



美味午餐

桃園國中 110年12月午餐菜單

★皇佳食品
臺灣豬標章
QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節 蔬菜	湯品	份量 豬標章	份量 雞肉	份量 豬肉	份量 魚類	份量 海鮮	份量 其他
1	三	肉絲炒飯	香酥魚排 魚排S-炸	茄汁年輪燒 年輪黑輪S-煮	芝麻蒜滷海根 海帶根-滷	Q青菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	6.8	2.5	2	3.3		662
2	四	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆腐-煮	紅麴肉燥 絞肉S-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q金針菇紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐小魚乾	6.6	2.5	2.2	3		649
3	五	五穀米飯	蒜蓉豬排 豬排S-滷	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆S-炒	韓式拌雜菜 油菜Q紅蘿蔔Q木耳Q黃豆芽Q冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.8	2.6	2	3.2		665
6	一	糙米飯	鮮味魷魚排 魷魚排S-炸	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q洋蔥Q-煮	蒜香豆干 豆干紅蘿蔔Q-滷	產銷履歷 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.6	2	3		656
7	二	香Q白飯	紅燒魚丁 魚丁Q豆腐-燒	日式蒸蛋 雞蛋Q毛豆S紅蘿蔔Q-蒸	海龍炒肉絲 海龍肉絲S-炒	有機蔬菜 白玉肉片湯 蘿蔔Q肉片S	6.8	2.5	2	3		649
8	三	肉鬆拌飯	五香雞腿排 雞腿排S-滷	打拋豬 番茄Q絞肉S九層塔Q-炒	麻辣燙 百頁豆腐肉片S金針菇Q-煮	Q青菜 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	6.5	2.6	2	3.2		644
9	四	燕麥飯	薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	麥香雞 雞胸堡S-炸	蝦香白菜 白菜Q香菇Q肉絲S金勾蝦-炒	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜Q圓	6.6	2.5	2	3.3		648
10	五	紫米飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	古早味肉燥 絞干丁絞肉S-滷	枸杞芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q枸杞-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粉S紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.8	2.4	2	3		641
13	一	胚芽米飯	烤肉醬大排 排骨S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q-炒	產銷履歷 海結排骨湯 海帶結排骨S	6.5	2.5	2	3		628
14	二	麥片飯	三杯魚丁 魚丁Q豆干-煮	滷蛋肉末 雞蛋S絞肉S-炒	脆炒薯絲 豆腐Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	6.7	2.5	2.2	3		647
15	三	香Q白飯	卡滋蒜酥豬排 豬排S-炸	夜市關東煮 蘿蔔Q油豆腐-煮	鮮炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 竹筍雞丁湯 竹筍丁雞丁S	6.7	2.5	2	3.3		655
16	四	蔬食日 什錦炒麵	四喜豆包丁 豆包丁肉絲木耳Q金針菇Q-煮	香菇黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q香菇Q-煮	奶黃包(65公克) 奶黃包-蒸	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.8	2.6	2	3		656
17	五	五穀米飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	髮菜福州丸 福州丸S金針菇Q毛豆S-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 時蔬菇菇湯 高麗菜Q香菇Q肉絲S	6.5	2.6	2.2	3		640
20	一	小米飯	砂鍋魚煲 魚丁Q高麗菜Q-煮	田園雞蓉 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q雞絞肉S-炒	白玉肉羹 蘿蔔Q肉羹S-煮	產銷履歷 薏仁排骨湯 薏仁排骨S	6.8	2.5	2	3		649
21	二	糙米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q-炒	蝦皮木須扁蒲 扁蒲Q秀珍菇Q木耳Q蝦皮-煮	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆湯圓芋圓地瓜圓	6.5	2.5	2.3	3		635
22	三	肉醬 義大利麵	香滷腿排 雞腿排S-滷	咖哩時蔬肉片 高麗菜Q肉片S-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-煮	Q青菜 牛蒡肉絲湯 牛蒡Q肉絲S	6.7	2.5	2	3.3		655
23	四	香Q白飯	蒜香白醬燉肉 肉丁S馬鈴薯Q毛豆S-煮	鍋燒三味 海帶結雞輪蹄T-滷	雞米花 雞米花-炸	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6.8	2.5	2	3.3		662
24	五	燕麥飯	燒烤雞翅 雞翅S-烤	鐵板炒肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	薑燒金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-燒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.3		641
27	一	胚芽米飯	南瓜咖哩魚 魚丁Q南瓜Q-煮	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	沙茶干片 干片肉絲S木耳Q-炒	產銷履歷 香菇雞湯 雞丁S蘿蔔Q香菇Q	6.8	2.5	2	3.3		662
28	二	香Q白飯	黑胡椒大排 排骨S-滷	紅蔥香菇肉燥 香菇Q絞肉S-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q肉絲S木耳Q-炒	有機蔬菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.6	2	3		635
29	三	台式 蛋炒飯	黃金炸雞腿 雞腿S-炸	泡菜年糕 白菜Q年糕-煮	時瓜雞柳 小黃瓜Q雞柳S-炒	有機蔬菜 山藥排骨湯 山藥Q排骨S	6.7	2.5	2.2	3.2	1	616
30	四	蔬食日 麥片飯	海山醬燉油豆腐 油豆腐-煮	腰果彩椒青花菜 青花菜S甜椒Q腰果-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q-蒸	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐菜魚片	6.8	2.6	2	3		656

