



美味午餐

# 桃園國中

## 111年1月午餐菜單

★皇佳食品廠  
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                      | 金雞<br>腿 | 五香<br>豆腐 | 紅燒<br>豆腐 | 炒麵<br>類 | 熱度  |
|----|----|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|----------|-------------------------|---------|----------|----------|---------|-----|
| 3  | 一  | 糙米飯          | 義式燉肉<br>肉丁S洋蔥Q-燉      | 蜜燒黑干<br>黑豆干芝麻-燒        | 鍋貼X2<br>鍋貼S-炸           | 產銷<br>履歷 | 白玉湯<br>蘿蔔Q排骨S           | 6.5     | 2.5      | 2        | 3.2     | 837 |
| 4  | 二  | 香Q白飯         | 迷迭香雞腿<br>雞腿S-滷        | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒      | 海結雙味<br>海帶結麵輪-燒         | 有機<br>蔬菜 | 佛手肉片湯<br>佛手瓜Q肉片S        | 6.5     | 2.5      | 2.1      | 3       | 839 |
| 5  | 三  | 肉絲油飯         | 古早味肉排<br>排骨S-滷        | 櫻花蝦高麗<br>高麗菜Q櫻花蝦紅蘿蔔Q-炒 | 蒜香什錦<br>百頁豆腐素肚-滷        | Q青<br>菜  | 田園南瓜湯<br>南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q     | 6.5     | 2.5      | 2        | 3.3     | 841 |
| 6  | 四  | 香Q白飯         | 塔香燒魚<br>鯰魚丁Q豆薯Q-燒     | 香香滷蛋<br>雞蛋S絞肉S-滷       | 木須扁蒲<br>扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒    | 有機<br>蔬菜 | 八寶粥<br>米大豆紅豆綠豆薏仁桂圓雪蓮子Q圓 | 6.7     | 2.6      | 2        | 3       | 849 |
| 7  | 五  | 五穀米飯         | 糖醋豬排<br>豬排S-燒         | 薑味冬瓜<br>冬瓜Q枸杞-煮        | 炸醬肉燥<br>絞肉S干毛豆S紅蘿蔔Q-滷   | 有機<br>蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米粒S雞丁Q        | 6.6     | 2.5      | 2        | 3       | 835 |
| 10 | 一  | 香Q白飯         | 五香腿排<br>雞腿排S-滷        | 鮮菇黃瓜<br>大黃瓜Q香菇紅蘿蔔Q-炒   | 麻婆豆腐<br>豆腐絞肉S-煮         | 產銷<br>履歷 | 結頭菜湯<br>結頭菜Q排骨S         | 6.5     | 2.6      | 2        | 3       | 835 |
| 11 | 二  | 胚芽米飯         | 麻香肉片<br>肉片S豆薯Q-煮      | 咖哩肉丸子<br>獅子頭S洋蔥Q-燒     | 螞蟻上樹<br>冬粉絞肉S高麗菜Q-煮     | 有機<br>蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽雞丁Q         | 6.7     | 2.5      | 2        | 3.1     | 846 |
| 12 | 三  | 香Q白飯         | 鹽酥雞<br>雞丁S-炸          | 芹香肉片<br>芹菜Q肉片S紅蘿蔔Q-炒   | 海山醬大根燒<br>蘿蔔Q油豆腐-燒      | Q青<br>菜  | 枸杞山藥湯<br>山藥Q肉片S枸杞       | 6.6     | 2.5      | 2.2      | 3.3     | 853 |
| 13 | 四  | 蔬食日<br>茄汁螺旋麵 | 堅果燒豆干<br>豆干紅蘿蔔Q腰果-燒   | 白菜滷<br>大白菜Q腐皮絲木耳Q-煮    | 芝麻包(65克)<br>芝麻包S-蒸      | 有機<br>蔬菜 | 芙蓉濃湯<br>玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q     | 6.6     | 2.6      | 2.1      | 3       | 845 |
| 14 | 五  | 香Q白飯         | 普羅旺斯煮魚<br>鯰魚丁Q南瓜Q-燉   | 蕃茄炒蛋<br>蕃茄Q雞蛋Q-炒       | 紅仁青花菜<br>青花菜Q紅蘿蔔Q-煮     | 有機<br>蔬菜 | 什穀排骨湯<br>薏仁雪蓮子排骨S       | 6.7     | 2.5      | 2.2      | 3.2     | 856 |
| 17 | 一  | 糙米飯          | 紅燒豬腩<br>肉丁S蘿蔔Q-煮      | 田園玉米<br>玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒  | 蠔香素雞<br>素雞木耳Q-煮         | 產銷<br>履歷 | 黃瓜雞丁湯<br>大黃瓜Q雞丁S        | 6.7     | 2.5      | 2        | 3       | 842 |
| 18 | 二  | 香Q白飯         | 咖哩雞丁<br>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮 | 鮮味魷魚排<br>魷魚排S-炸        | 四彩時蔬<br>芹菜Q木耳Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒 | 有機<br>蔬菜 | 味噌小魚湯<br>豆腐小魚干          | 6.8     | 2.5      | 2        | 3.2     | 858 |
| 19 | 三  | 海苔肉鬆飯        | 酥炸豬排<br>豬排S-炸         | 什炒小瓜<br>小黃瓜Q黑輪S紅蘿蔔Q-炒  | 沙茶雙味<br>豆干素肚-煮          | Q青<br>菜  | 香菇雞湯<br>雞丁S香菇Q蘿蔔Q       | 6.7     | 2.6      | 2        | 3.3     | 863 |
| 20 | 四  | 麥片飯          | 醬燒雞腿<br>雞腿S-燒         | 茄汁炒蛋<br>洋蔥Q雞蛋Q-炒       | 香菇高麗<br>高麗菜Q香菇Q木耳Q-炒    | 有機<br>蔬菜 | 地瓜湯<br>地瓜Q圓             | 6.6     | 2.6      | 2.1      | 3.2     | 854 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、鄭雅芸

