	香酥蘿蔔糕 _{炸：蘿蔔糕}	芋香四寶 _{燒：芋頭、玉米、紅蘿蔔、毛豆}	脆炒長豆 _{炒：長豆、紅蘿蔔}	花生麵筋 _{燒：花生、麵筋}	公糧回饋有機蔬菜 白玉素丸湯 紅白蘿蔔、素丸子	水果	6.5	2.8	2.6	2.7	852
4 / 29	四	白飯	三杯油豆腐 _{燒：油豆腐、紅蘿蔔}	杏菇洋芋 _{燒：馬鈴薯、杏鮑菇}	薑絲龍鬚菜 _{炒：薑絲、龍鬚菜}	自製玉米餅 _{炸：玉米、麵粉}	芹香五柳 _{炒：豆薯、彩椒、豆皮絲、芹菜}	有機蔬菜 芋頭西谷米 芋頭、西谷米		6.5	2.8	2.4	2.8	851
4 / 30	五	十穀飯	四喜烤魷 _{燒：烤魷、木耳、毛豆}	豆瓣筍絲 _{炒：竹筍、紅蘿蔔、木耳}	餘香菇菇 _{燒：九層塔、菇類}	蠔油地瓜葉 _{炒：地瓜葉}	豆豉脆脯 _{炒：碎菜脯、豆干丁}	有機蔬菜 薑絲昆布湯 昆布、薑絲		6.6	2.7	2.4	2.8	851

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

營養師：暨湘云 04/28(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
110年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應 (份)	正堂 供應 (份)	蔬食 供應 (份)	外賣 供應 (份)	熱量 (Kcal)
★ 4/1	四	胚芽香飯	夜市鹹酥魚丁 鯧魚丁、九層塔/炸	開陽瓠瓜 瓠瓜、蝦皮/煮	絞肉油豆腐 絞肉、油豆腐、毛豆/煮	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 .4	3 .0	2 .0	3 .0	8 58
★ 4/2	五	4/2(五)補休一日										
★ 4/5	一	4/5(一)補休一日										
★ 4/6	二	紫米香飯	照燒里肌排 豬排/燒	秀珍豆薯煮 豆薯、秀珍菇/煮	客家小炒 干片、肉絲、蔥/燒	有機 蔬菜	白菜肉片湯 白菜、肉片	6 .4	2 .7	2 .2	2 .8	8 32
★ 4/7	三	香噴噴 肉燥麵	五香雞腿排 雞腿排/燒	紅燒豆腐煲 豆腐、豆腐/燒	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮菇/炒	產銷 履歷 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6 .8	2 .5	2 .1	2 .8	8 42
★ 4/8	四	白米飯 (蔬食日)	古早味杏仁絞肉 絞肉、蘿蔔、杏仁/煮	杏菇薯塊 洋芋、杏菇/煮	椒鹽百頁 百頁/燒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .7	2 .6	2 .0	3 .0	8 49
★ 4/9	五	糙米飯	極品炸魚排 魚排/炸	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、乳酪/炒	芹香三絲 西洋芹、肉絲、海帶絲、白干絲/炒	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜、蛋、豬肉片	6 .5	2 .7	2 .2	3 .0	8 48
★ 4/12	一	白米飯	鐵板洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥/炒	金黃燒雞茸 雞茸、玉米、毛豆仁/燒	麥香雞肉排 雞肉排/炸	產銷 履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .6	2 .7	2 .0	3 .0	8 50
★ 4/13	二	麥片Q飯	日式咖哩魚塊 鯧魚丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	結頭菜肉片 結頭菜、肉片/煮	髮菜肉丸子 白菜、髮菜、豬肉丸/燉	有機 蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、味噌、海芽	6 .4	2 .8	2 .2	2 .8	8 39