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，12/29(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12月菜單 桃園國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金銀	豆類	油類	熱量
★ 12/1	紅醬燉飯	迷迭香雞排 燒：雞排S.義式香料	西西里燉肉 燉：洋芋Q.番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	敏豆甜條 炒：敏豆Q.甜不辣條S	季節蔬菜 香筍肉片湯 竹筍.豬肉片S		6	2	2	28
★ 12/2	白飯	豆瓣燒魚 煮：魚丁S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q.獅子頭S	海帶炒肉絲 炒：海帶絲.豬肉絲S	有機蔬菜 白玉鮮羹湯 紅白蘿蔔.豬肉絲S		6	2	2	28
★ 12/3	胚芽飯	鐵板豬柳 炒：豬肉柳S.洋蔥Q.青蔥	家常豆腐 燒：豆腐.紅蘿蔔Q.香菇Q	大瓜燒肉片 煮：大瓜Q.木耳Q.肉片S	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯.雞丁S		6	2	2	28
★ 12/6	白飯	花瓜燒雞 燒：醬花瓜.白蘿蔔Q.雞丁S	香蔥玉米炒蛋 炒：玉米Q.蛋Q.青蔥	一品佛跳牆 煮：白菜Q.紅蘿蔔Q.肉片S	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐		6	2	2	28
★ 12/7	十穀飯	瓦片魚排 炸：(生鮮)水鯊魚排S	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S.毛豆S	鮮菇佛手瓜 燒：佛手瓜Q.香菇Q	有機蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌.海帶芽.金耳菇		6	2	2	28
★ 12/8	韓式泡菜炒麵	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	鮮肉包 蒸：鮮肉包S	彩椒花椰 炒：花椰菜S.彩椒Q	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針.豬肉絲S		6	2	2	28
★ 12/9	薏仁飯	蜜汁排骨 燒：排骨S.洋蔥Q	海鮮卷 炸：海鮮卷S	醬燒豆干 炒：豆干.香菇Q.青蔥Q	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓		6	2	2	28
★ 12/10	白飯	泰式打拋雞排 燒：雞排S.九層塔	螞蟻上樹 燒：高麗菜Q.冬粉.絞肉S	脆筍肉絲 炒：竹筍Q.肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 黃瓜燉湯 大黃瓜.肉片S		6	2	2	28
★ 12/13	紅藜飯	沙茶魚煲 燒：魚丁S.洋蔥Q	椒鹽豆腐 燒：豆腐.紅椒Q.毛豆S	肉末燒冬瓜 燒：冬瓜Q.絞肉S	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋Q		6	2	2	28
★ 12/14	白飯	椰香咖哩雞 煮：雞丁S.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q	開陽包心白 炒：白菜Q.木耳Q.蝦米	什錦滷味 滷：豆腐.海帶結.杏鮑菇Q	有機蔬菜 藥膳肉片湯 白蘿蔔.豬肉片S.當歸		6	2	2	28
★ 12/15	白飯	蒜味黑椒大排 燒：豬排S	雞塊X3 炸：雞塊S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜	季節蔬菜 蔬菜肉絲湯 芹菜.金耳菇.豬肉絲S		6	2	2	28
★ 12/16	香菇炒飯 蔬食日	腰果燒豆包 燒：豆包.小瓜Q.彩椒Q.腰果	大根肉燥 燒：紅白蘿蔔Q.絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.蛋Q	有機蔬菜 羅宋湯 番茄.西芹		6	2	2	28
★ 12/17	糙米飯	筍乾豬腳肉 燒：筍乾.豬腳丁S.豬肉S	紅絲炒蛋 炒：蛋Q.紅蘿蔔Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕.蒜蓉醬	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚片.味噌.豆腐		6	2	2	28
★ 12/20	白飯	塔香三杯雞 燒：雞丁S.九層塔	沙茶豬柳 炒：洋蔥Q.彩椒Q.豬肉柳S	海結關東煮 煮：蘿蔔Q.玉米Q.海帶結	履歷蔬菜 客家米粉湯 粗米粉.香菇.芹菜		6	2	2	28
★ 12/21	紫米飯 【冬至】	照燒里肌肉排 燒：豬排S	肉燥燒油豆腐 燒：絞肉S.油豆腐	豆薯天婦羅 燒：豆薯Q.紅蘿蔔Q.甜不辣S	有機蔬菜 冬至甜湯圓 紅豆.湯圓.地瓜圓.芋圓		6	2	2	28
★ 12/22	蘑菇青醬 義大利麵	美墨烤雞排 烤：雞排S	黑金芝麻包 蒸：70G芝麻包S	鮮菇花椰 炒：花椰菜Q.杏鮑菇Q	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯		6	2	2	28
★ 12/23	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	番茄炒蛋 炒：蛋Q.番茄Q	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽Q.豬肉絲S	有機蔬菜 四神肉片湯 山藥.小薏仁.豬肉片S		6	2	2	28
★ 12/24	雜糧飯	枸杞麻油雞 煮：雞丁S.高麗菜Q.枸杞	客家小炒 炒：豆干.豬肉絲S.韭菜	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍.排骨S		6	2	2	28
★ 12/27	小米飯	鮮魚味噌煮 煮：魚丁S.豆腐.味噌	蒜泥白肉 燒：小瓜Q.肉片S.蒜頭	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q.紅蘿蔔Q.香菇Q	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜.玉米.洋蔥		6	2	2	28
★ 12/28	白飯	和風壽喜燒 煮：肉片S.洋蔥Q	日式親子丼 燒：洋蔥Q.雞肉柳S.蛋Q	西芹黑輪 炒：西芹Q.黑輪S	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔.香菇.雞丁S		6	2	2	28
★ 12/29	黃金蛋炒飯	醬燒雞翅 燒：雞翅S	遊龍鍋貼 炸：鍋貼S	回鍋肉片 炒：高麗菜Q.肉片S.豆干片	回饋有機蔬菜 西魯肉湯 白菜.木耳.角螺.肉片S	水果	6	2	2	28
★ 12/30	蕎麥飯 蔬食日	咖哩洋芋肉末 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆S.絞肉S	乳酪玉米蛋 炒：玉米Q.蛋Q.起司	開陽筍絲 炒：竹筍Q.木耳Q.蝦米	有機蔬菜 昆布豆腐湯 海帶結.豆腐		6	2	2	28