★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



# 111年1月菜單 桃園國中

| 日期<br>星期     | 主食         | 副菜                         |                          | 蔬菜                      | 湯品                              | 附<br>註 | 全<br>蛋  | 豆<br>魚  | 蔬<br>菜  | 油<br>脂  | 熱<br>量      |
|--------------|------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| 1<br>/<br>3  | 白飯         | 塔香三杯雞<br>炒：九層塔.雞丁S         | 府城燒豆腐<br>燒：絞肉S.豆腐        | 鮮菇扁蒲<br>炒：扁蒲Q.香菇Q       | 履歷<br>蔬菜<br>海結肉絲湯<br>海帶結.肉絲S    |        | 6.<br>6 | 2.<br>7 | 2.<br>3 | 2.<br>7 | 8<br>4<br>4 |
| 1<br>/<br>4  | 糙米飯        | 白醬魚丁<br>燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.魚丁S    | 砂鍋獅子頭<br>燒：獅子頭S          | 彩椒花椰<br>炒：彩椒Q.花椰菜S      | 有機<br>蔬菜<br>什錦蔬菜湯<br>豆芽菜.紅蘿蔔.豆腐 |        | 6.<br>6 | 2.<br>8 | 2.<br>4 | 2.<br>6 | 8<br>4<br>9 |
| 1<br>/<br>5  | 香蔥<br>肉末炒飯 | 歐爸雞腿排<br>燒：雞排S             | 椒鹽地瓜條<br>炸：地瓜條Q          | 芋香白菜滷<br>煮：芋頭Q.白菜Q.木耳Q  | 季節<br>蔬菜<br>冬瓜雞湯<br>冬瓜.雞丁S      |        | 6.<br>6 | 2.<br>8 | 2.<br>3 | 2.<br>8 | 8<br>5<br>6 |
| 1<br>/<br>6  | 白飯         | 鐵板肉柳<br>炒：洋蔥Q.豬肉柳S         | 香蔥菜脯蛋<br>炒：菜脯.蛋Q.青蔥      | 筍干油豆腐<br>燒：筍干.油豆腐       | 有機<br>蔬菜<br>八寶粥<br>紅豆.綠豆.花豆.桂圓  |        | 6.<br>5 | 2.<br>7 | 2.<br>4 | 2.<br>7 | 8<br>3<br>9 |
| 1<br>/<br>7  | 薏仁飯        | 脆皮雞翅<br>炸：雞翅S              | 肉燥高麗<br>燒：絞肉S.高麗菜Q       | 蔥爆干片<br>炒：豆干片.青蔥        | 有機<br>蔬菜<br>當歸燉湯<br>當歸片.蘿蔔.肉片S  |        | 6.<br>6 | 2.<br>8 | 2.<br>3 | 2.<br>8 | 8<br>5<br>6 |
| 1<br>/<br>10 | 小米飯        | 海苔魚柳條<br>炸：魚柳條Q.海苔粉        | 起司歐姆蛋<br>燒：蛋Q.玉米Q.起司     | 鮮菇大瓜<br>燒：大瓜Q.香菇Q       | 履歷<br>蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>味噌.豆腐      |        | 6.<br>5 | 2.<br>9 | 2.<br>3 | 2.<br>8 | 8<br>5<br>6 |