★ 4/14	三	肉絲炒飯	黃金炸豬排 豬排/炸	大桶滷味 四分干、大黑豆干/滷	和風關東煮 蘿蔔、玉米圈/煮	季節 蔬菜	迪化紅麵線 紅麵線、肉絲、筍絲、紅絲	6 .6	2 .6	2 .2	3 .0	8 47
★ 4/15	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	塔香杏鮑菇 杏鮑菇、九層塔、豆薯/燒	麻婆豆腐 絞肉、豆腐、毛豆/燒	有機 蔬菜	紫米紅豆湯 紫米、紅豆	6 .4	2 .6	2 .1	2 .8	8 22
★ 4/16	五	白米飯	泡菜燒肉 肉片、泡菜、高麗/燒	麻油龍鬚菜 龍鬚菜、薑、麻油/煮	肉燥滷蛋 蛋、絞肉/滷	有機 蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、肉片	6 .4	2 .5	2 .1	2 .8	8 41
★ 4/19	一	蕎麥米飯	脆皮香雞排 雞排/炸	沙茶白玉米糕 蘿蔔、紅蘿蔔、米糕/煮	玉米燒絞肉 玉米、絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6 .6	2 .4	2 .2	3 .0	8 22
★ 4/20	二	白米飯	和風里肌 豬排/燒	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜/炒	蒜泥脆皮豆腐 蒜、豆腐/燒	有機 蔬菜	冬瓜軟骨湯 冬瓜、軟骨	6 .4	2 .6	2 .2	2 .8	8 44
★ 4/21	三	起司肉醬 麵	B3Q嫩雞腿 雞腿/滷	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	肉燥茼蒿菜 茼蒿、絞肉/燙	季節 蔬菜	骨茶豬肉湯 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 .8	2 .8	2 .0	2 .8	8 22
★ 4/22	四	薏仁飯 (蔬食日)	腰果醬燒滷豆干 豆干、白芝麻、腰果/滷	敏豆什錦番薯條 地瓜條、敏豆、香菇/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 .6	2 .6	2 .2	3 .0	8 47
★ 4/23	五	白米飯	塔香蒜子魚球 鯧魚丁、米血、蒜、九層塔/燒	什錦粉絲煲 蔬菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	小瓜竹筍肉絲 小黃瓜、竹筍、肉絲/燒	有機 蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 .5	2 .5	2 .3	2 .8	8 26
★ 4/26	一	燕麥Q飯	香滷翅 雞翅/滷	蛋酥香菇白菜 大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮	百頁海帶 百頁、海帶/滷	產銷 履歷 蔬菜	瓠瓜雞湯 瓠瓜、雞肉	6 .4	2 .5	2 .1	3 .0	8 23
★ 4/27	二	白米飯	照燒大排 豬排/燒	菇燴佛手瓜 佛手瓜、菇/燴	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳絲	6 .8	2 .4	2 .1	2 .8	8 35
★ 4/28	三	鑊板麵	義式雞腿嫩排 雞腿排/燒	流沙奶金包60G 奶黃包/蒸	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	公欄 回饋 有機 蔬菜	雙片豬筍湯 豬肉片、筍片	6 .7	2 .6	2 .0	2 .8	8 40
★ 4/29	四	地瓜絲飯	醬爆魚塊 鯧魚丁、洋蔥、蔥/燒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	香甜玉米餅 玉米餅/炸	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6 .6	2 .5	2 .0	3 .0	8 35
★ 4/30	五	白米飯	香菇雞丁 雞丁、香菇、蘿蔔/煮	大嫩豆腐煲 豆腐/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	巧達濃湯 起司、玉米、蛋	6 .6	2 .8	2 .1	2 .8	8 51