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,(Q)表示生產追溯QR code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄 12/29(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12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)	蛋 內 類 (份)	蔬 菜 (份)	海 鮮 類 (份)	熱 量 (Kca l)
★ 12/1	三	什錦炒麵	酥炸唐揚雞 C雞丁/炸	蝦香高麗 0高麗, 0紅絲, 蝦皮/炒	大桶滷味(不酸菜心) 豆干, 素肚/滷	筍片湯 筍片, C肉片	6 .6	2 .6	2 .0	2 .8	8 33
★ 12/2	四	胚芽米飯	照燒腿排 C雞腿排/燒	毛豆滑蛋 0蛋, C毛豆, 0洋葱, 0紅蘿蔔/炒	鮮菇扁蒲 0扁蒲, 0鮮香菇, 蝦皮/煮	和風豆腐湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .5	2 .6	2 .1	3 .0	8 38
★ 12/3	五	白米飯	醬爆魚塊 0鮑魚丁, 0洋葱/燒	紅燒板豆腐 板豆腐, 0蔥/燒	蕪菁燒肉片 0蕪菁, C肉片, 0紅蘿蔔/煮	金針粉絲湯 金針花, 粉絲, C肉絲	6 .7	2 .8	2 .1	3 .0	8 67
★ 12/6	一	蕎麥飯	咕啦雞 C雞肉/炸	田園三色炒蛋 0蛋, 0玉米, 0紅蘿蔔/炒	豆豆小魚輪 T小魚輪, 0敏豆/炒	枕瓜肉片湯 枕瓜, 大蔥仁, C肉片	6 .8	2 .5	2 .0	3 .0	8 49
★ 12/7	二	白米飯	紅燒洋芋魚 0鮑魚丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燒	金針菇炒高麗 0高麗, 0金針菇, 0木耳/炒	瓜仔肉燥 C絞肉, 干丁, 瓜仔/煮	白玉雞湯 雞骨, C雞丁	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 31
★ 12/8	三	羅勒麵	塔香雞排 C雞排, 0九層塔/燒	紅豆餡包60G C豆沙包/蒸	奶香杏菇煲 0杏菇, 0馬鈴薯, 0洋葱/燒	韓式昆布湯 昆布, 豆芽, C豬肉	6 .6	2 .6	2 .0	3 .0	8 42
★ 12/9	四	糙米飯	野味燒肉 C肉片, 0洋葱/炒	彩繪花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	醬燒麵腸 麵腸, 0芹/炒	黑糖地瓜 地瓜, 芋圓	6 .7	2 .5	2 .1	2 .8	8 35
★ 12/10	五	白米飯	可樂雞翅 C雞翅, 可樂/滷	爆香龍鬚 0龍鬚菜/炒	濃香咖哩洋芋 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	菇菇蔬菜湯 香菇, 金針菇, 扁豆, C肉片	6 .7	2 .5	2 .2	2 .8	8 38
★ 12/13	一	薏仁飯	萬巒豬腳焢肉 0豬腳, C肉丁, 蔥/滷	綜合洋芋豆(不花生) 0玉米, C毛豆, 0馬鈴薯/煮	燴海丸子 C福州丸, 0大白菜/煮	佛瓜豬肉湯 佛手瓜, C肉片	6 .6	2 .7	2 .0	2 .8	8 41
★ 12/14	二	白米飯	香酥魚塊 0鮑魚丁/炸	麻婆豆腐 豆腐, C絞肉, 0蔥/燒	刺瓜燴肉片 0刺瓜, C肉片/煮	海鮮湯 海芽, 0蛋, 蟹絲	6 .5	2 .8	2 .1	3 .0	8 53
★ 12/15	三	臘味蛋炒飯	滷棒腿 C雞腿/滷	蒙古炒肉絲 0豆芽, C肉絲/炒	豆醬桂竹筍 桂竹筍/焢	蒲瓜白肉湯 黃瓜, C肉片	6 .5	2 .5	2 .2	3 .0	8 33
★ 12/16	四	白米飯 (蔬食日)	肉燥大嫩腐 大嫩豆腐, 0絞肉/燒	宮廷炒年糕 年糕, 0白菜, 泡菜/炒	紅絲炒蛋 0蛋, 0紅蘿蔔, 0洋葱/炒	淡水鮮菇湯 雞骨, 香菇	6 .5	2 .6	2 .1	2 .8	8 29
★ 12/17	五	燕麥飯	蔥爆肉絲 C肉絲, 0洋葱, 0蔥/炒	麻辣燙 0高麗, 豆皮, 百頁, 0金針菇/煮	芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	玉米洋芋湯 玉米, 紅蘿蔔, 洋芋, 0蛋	6 .6	2 .7	2 .1	3 .0	8 52
★ 12/20	一	白米飯	酥脆炸雞 C雞肉/炸	泰式打拋豬 C絞肉, 干丁, 0九層塔/煮	枸杞白菜滷 0大白菜, 0紅蘿蔔, 0蛋, 0木耳, 枸杞/煮	薑絲瓜瓜湯 冬瓜, 薑, C魚丸	6 .7	2 .5	2 .2	3 .0	8 47
★ 12/21	二	麥片Q飯	糖醋魚 0鮑魚丁, 0洋葱, 0彩椒/燒	金茸絲瓜 0絲瓜, 0金針菇, 0紅蘿蔔/煮	芝麻蜜黑干 黑豆干, 芝麻/燒	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓, 地瓜圓, 芋圓	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	8 47
★ 12/22	三	起司肉醬 義大利麵	檸香雞翅 C雞翅/燒	蠔油萵苣 0萵苣, 蠔油/燙	鮮肉湯包60G C肉包/蒸	肉骨茶湯 雞骨, 肉骨茶包, C肉片	6 .8	2 .5	2 .0	2 .8	8 40
★ 12/23	四	白米飯	蒜味里肌 C里肌排, 0蒜/燒	結頭菜燒肉 0結頭菜, C肉片/燒	韓式部隊鍋 0高麗, 泡菜, 泡麵, 豆皮/煮	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .5	2 .7	2 .2	2 .8	8 39
★ 12/24	五	小米香飯	下飯咖哩雞 C雞丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	紅片花椰 C花椰菜, 0紅蘿蔔/炒	香地瓜敏豆 0地瓜, T敏豆, 乾香菇/炒	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 0蛋	6 .6	2 .6	2 .1	3 .0	8 45
★ 12/27	一	地瓜飯	黃金花枝排 C花枝排/炸	珍珠肉末 0玉米, C絞肉, C毛豆, 0紅蘿蔔/炒	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐, 沙茶/煮	番茄羅宋湯 番茄, 高麗, 0蛋	6 .8	2 .7	2 .0	2 .8	8 55
★ 12/28	二	白米飯	和風豬排 C豬排/燒	芹香豆管杏菇 0杏菇, 豆管, 0芹/炒	洋蔥燴蛋 0蛋, 0洋葱, 乳酪/炒	三絲湯 雞骨, 木耳絲, 紅絲, 豆腐	6 .5	2 .6	2 .1	2 .8	8 29
★ 12/29	三	沙茶乾拌 麵	迷迭雞腿排 C雞腿排, 迷迭香/燒	菇菇瓢瓜 0鮮香菇, 0瓢瓜, 0紅蘿蔔/煮	香酥玉米餅 C玉米餅/炸	肉絲榨菜湯 C肉絲, 榨菜	水果 6 .8	2 .5	2 .1	3 .0	8 51
★ 12/30	四	香鬆飯 (蔬食日)	葵瓜子莎莎肉醬 C絞肉, 0洋葱, 0番茄, 葵瓜子/煮	蔬菜冬粉 0高麗, 冬粉, C絞肉, 0木耳, 0紅蘿蔔/炒	海味佛手瓜 0佛手瓜, 0紅蘿蔔, 蝦皮/炒	鮮筍湯 鮮筍	6 .6	2 .6	2 .2	2 .8	8 38
★ 12/31	五	12/31(五)元旦補假一日, 祝大家新年快樂:)									