| 1<br>/<br>11 | 白飯         | 暖呼呼麻油雞<br>燒：雞丁S.杏鮑菇Q       | 肉燥干丁<br>炒：豆干丁.紅蘿蔔.毛豆.絞肉S | 蒜香敏豆<br>炒：敏豆Q.白芝麻       | 有機<br>蔬菜<br>竹筍肉片湯<br>竹筍.肉片S     |        | 6.<br>5 | 2.<br>8 | 2.<br>4 | 2.<br>7 | 8<br>4<br>7 |
| 1<br>/<br>12 | 肉醬<br>義大利麵 | 迷迭香豬排<br>燒：豬排S.迷迭香         | 奶黃包<br>蒸：65G奶黃包S         | 脆炒蕪菁<br>炒：結頭菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q | 季節<br>蔬菜<br>海芽蛋花湯<br>海帶芽.蛋Q     |        | 6.<br>7 | 2.<br>9 | 2.<br>1 | 2.<br>6 | 8<br>5<br>6 |
| 1<br>/<br>13 | 十穀飯<br>蔬食日 | 南洋咖哩雞蓉<br>燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞絞肉S | 彩椒燒油腐<br>燒：油豆腐.彩椒Q       | 鐵板銀芽<br>炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q | 有機<br>蔬菜<br>芹香白玉湯<br>紅白蘿蔔.芹菜    |        | 6.<br>6 | 2.<br>8 | 2.<br>2 | 2.<br>7 | 8<br>4<br>9 |
| 1<br>/<br>14 | 白飯         | 紅燒燉肉<br>燉：豆薯Q.紅蘿蔔Q.豬肉S     | 雞塊X3<br>炸：雞塊S            | 蛋酥高麗<br>炒：高麗菜Q.蛋Q       | 有機<br>蔬菜<br>刺瓜肉片湯<br>黃瓜.豬肉片S    |        | 6.<br>5 | 2.<br>8 | 2.<br>4 | 2.<br>7 | 8<br>4<br>7 |
| 1<br>/<br>17 | 紅藜飯        | 親子雞肉柳<br>炒：洋蔥Q.雞肉柳S.蛋Q     | 海結燒油腐<br>煮：海帶結.油豆腐       | 小瓜炒肉片<br>炒：小瓜Q.豬肉片S     | 履歷<br>蔬菜<br>玉米濃湯<br>玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯  |        | 6.<br>6 | 2.<br>8 | 2.<br>4 | 2.<br>7 | 8<br>5<br>4 |
| 1<br>/<br>18 | 白飯         | 粉嫩里肌排<br>燒：里肌肉排S           | 番茄炒蛋<br>炒：番茄Q.蛋Q         | 雙色花椰<br>炒：白花椰S.青花椰S     | 有機<br>蔬菜<br>豆薯雞湯<br>豆薯.雞丁S      |        | 6.<br>5 | 2.<br>9 | 2.<br>3 | 2.<br>7 | 8<br>5<br>2 |
| 1<br>/<br>19 | 主廚<br>蛋炒飯  | 塔香鹹酥雞<br>炸：雞丁S.九層塔         | 福州丸子燒<br>燒：福州丸S          | 開陽蒲瓜<br>煮：蒲瓜Q.蝦米        | 季節<br>蔬菜<br>榨菜粉絲湯<br>榨菜.粉絲.豬肉絲S |        | 6.<br>7 | 2.<br>8 | 2.<br>2 | 2.<br>8 | 8<br>6<br>0 |
| 1<br>/<br>20 | 芝麻飯        | 沙茶魚丁<br>燒：洋蔥Q.魚丁S          | 芝麻蜜汁黑干<br>燒：黑豆干.白芝麻      | 貢丸蘿蔔煮<br>燒：紅白蘿蔔Q.貢丸S    | 有機<br>蔬菜<br>黑糖地瓜湯<br>黑糖.地瓜      |        | 6.<br>5 | 2.<br>9 | 2.<br>1 | 2.<br>8 | 8<br>5<br>1 |