★ 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

*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

素食便當

桃園國中110年4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	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果類(份)	熱量(KCAL)
4/1	四	胚芽香飯	油豆腐 油豆腐/煮	紅片瓠瓜 紅蘿蔔、瓠瓜/煮	酸心素肚 醃菜心、素肚/炒	麻醬小瓜干丁 芝麻醬、干丁、小黃瓜/燒	薑絲包心菜 包心白菜/炒	產銷履歷蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.4	2.7	3	838
4/2(五)-4/5(一)清明連假四天														
4/6	二	紫米香飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/燒	秀珍白玉煮 蘿蔔、秀珍菇/煮	鮮炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	海帶白干絲 芹、海帶絲、白干絲/炒	客家小炒 干片、芹菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	白菜菇湯 白菜、菇	6.5	2.3	2.7	3	830
4/7	三	蔬菜炒麵	紅燒豆包 豆包/燒	鮮菇西芹木耳 西芹、鮮菇、木耳/炒	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	素香腸 素香腸/烤	豆醬桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	6.6	2.6	2.5	3	855
4/8	四	白米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	小瓜油片絲 小黃瓜、油片絲/炒	醬爆杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/爆	日式咖哩薯塊 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米素湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.7	3	845
4/9	五	糙米飯	香菜黑豆干 香菜、薑、黑豆干/燒	白菜粉絲 大白菜、冬粉/炒	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮菇/炒	蜜燒地瓜 地瓜/燒	九層塔海茸 九層塔、海茸/燒	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜	6.6	2.7	2.5	2.5	840
4/12	一	白米飯	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	金黃燒洋芋 洋芋、玉米、毛豆/燒	薑絲絲瓜 絲瓜、薑絲/炒	芝麻燒麵腸 芝麻、麵腸/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/燒	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、素肉絲	6.5	2.4	2.8	2.9	836
4/13	二	麥片0飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	枸杞甘藍 枸杞、高麗菜/炒	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	開胃結頭菜 結頭菜、香菜/煮	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、味噌、海芽	6.5	2.5	2.5	2.8	831
4/14	三	素香炒飯	大桶滷味 四分干/滷	和風關東煮 白蘿蔔、玉米圓/煮	芹香炒菇 芹、菇/炒	筍香麵輪 筍、麵輪/滷	紅燒海結 薑、海結/滷	季節蔬菜	金針花湯 金針花、木耳	6.4	2.5	2.8	3	841
4/15	四	小米飯	椒鹽素火腿片 素火腿/炸	彩虹木耳 彩椒、木耳/炒	蘿蔔薯塊 洋芋、紅蘿蔔/煮	敏豆素肉絲 敏豆、蘿蔔、素肉絲/炒	麻婆豆腐燒 豆腐/燒	有機蔬菜	紫米紅豆湯 紫米、紅豆	6.5	2.6	2.5	3	848
4/16	五	白米飯	沙茶凍豆腐 百頁/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	脆炒豆薯 芹、豆薯/炒	塔香鮑菇干片 杏鮑菇、九層塔、干片/炒	玉米四喜 毛豆、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米/炒	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜	6.3	2.7	2.6	3	844
4/19	一	蕎麥米飯	素鱈魚排 素虱目魚肚/燒	香拌海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔/炒	金茸高麗菜 高麗菜、金針菇/炒	三杯豆腸 豆腸、九層塔/燒	梅干燒苦瓜 梅干菜、苦瓜/燒	產銷履歷蔬菜	日式火鍋湯 高麗菜、香菇、金針菇	6.5	2.4	2.7	3	838
4/20	二	白米飯	脆皮豆腐 豆腐/燒	豆芽三絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔/炒	紅燒蕪菁 蕪菁、紅蘿蔔/煮	彩椒白花 彩椒、白花菜/炒	榨菜炒豆絲 榨菜、豆干/炒	有機蔬菜	薑香冬瓜湯 冬瓜、薑	6.4	2.5	2.4	3	831
4/21	三	義大利麵	香菇燴豆包 鮮香菇、豆包/煮	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	素鍋貼 素鍋貼/煎	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	番茄肉醬 番茄、素絞肉、紅蘿蔔、豆豉/煮	季節蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔、素肉骨茶包	6.6	2.4	2.7	3	845
4/22	四	薏仁飯	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	炒湯匙菜 青江菜/炒	雪蓮子繪玉米 雪蓮子、玉米、紅蘿蔔/炒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	絲瓜金茸 絲瓜、金針菇/炒	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布	6.5	2.6	2.6	2.8	841
4/23	五	白米飯	五香豆輪 豆輪/燒	香酥番薯片 番薯/炸	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、素絞肉/炒	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、玉米	6.4	2.5	2.3	3	828
4/26	一	燕麥0飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	蠔油芥藍 芥藍/炒	綜合花生蔬丁 玉米、花生、毛豆、紅蘿蔔/炒	醬燒百頁 百頁/滷	產銷履歷蔬菜	紅片瓠瓜湯 瓠瓜、紅蘿蔔	6.5	2.4	2.7	3	838
4/27	二	白米飯	蜜汁豆干 豆干/滷	菇燴佛手瓜 佛手瓜、菇/燒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	木須炒筍 筍、木耳/炒	雲耳炒薑 薑、木耳、紅蘿蔔/拌	有機蔬菜	當歸蘿蔔湯 蘿蔔	6.4	2.5	2.6	2.8	827
4/28	三	高麗菜炊飯	雙喜烤麩 香菇、紅蘿蔔、烤麩/滷	鮮炒A菜 A菜/炒	菇菇瓜仔肉 菇、瓜仔、素絞肉/炒	牛蒡炒雜菜 牛蒡、蔬菜/炒	塔香干丁 九層塔、干丁、素絞肉/炒	季節蔬菜	香菇筍片湯 香菇、筍	6.5	2.4	2.7	3	838
4/29	四	地瓜絲飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	芹香銀芽 芹、豆芽、小黃瓜/炒	香甜玉米餅 玉米餅/炸	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮/炒	醬爆三絲 干絲、小黃瓜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.5	2.6	2.5	2.8	839
4/30	五	白米飯	木耳燒花干 木耳、蘭花干/燒	香炒花椰菜 花椰菜/炒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	海結麵輪 海結、麵輪/滷	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜/燒	有機蔬菜	酸菜油腐湯 醃菜、油腐	6.4	2.6	2.5	3	841

*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。

*4/28提供水果一份

營養師 李佳芸 胡彥樺



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