★ 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



美味午餐

桃園國中110年12月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	營養成分	熱量
1	三	素香炒飯	蠔香油腐 油豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-嫩	素鰻片 素鰻片-燒	什炒干絲 干絲黃豆芽紅蘿蔔芹菜-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	清蒸紫薯 紫地瓜-蒸	Q香菜 金耳冬瓜湯 冬瓜Q金針菇Q	7 2.5 2 3 833
2	四	香Q白飯	塔香豆腸 豆腐九層塔-燒	麻香什錦 涼豆腐高麗菜Q豆管-煮	紅麴素肉燥 素絞肉每-油	鮮菇佛手 佛手瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-炒	蔬炒白花菜 白花菜S腐皮絲木耳Q甜椒Q-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐海帶芽	8.8 2.5 2.2 3 810
3	五	五穀米飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	炒牛蒡 牛蒡紅蘿蔔-炒	韓式拌雜菜 油菜Q紅蘿蔔Q木耳Q冬粉-炒	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-燒	芹香彩蔬 芹菜茼蒿玉米筍-炒	有機蔬菜 藥膳湯 豆腐Q素香菇類	6.8 2.8 2 3 858
6	一	糙米飯	醬燒豆干 豆干紅蘿蔔Q-燒	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	鮑菇烤麩 烤鮑菇魚絲Q紅蘿蔔Q-燒	鮮炒菠菜 菠菜Q-炒	素麵類 結頭菜湯 結頭菜Q秀珍菇Q	7 2.8 2.2 3 875
7	二	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	干片小炒 干片小黃瓜紅蘿蔔-炒	腰果四色 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q腰果-煮	炒海龍 海龍九層塔-炒	素滷皮絲 皮絲茼蒿木耳-油	有機蔬菜 白玉香菇湯 蘿蔔Q香菇Q	6.8 2.5 2 3 849
8	三	香Q白飯	芝麻黑干 黑豆干芝麻-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	素雞塊 素雞塊-炸	薑炒地瓜葉 地瓜葉薑-炒	滷百頁 百頁豆腐金針菇-油	Q香菜 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q	6.8 2.8 2 3.2 851
9	四	燕麥飯	燒大嫩油腐 嫩油腐金針菇Q紅蘿蔔Q薑絲-燒	沙茶素雞片 素雞片木耳-油	什錦白菜 白菜Q金針菇Q腐皮絲-煮	茄汁蓮藕 蓮藕甜椒-煮	木須三絲 木耳素肉絲紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜Q圓	8.8 2.5 2.3 3 858
10	五	紫米飯	糖醋豆包 豆包甜椒-燒	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔毛豆素絞肉-煮	山藥什蔬 山藥芹菜木耳玉米筍-炒	枸杞絲瓜 絲瓜金針菇枸杞-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜 牛蒡湯 牛蒡Q紅蘿蔔Q	6.8 2.4 2 3.3 855
13	一	胚芽米飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	腐竹油菜 油菜腐竹-炒	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇Q紅蘿蔔Q-燒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q干絲-炒	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	素麵類 海結湯 海帶結薑	6.8 2.5 2.3 3 858
14	二	麥片飯	三杯豆干 豆干九層塔Q-炒	薑炒什菇 杏鮑菇金針菇秀珍菇-炒	香椿素肉燥 素絞肉香椿-煮	炒豆薯絲 豆薯Q干絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	紅仁大陸妹 大陸妹紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 佛手瓜湯 佛手瓜Q薑	6.7 2.5 2.2 3 847
15	三	香Q白飯	豆仁烤麩 烤麩毛豆仁S-煮	素魚香茄子 茄子Q素絞肉-燒	關東煮 蘿蔔Q油豆腐-煮	鮮炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	煎素火腿 素火腿-煎	Q香菜 竹筍湯 竹筍T薑	6.7 2.5 2.3 3.3 853
16	四	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁茼蒿木耳Q金針菇Q-煮	香菇黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔Q香菇Q-煮	菇炒茼蒿 茼蒿香菇-炒	素燒結頭菜 結頭菜皮絲-燒	彩椒素絲 彩椒素肉絲-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.8 2.8 2.2 3 881
17	五	五穀米飯	醬燒豆腸 豆腐紅蘿蔔-燒	椒鹽地瓜 地瓜Q-炸	沙茶炒芥藍 芥藍菜Q-炒	髮菜燴丸子 素丸金針菇Q毛豆S髮菜-煮	芋香白菜 白菜Q芋頭Q秀珍菇Q-煮	有機蔬菜 時蔬菇菇湯 高麗菜Q香菇Q	6.8 2.8 2.4 3.2 881
20	一	小米飯	什滷黑干 黑豆干素肚-油	雙色花椰菜 白花菜Q青花菜紅蘿蔔Q-煮	昆布大根 蘿蔔Q昆布捲茼蒿-煮	玉米彩繪 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	西芹豆管 西芹豆管木耳-炒	素麵類 薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6.5 2.5 2.3 3 835
21	二	糙米飯	塔香三角油腐 三角油腐九層塔-煮	炒空心菜 空心菜-炒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆S-炒	珍菇扁蒲 扁蒲Q秀珍菇Q木耳Q-煮	素獅子頭 素獅子頭-燒	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆湯圓芋圓地瓜圓	6.8 2.5 2.2 3 854
22	三	素醬義大利麵	蠔油素雞片 素雞片-煮	時蔬佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	咖哩時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	雪蓮子麵筋 麵筋雪蓮子-煮	Q香菜 雙色白玉湯 紅蘿蔔Q蘿蔔Q	6.5 2.5 2 3.3 841
23	四	香Q白飯	香椿豆干 豆干毛豆S紅蘿蔔Q-煮	鍋燒三味 海帶結輪軸T-油	麻香菠菜 菠菜-炒	白醬馬鈴薯 馬鈴薯Q毛豆S-煮	芝麻牛蒡 牛蒡木耳芝麻-煮	有機蔬菜 黃瓜鮮菇湯 大黃瓜Q金針菇Q	6.8 2.5 2 3.3 862
24	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包木耳紅蘿蔔薑香菇芹菜-煮	雙色山藥 山藥紫山藥甜椒Q-炒	黑椒炒黃芽 黃豆芽紅蘿蔔木耳-炒	薑燒金耳冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-燒	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄素絞肉-煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐紅蘿蔔Q木耳Q	6.8 2.5 2 3.3 882
27	一	胚芽米飯	砂鍋凍豆腐 涼豆腐高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	薑味南瓜 南瓜Q毛豆S-煮	素香滷味 蘭花干素肚紅蘿蔔-油	沙茶干片 干片素肉絲木耳Q-炒	枸杞麻油腰花 素腰花枸杞薑絲-煮	素麵類 香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q	6.8 2.5 2 3.3 882
28	二	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腐甜椒Q-燒	鮮炒茼蒿 大陸妹金針菇木耳紅蘿蔔-炒	香菇素肉燥 素絞肉香椿-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	脆薯干丁 干丁豆薯Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q毛豆S紅蘿蔔Q	6.7 2.8 2.2 3 854
29	三	香Q白飯	豆瓣什錦 豆腐素肚-煮	百展雞 百展雞-煮	韓式泡菜 白菜Q年絲-煮	小瓜時蔬 小黃瓜Q玉米筍紅蘿蔔-炒	薑炒木須 木耳Q素肉絲薑絲-炒	Q香菜 山藥素排骨湯 山藥Q素排骨	6.7 2.5 2.2 3.2 858
30	四	麥片飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	腰果彩椒青花菜 青花菜S甜椒Q腰果-煮	芝麻燒雙味 地瓜芋圓芝麻-燒	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	紫茄麵腸 茄子麵腸-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	6.8 2.8 2 3 858