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、張韻瑩



Happy lunch time!



# 裕民田精緻午餐

桃園國中  
111年1月菜單

| 日期      | 星期 | 合菜主食     | 合菜主菜                     | 美味副菜                       |                             |        | 湯品                   | 全穀雜糧類(份) | 豆蛋肉類(份) | 蔬菜類(份) | 油脂類(份) | 熱量(Kcal) |
|---------|----|----------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------|----------------------|----------|---------|--------|--------|----------|
| ★ 1/3   | 一  | 糙米飯      | 梅干肉角<br>C肉角、梅干、筍/燒       | 椒鹽百頁塊<br>百頁/燒              | 香菇冬瓜麵筋<br>0冬瓜、香菇、麵筋/煮       | 產銷履歷蔬菜 | 關東風味湯<br>蘿蔔、C肉片、玉米圈  | 6<br>7   | 2<br>8  | 2<br>0 | 2<br>8 | 8<br>5   |
| ★ 1/4   | 二  | 白米飯      | 迷迭香雞排<br>C雞排/燒           | 濃郁咖哩<br>0洋芋、0紅蘿蔔、C毛豆/煮     | 蛋酥白菜滷<br>0白菜、0木耳、0紅蘿蔔、0蛋/煮  | 有機蔬菜   | 味噌豆腐湯<br>豆腐、柴魚、味噌    | 6<br>8   | 2<br>7  | 2<br>1 | 3<br>0 | 8<br>6   |
| ★ 1/5   | 三  | 主廚私房炒飯   | 香酥瓦片魚<br>T虱目魚/炸          | 香滷黑豆干<br>黑豆干、海帶/滷          | 蒜香花椰<br>C花椰菜、蒜/炒            | 季節蔬菜   | 田園羅宋湯<br>高麗菜、番茄、C肉片  | 6<br>7   | 2<br>6  | 2<br>2 | 3<br>0 | 8<br>5   |
| ★ 1/6   | 四  | 燕麥白飯     | 蔥香里肌排<br>C里肌排、蔥/燒        | 蝦燴大瓜<br>0大黃瓜、蝦皮、0紅蘿蔔/煮     | 洋蔥烘蛋<br>0蛋、0洋蔥/炒            | 有機蔬菜   | 八寶粥<br>紫米、綠豆、紅豆、薏仁   | 6<br>7   | 2<br>7  | 2<br>2 | 3<br>0 | 8<br>6   |
| ★ 1/7   | 五  | 白米飯      | 養生紅燒雞<br>C雞丁、0豆腐、香菇/燒    | 韓式泡菜燒肉<br>0高麗、C肉片、泡菜、0紅絲/炒 | 醬拌寬粉<br>寬粉、0木耳、0豆芽、0紅蘿蔔/炒   | 有機蔬菜   | 蒲瓜小排湯<br>蒲瓜、C排骨      | 6<br>6   | 2<br>8  | 2<br>3 | 2<br>8 | 8<br>5   |
| ★ 1/10  | 一  | 白米飯      | 霸王薑母鴨<br>C鴨丁、0高麗、枸杞      | 玉米四喜<br>0玉米、0洋芋、0紅蘿蔔、C毛豆/煮 | 蠔油黑干素雞<br>黑豆干、素雞/滷          | 產銷履歷蔬菜 | 海芽蛋湯<br>海帶芽、0蛋       | 6<br>5   | 2<br>6  | 2<br>1 | 2<br>8 | 8<br>2   |