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，12/29(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12月素食菜單 桃園國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	蔬油	熱量
12/1	三	紅醬燉飯	香椿板豆腐 燒：香椿、板豆腐	西西里洋芋 燒：洋芋Q、番茄Q	栗子小油泡 燒：栗子、小油泡	芝麻敏豆 炒：敏豆Q、白芝麻	芹香素甜條 炒：素甜不辣、芹菜Q	季節蔬菜 竹筍、紅蘿蔔	6	22	28
12/2	四	白飯	毛豆烤麩 燒：烤麩、毛豆S	彩蔬小瓜 燒：彩椒Q、小瓜Q	客家海根 炒：客家醬、海根	素獅子頭 燒：素獅子頭	黑椒炒豆芽 炒：豆芽菜Q、黑胡椒粒	有機蔬菜 白玉鮮羹湯 紅白蘿蔔、香菇	6	22	28
12/3	五	胚芽飯	家常豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔Q	玉筍鴻喜菇 炒：玉米筍Q、鴻喜菇Q、甜豆Q	大瓜木須 煮：大瓜Q、木耳Q	芝麻菠菜 炒：菠菜Q、白芝麻	南瓜絲餅 炸：南瓜絲Q	有機蔬菜 豆薯紅片湯 豆薯、紅蘿蔔	6	22	28
12/6	一	白飯	薑汁麵輪 燒：麵輪、薑絲	腰果玉米 燒：腰果、玉米Q、馬鈴薯Q	佛跳牆 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q	牛蒡丸子 炸：牛蒡Q、芝麻	花瓜干丁 燒：醬花瓜、白蘿蔔Q、豆干丁	履歷蔬菜 竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6	22	28
12/7	二	十穀飯	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆S	鮮菇佛手瓜 燒：佛手瓜Q、香菇Q	白果淮山 燒：白果、淮山Q	枸杞小芥菜 炒：枸杞、小芥菜	蜜汁芋頭 燒：芋頭、黑芝麻	有機蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌、海帶芽、金耳菇	6	22	28
12/8	三	泡菜炒麵	紅燒蘭花干 燒：蘭花干	芹香五柳 炒：芹菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮絲	彩椒花椰 炒：花椰菜S、彩椒Q	雪裡百頁 炒：百頁、雪裡紅	奶油酥餅 烤：玉米奶油餅S	季節蔬菜 金針湯 金針	6	22	28
12/9	四	薏仁飯	五香豆干 燒：豆干	豆豉糯米椒 炒：豆豉、糯米椒Q	苦瓜封肉 燒：苦瓜、豆腐、素肉	茄汁木須 燒：番茄Q、木耳Q	椒鹽香菇 炒：香菇Q	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	6	22	28
12/10	五	白飯	醬燒豆腸 燒：豆腸、香菇	蔬菜冬粉 炒：高麗菜Q、冬粉	塔香茄子 燒：九層塔、茄子Q	脆筍三絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	和風秋葵 燒：秋葵Q	有機蔬菜 黃瓜燉湯 大黃瓜、紅蘿蔔	6	22	28
12/13	一	紅藜飯	沙茶油腐 燒：油豆腐、素沙茶醬	香菇敏豆 炒：香菇Q、敏豆Q	干丁素肉燥 燒：豆干丁、素肉燥	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、麵筋	醬香筍茸 炒：筍茸	履歷蔬菜 紫菜湯 紫菜、紅蘿蔔	6	22	28
12/14	二	白飯	什錦滷味 滷：豆腐、海帶結、杏鮑菇Q	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	包心白 炒：白菜Q、木耳Q	紅燒麵輪 燒：麵輪	樹子龍鬚菜 炒：樹子、龍鬚菜Q	有機蔬菜 藥膳湯 白蘿蔔、當歸、豆皮絲	6	22	28
12/15	三	香椿炒飯	豆瓣嫩豆腐 燒：豆腐	彩椒豆薯 炒：彩椒Q、豆薯Q	清炒芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q	杏菇素肚 燒：杏鮑菇Q、素肚	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	季節蔬菜 蔬菜湯 芹菜、金耳菇、高麗菜	6	22	28
12/16	四	白飯	小瓜燒豆包 燒：豆包、小瓜Q	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q、薑絲	甜豆玉米筍 炒：甜豆Q、玉米筍Q	五香素雞片 炒：素雞片	大根燒 燒：紅白蘿蔔Q	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、西芹	6	22	28
12/17	五	糙米飯	筍乾油豆腐 燒：筍乾、油豆腐	薑絲地瓜葉 炒：薑絲、地瓜葉	香菇扁蒲 燒：扁蒲Q、木耳Q	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔Q、豆皮	醬燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6	22	28
12/20	一	白飯	塔香素肚 炒：九層塔、素肚	紅棗白木耳 燒：紅棗、白木耳	花生花金豆 燒：花生、黃豆、嫩豆腐	海結關東煮 煮：蘿蔔Q、玉米Q、海帶結	芝麻牛蒡絲 拌：芝麻牛蒡絲	履歷蔬菜 客家米粉湯 粗米粉、香菇、芹菜	6	22	28
12/21	二	紫米飯	客家油豆腐 燒：客家醬、油豆腐	豆薯雙絲 燒：豆薯Q、紅蘿蔔Q	薑絲茼蒿 炒：茼蒿Q、薑絲	炸醬干丁 燒：豆干丁、香菇	蜜汁素鵝片 燒：素鵝片	有機蔬菜 冬至甜湯圓 紅豆、湯圓、地瓜圓、芋圓	6	22	28
12/22	三	蘑菇青醬義大利麵	酥炸豆腐 炸：豆腐、彩椒Q	時瓜燒鮮菇 燒：大瓜Q、香菇Q	芹香皮絲 炒：芹菜Q、豆皮絲	鮮菇花椰 炒：花椰菜Q、杏鮑菇Q	黑金芝麻包 蒸：70G芝麻包S	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	6	22	28
12/23	四	白飯	豆豉蘭花干 燒：豆豉、蘭花干	番茄豆腐煲 燒：番茄Q、豆腐	脆炒菜豆 炒：菜豆Q、紅蘿蔔Q	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q、鴻喜菇Q	豆瓣箭筍 炒：箭筍	有機蔬菜 四神湯 山藥、小薏仁	6	22	28
12/24	五	雜糧飯	麻油豆包 燒：豆包、枸杞	客家小炒 炒：豆干、芹菜Q	餘香茄子 燒：茄子Q、素肉	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q、木耳Q	蔬菜丸子 炸：高麗菜Q、黑白芝麻	有機蔬菜 竹筍香菇湯 竹筍、香菇	6	22	28
12/27	一	小米飯	味噌燒豆腐 燒：豆腐、味噌	豆瓣腐皮 燒：小瓜Q、腐皮	椒鹽芋頭絲 炸：芋頭Q、胡椒鹽	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒Q	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、玉米	6	22	28
12/28	二	白飯	紅燒麵腸 燒：麵腸	當歸山藥 燒：當歸、山藥、腐竹	蠔油芥藍 燒：芥藍菜	西芹茼蒿 炒：西芹Q、茼蒿	辣炒菜脯 炒：菜脯、豆干丁	有機蔬菜 蘿蔔香菇湯 蘿蔔、香菇	6	22	28
12/29	三	黃金蛋炒飯	四喜烤麩 燒：烤麩、紅蘿蔔Q、木耳Q、毛豆S	回鍋干片 炒：高麗菜Q、豆干片	樹子苦瓜 燒：樹子、苦瓜	涼薯長豆 炒：涼薯Q、長豆Q	素鍋貼 煎：素鍋貼	回饋有機蔬菜 素西魯肉湯 白菜、木耳、角螺	6	22	28
12/30	四	蕎麥飯	玉米燒豆腐 燒：玉米Q、豆腐	咖哩肉末 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、素肉	木須筍絲 炒：竹筍Q、木耳Q	清炒胡瓜 炒：胡瓜Q、薑絲	椒鹽雙菇 炸：香菇Q、杏鮑菇Q	有機蔬菜 昆布豆腐湯 海帶結、豆腐	6	22	28