| ★ 1/11  | 二  | 小米飯      | 滷汁排骨<br>C排骨/滷            | 青蔥菜脯炒蛋<br>0蛋、青蔥、菜脯/炒       | 杏鮑菇洋芋<br>0杏鮑菇、0洋芋、0紅蘿蔔/煮    | 有機蔬菜   | 枕瓜肉片湯<br>枕瓜、薏仁、C肉片   | 6<br>5   | 2<br>8  | 2<br>3 | 3<br>0 | 8<br>5   |
| ★ 1/12  | 三  | 義式起司番茄直麵 | 小當家雞腿<br>C雞腿/滷           | 奶黃浴包60G<br>C奶黃包/蒸          | 萵苣燙<br>0萵苣、C絞肉/燙            | 季節蔬菜   | 魚乾豆腐湯<br>小魚乾、豆腐      | 6<br>6   | 3<br>0  | 2<br>0 | 2<br>8 | 8<br>6   |
| ★ 1/13  | 四  | 白米飯(蔬食日) | 番茄九香肉燥<br>C絞肉、0番茄、0九層塔/燒 | 酥炸番薯條<br>0地瓜/炸             | 紅炒扁蒲<br>0扁蒲、0紅蘿蔔、蝦皮/煮       | 有機蔬菜   | 金針菇肉絲湯<br>金針菇、C肉絲、高麗 | 6<br>7   | 2<br>6  | 2<br>2 | 2<br>8 | 8<br>4   |
| ★ 1/14  | 五  | 麥片香飯     | 塔香三杯魚丁<br>0魷魚丁、九層塔/炒     | 鮮味福州球<br>C福州丸、0大白菜/煮       | 蘿蔔和風煮<br>0白蘿蔔、0紅蘿蔔、海結/煮     | 有機蔬菜   | 港式酸辣湯<br>豆腐、筍絲、紅絲、0蛋 | 6<br>7   | 2<br>5  | 2<br>4 | 3<br>0 | 8<br>5   |
| ★ 1/17  | 一  | 白米飯      | 香滷排骨<br>C排骨/燒            | 麻婆豆腐<br>豆腐、C絞肉、C毛豆/炒       | 鐵板銀芽肉絲<br>0豆芽、C肉絲、韭菜、0紅蘿蔔/炒 | 產銷履歷蔬菜 | 香菇雞湯<br>豆腐、香菇、C雞丁    | 6<br>7   | 2<br>7  | 2<br>0 | 3<br>0 | 8<br>5   |
| ★ 1/18  | 二  | 地瓜蒸飯     | 煙燻雞排<br>C雞排/燒            | 螞蟻上樹<br>冬粉、C絞肉、0高麗、0紅蘿蔔/炒  | 肉絲花椰<br>C花椰、C肉絲、0紅蘿蔔/炒      | 有機蔬菜   | 玉米濃湯<br>玉米、0蛋、紅蘿蔔    | 6<br>5   | 2<br>6  | 2<br>1 | 2<br>8 | 8<br>2   |
| ★ 1/19  | 三  | 肉燥麵      | 夜市鹹酥魚<br>鯷魚丁、九層塔/炸       | 綜合燒海結<br>雞輪、海結、筍、C毛豆/燒     | 時蔬高麗<br>0高麗、0紅蘿蔔/炒          | 季節蔬菜   | 筍香豬肉湯<br>筍、C豬肉       | 6<br>8   | 2<br>6  | 2<br>0 | 2<br>8 | 8<br>4   |
| ★ 1/20  | 四  | 白米飯      | 麻香肉片<br>C肉片、0豆芽/炒        | 炸雞肉排<br>C雞腿排/炸             | 芋丁白菜滷<br>0大白菜、0芋頭、0木耳、0蛋/炒  | 有機蔬菜   | 黑糖地瓜<br>地瓜、芋圓        | 6<br>5   | 2<br>8  | 2<br>1 | 3<br>0 | 8<br>5   |
| ★ 放假囉~~ |    |          |                          |                            |                             |        |                      |          |         |        |        |          |