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、(Q)表示生產追溯QR code

營養師：暨湘云、葉寧好、沈凱穎 12/29(三)公課同館有機蔬菜並提供水果

裕民田精緻午餐



素食便當

桃園國中110年12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)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
12/1	三	蔬菜燴烏龍	燒板豆腐 板豆腐/燒	螞蟻上樹 素絞肉、高麗菜0、冬粉/炒	塔味茄條 九層塔、茄子0/燒	秀珍菇扁蒲 秀珍菇0、扁蒲0/炒	糖醋白化 白化菜S/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜	6.3	2.5	2.7	3	831
12/2	四	香甜白飯	雙喜烤麩 木耳0、毛豆0、烤麩	炒空心菜 空心菜0/炒	五香百頁 百頁/燒	豆薯燴金瓜 豆薯0、南瓜0/燴	紅彩雪蓮子 雪蓮子、小黃瓜0、紅蘿蔔0/炒	有機蔬菜	香菇結頭菜湯 香菇、結頭菜、枸杞	6.5	2.7	2.8	2.7	849
12/3	五	燕麥白飯	薑汁素雞燒 素雞/燒	紅燒苦瓜 紅蘿蔔0、苦瓜0/燴	彩繪西芹 西芹0、香菇0/炒	四分干海結 四分干、海結/煮	素香腸 素香腸/煎	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.3	2.7	2.4	2.8	830
12/6	一	五穀米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	彩椒長豆 彩椒0、長豆0、蘿蔔0/炒	洋芋三丁 洋芋0、紅蘿蔔0、玉米S	酸甜黑木耳 黑木耳0/炒	鮮菇高麗菜 高麗0、香菇0/炒	產銷履歷蔬菜	筍片鮮湯 筍片、豆腐	6.5	2.4	2.7	3	838
12/7	二	香甜白飯	芝麻黑干 白芝麻、大黑豆干/燒	萵苣美菇 萵苣0、美白菇0/燒	菜豆炒油豆腐 菜豆0、油豆腐/炒	紅燒冬瓜 冬瓜0/燒	素鍋貼 素鍋貼/煎	有機蔬菜	紅麵線湯 木耳、紅蘿蔔、麵線	6.4	2.6	2.5	2.8	832
12/8	三	高麗炊飯	香菇燴豆包 香菇0、豆包/煮	麻油芥菜 芥菜0/炒	關東煮 蘿蔔0、木耳0、紅蘿蔔0/燒	咖哩馬鈴薯 洋芋0、紅蘿蔔0/煮	香燒筍干 筍干/炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6.4	2.5	2.4	3	831
12/9	四	小米蒸飯	番茄豆腐 番茄0、豆腐/燒	沙茶黃瓜 小黃瓜0、紅蘿蔔0/炒	芋香白菜滷 芋頭0、白菜0、紅蘿蔔0/煮	醬燒素丁 素雞丁/燒	紅燒大頭菜 香菜、大頭菜0/燒	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、芋圓	6.5	2.6	2.4	2.7	832
12/10	五	香甜米飯	塔香方干 九層塔、豆干/燒	宮保高麗菜 高麗菜0/炒	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	胡瓜素絲 胡瓜0、素肉絲/炒	紅絲豆薯 豆薯0、紅蘿蔔0/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、素肉骨茶包	6.5	2.7	2.3	2.8	841
12/13	一	紅扁豆飯	香燒豆腐 豆腐/燒	蔬菜粉絲 高麗0、冬粉/炒	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇0、蘿蔔0/煮	毛豆炒干丁 毛豆S、干丁/炒	炒青江菜 青江菜0/炒	產銷履歷蔬菜	金耳結頭菜湯 金針菇、結頭菜	6.4	2.5	2.7	3	838
12/14	二	香甜米飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燴	塔香鮑菇塊 杏鮑菇0、九層塔、素肉/炒	薑絲素肚 薑、素肚/炒	木須炒筍片 筍、木耳0、紅蘿蔔0/炒	山藥總匯 山藥0、小黃瓜0/炒	有機蔬菜	鮮黃瓜湯 大黃瓜	6.3	2.8	2.5	2.8	840
12/15	三	麻油炒米粉	滷味豆干 豆干/滷	木須花椰 木耳0、白花椰S/炒	蜜燒地瓜 地瓜0/燒	開胃素肉絲 彩椒0、素肉絲/炒	滷味海結 豆輪、海帶結/燒	季節蔬菜	鮮筍湯 筍、木耳	6.2	2.7	2.5	3	834
12/16	四	麥片0飯	彩椒茄汁豆包 彩椒0、豆包/燒	三色洋芋 玉米S、洋芋0、紅蘿蔔0/炒	麻香凍豆腐 凍豆腐/煮	香滷麵筋 蘿蔔0、麵筋/煮	菇菇蒲瓜 鴻喜菇0、扁蒲0/炒	有機蔬菜	日式黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽、味噌	6.4	2.6	2.5	3	841
12/17	五	香甜米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	薑燒冬瓜 薑、冬瓜0/燒	鮮炒大白菜 紅蘿蔔0、大白菜0/炒	香酥可樂餅 可樂餅/炸	沙茶百頁 百頁/燒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 木耳、蘿蔔、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.5	3	840
12/20	一	蕎麥米飯	鹽燒素雞 九層塔、素雞/燒	麻醬干丁 干丁、小黃瓜0/燒	素香茄子 茄子0、素絞肉/燒	香菇瓜仔肉 香菇0、瓜仔、素肉燥/煮	蘿蔔滷海結 蘿蔔0、海帶結/燴	產銷履歷蔬菜	腰果牛蒡湯 蘿蔔、腰果、牛蒡	6.5	2.7	2.5	2.8	846
12/21	二	香甜米飯	醬燒油豆腐 豆腐/燒	菇菇青花菜 青花菜S、鴻喜菇0/炒	高麗年糕 高麗菜0、年糕/炒	綜合毛豆 洋芋0、毛豆0、紅蘿蔔0/煮	豆醬桂竹筍 桂竹筍/炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓、地瓜圓、芋圓	6.5	2.6	2.6	2.7	837
12/22	三	素火腿炒飯	香菜黑豆干 香菜、黑豆干/燒	紅枸杞南瓜 枸杞、南瓜0/燒	紅燒麵輪 白蘿蔔0、麵輪/燒	蠔油芥藍 芥藍0/炒	蔬菜銀芽 紅蘿蔔0、豆芽0、芹菜0/炒	季節蔬菜	鮮結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	6.4	2.6	2.5	3	841
12/23	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	鮮炒A菜 A菜0/炒	西紅柿肉燥 番茄0、素絞肉、洋芋0/炒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇0、黃瓜0/炒	青椒油片絲 青椒0、木耳0、油片/炒	有機蔬菜	茼蒿丸子湯 茼蒿、素丸子	6.3	2.5	3	3	839
12/24	五	香甜米飯	蜜汁燒烤麩 芝麻、烤麩/燒	豆管白菜 豆皮、白菜0、紅蘿蔔0/燴	敏豆蘿蔔絲 敏豆0、素肉絲、蘿蔔0/炒	蜜燴番薯 地瓜0/燒	豆鼓燴苦瓜 苦瓜0、豆鼓/燴	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.2	2.8	2.8	2.7	836
12/27	一	蕎麥米飯	紅燒豆包 豆包/燒	韓式三絲 豆芽0、芹0、紅蘿蔔0/炒	泰式打拋肉 雞腿、番茄0、九層塔/炒	西芹杏鮑菇 西芹0、杏鮑菇0/燴	燒白冬瓜 冬瓜0/燒	產銷履歷蔬菜	鮮菇海帶湯 海帶結、精靈菇	6.4	2.5	2.5	3	833
12/28	二	香甜米飯	素紅麩肉排 素紅麩肉排/炸	燴凍豆腐 凍豆腐/燒	絲瓜冬粉 絲瓜0、粉絲/炒	醬炒海茸 九層塔、海茸/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥、薏仁	6.5	2.6	2.7	2.7	839
12/29	三	蔬菜炒飯條	脆燒豆腐 豆腐/燒	香拌黃干絲 黃干絲、紅蘿蔔0/炒	客家桂筍 桂筍/炒	鮮菇刺瓜 金針菇0、刺瓜0/炒	牛蒡炒雜菜 牛蒡、高麗菜0/炒	公糧回饋有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹	6.3	2.5	2.7	3	831
12/30	四	胚芽米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	洋芋繪玉米 洋芋0、玉米S、紅蘿蔔0/炒	清炒花椰菜 花椰菜S/炒	蜜汁豆干 豆干/燒	菜炒素絲 酸菜、素肉絲/炒	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳、紅蘿蔔、筍絲	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。

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