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*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 111年1月素食菜單

| 日期 | 星期 | 主食   | 今日主菜                 | 美味副菜                      |                        |                           | 季節蔬菜                   | 湯品                                       | 全蛋<br>每碗 | 豆魚<br>每碗 | 鹹蛋<br>每碗 | 湯品<br>每碗 | 熱量  |
|----|----|------|----------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----|
| 3  | 一  | 糙米飯  | 芝麻蜜燒黑干<br>黑豆干芝麻-燒    | 雙色甜薯<br>黃地瓜Q紫地瓜Q-蒸        | 香椿素肉燥<br>素絞肉香菇Q-滷      | 枸杞金菇絲瓜<br>絲瓜Q腐竹金針菇枸杞-煮    | 四喜豆包丁<br>豆包丁毛豆S茼蒿木耳Q-煮 | 產銷<br>履歷<br>雙色蘿蔔湯<br>蘿蔔Q紅蘿蔔Q             | 7        | 2.5      | 2        | 3        | 863 |
| 4  | 二  | 香Q白飯 | 五香豆干x2<br>五香豆干-煮     | 芽菜干絲<br>豆芽菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒   | 海結雙味<br>海帶結麵輪-燒        | 椒鹽藕片<br>蓮藕片Q-炸            | 麻香地瓜葉<br>地瓜葉Q-燙        | 有機<br>蔬菜<br>佛手湯<br>佛手瓜Q薑絲                | 6.7      | 2.5      | 2.2      | 3        | 847 |
| 5  | 三  | 香Q白飯 | 百頁什錦<br>百頁豆腐素肚-滷     | 紅仁高麗<br>高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒        | 沙茶芥蘭菜<br>芥蘭菜Q皮絲薑-炒     | 炒牛蒡<br>牛蒡Q紅蘿蔔Q-炒          | 糖醋素雞丁<br>素雞丁甜椒Q-炒      | Q青<br>菜<br>田園南瓜湯<br>南瓜Q紅蘿蔔Q              | 6.5      | 2.5      | 2.4      | 3.3      | 851 |
| 6  | 四  | 香Q白飯 | 塔香四分干<br>豆干豆薯Q-燒     | 香菇滷麵筋<br>麵筋球香菇Q-滷         | 木須扁蒲<br>扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒   | 素茶鵝片<br>素茶鵝片-煎            | 芹香什炒<br>芹菜Q茼蒿豆管紅蘿蔔Q-炒  | 有機<br>蔬菜<br>八寶粥<br>米大豆紅豆綠豆薏仁桂圓蓮子Q圓       | 6.7      | 2.6      | 2.2      | 3        | 854 |
| 7  | 五  | 五穀米飯 | 紅燒蘭花干<br>蘭花干紅蘿蔔Q-燒   | 薑味冬瓜<br>冬瓜Q枸杞-煮           | 炸醬干丁<br>素絞肉干丁毛豆S紅蘿蔔Q-滷 | 腰果山藥<br>山藥Q素山藥Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒 | 炒菠菜<br>菠菜Q-炒           | 有機<br>蔬菜<br>五色蔬菜湯<br>玉米粒S紅蘿蔔Q木耳Q青江菜Q金針菇Q | 6.7      | 2.5      | 2.4      | 3        | 852 |
| 10 | 一  | 香Q白飯 | 麻婆豆腐<br>豆腐素絞肉-煮      | 芋頭煲仔<br>芋頭Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮      | 鮮菇黃瓜<br>大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒  | 素雞腿<br>素雞腿-燒              | 長豆炒干片<br>長豆Q豆干片-炒      | 產銷<br>履歷<br>結頭菜湯<br>結頭菜Q                 | 6.7      | 2.6      | 2.2      | 3        | 854 |
| 11 | 二  | 胚芽米飯 | 茄汁豆腸<br>豆腸甜椒Q-燒      | 炒茼蒿<br>茼蒿Q-炒              | 蔬菜粉絲<br>冬粉高麗菜Q-煮       | 滷豆干結<br>豆干結紅蘿蔔Q-滷         | 麻香豆薯<br>豆薯Q-煮          | 有機<br>蔬菜<br>薑絲海芽湯<br>海帶芽薑絲               | 6.7      | 2.5      | 2.3      | 3.1      | 854 |
| 12 | 三  | 香Q白飯 | 海山醬大根燒<br>蘿蔔Q油豆腐-燒   | 時蔬彩絲<br>干絲木耳Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒    | 素牛蒡排<br>素牛蒡排-煎         | 鴻喜萵苣<br>大萵苣Q鴻喜萵Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮 | 豉汁苦瓜<br>苦瓜Q-煮          | Q青<br>菜<br>枸杞山藥湯<br>山藥Q枸杞                | 6.6      | 2.5      | 2.4      | 3        | 845 |
| 13 | 四  | 香Q白飯 | 堅果燒豆干<br>豆干紅蘿蔔Q腰果-燒  | 白菜滷<br>大白菜Q腐皮絲木耳Q-煮       | 炒雙椒<br>紅椒Q黃椒Q茼蒿-炒      | 毛豆彩丁<br>毛豆S豆干丁紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒  | 茄燒麵腸<br>茄子Q麵腸-燒        | 有機<br>蔬菜<br>芙蓉濃湯<br>玉米粒S紅蘿蔔Q             | 6.6      | 2.6      | 2.4      | 3        | 852 |
| 14 | 五  | 小米飯  | 醬燒烤麩<br>烤麩-燒         | 蕃茄豆腐<br>蕃茄Q豆腐-炒           | 紅仁青花菜<br>青花菜Q紅蘿蔔Q-煮    | 薑味南瓜<br>南瓜Q薑-煮            | 油菜腐竹<br>油菜Q腐竹-炒        | 有機<br>蔬菜<br>什穀湯<br>薏仁雪蓮子                 | 6.7      | 2.5      | 2.2      | 3        | 847 |
| 17 | 一  | 糙米飯  | 滷雙味<br>蘭花干蘿蔔Q-煮      | 田園玉米<br>玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒     | 蠔香素雞<br>素雞木耳Q-煮        | 薑炒芥菜<br>芥菜Q薑-炒            | 黑椒炒黃芽<br>黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒    | 產銷<br>履歷<br>黃瓜湯<br>大黃瓜Q                  | 6.7      | 2.5      | 2.4      | 3        | 852 |
| 18 | 二  | 香Q白飯 | 五柳豆包<br>豆包紅蘿蔔Q木耳Q薑-燒 | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮        | 麻香菇菇<br>香菇Q金針菇Q杏鮑菇Q-炒  | 四彩時蔬<br>芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒   | 和風佃煮<br>昆布捲茼蒿牛蒡Q-煮     | 有機<br>蔬菜<br>味噌湯<br>豆腐                    | 6.8      | 2.5      | 2        | 3.2      | 858 |
| 19 | 三  | 香Q白飯 | 沙茶豆干<br>豆干-煮         | 什炒小瓜<br>小黃瓜Q玉米筍Q腐竹Q紅蘿蔔Q-炒 | 木須三絲<br>木耳Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒   | 鮮炒彩椒<br>青椒Q甜椒Q素肉絲-炒       | 素魚排<br>素魚排-煎           | Q青<br>菜<br>香菇雞湯<br>雞丁S香菇Q蘿蔔Q             | 6.7      | 2.6      | 2.2      | 3        | 854 |
| 20 | 四  | 麥片飯  | 燒嫩油腐<br>嫩油腐-燒        | 紹子素肉醬<br>碎干丁素絞肉薑茄Q-煮      | 菇炒高麗<br>高麗菜Q木耳Q香菇Q-炒   | 可樂餅<br>可樂餅S-炸             | 紅燒大頭菜<br>大頭菜Q紅蘿蔔Q-燒    | 有機<br>蔬菜<br>地瓜湯<br>地瓜Q圓                  | 6.6      | 2.6      | 2.2      | 3.2      | 856 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、鄭雅芸

(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



# 111年1月素食菜單 桃園國中

| 日期   | 主食   | 主菜                 | 副菜                         |                         |                     |                        | 蔬菜   | 湯品                  | 附餐 | 全穀  | 豆魚  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量 |
|------|------|--------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|------|---------------------|----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1/3  | 白飯   | 府城燒豆腐<br>燒：豆腐      | 毛豆四喜<br>燒：豆干丁、紅蘿蔔Q、玉米Q、毛豆S | 栗子小油泡<br>燒：栗子、小油泡       | 鮮菇扁蒲<br>炒：扁蒲Q、香菇Q   | 塔香杏鮑菇<br>燒：杏鮑菇Q、九層塔    | 履歷蔬菜 | 薑絲海結湯<br>薑絲、海帶結     |    | 6.6 | 2.7 | 2.3 | 2.7 | 84 |
| 1/4  | 糙米飯  | 醬燒烤麩<br>燒：烤麩、木耳Q   | 茄汁腐竹<br>燒：番茄Q、腐竹           | 彩椒豆薯<br>燒：彩椒Q、豆薯Q       | 清炒花椰<br>炒：花椰菜S      | 素獅子頭<br>燒：素獅子頭         | 有機蔬菜 | 什錦蔬菜湯<br>豆芽菜、紅蘿蔔、豆腐 |    | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.6 | 84 |
| 1/5  | 香椿炒飯 | 五香豆包<br>燒：豆包、紅蘿蔔Q  | 玉筍鴻喜菇<br>炒：玉米筍Q、鴻喜菇Q、紅蘿蔔Q  | 芋香白菜<br>煮：芋頭Q、白菜Q       | 炸醬干丁<br>燒：豆干丁、白芝麻   | 椒鹽地瓜條<br>炸：地瓜條Q        | 季節蔬菜 | 冬瓜湯<br>冬瓜、杏鮑菇       |    | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.8 | 85 |
| 1/6  | 白飯   | 紹子豆腐<br>煮：豆腐、素肉    | 長豆秀珍菇<br>炒：長豆Q、秀珍菇Q        | 清炒筍片<br>燒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、香菇Q  | 五香麵輪<br>燒：麵輪        | 涼拌雙耳<br>拌：黑木耳Q、乾白木耳    | 有機蔬菜 | 八寶粥<br>紅豆、綠豆、花豆、桂圓  |    | 6.5 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 83 |
| 1/7  | 薏仁飯  | 蠔油豆腸<br>燒：豆腸       | 脆炒高麗<br>炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q    | 香菇茼蒿<br>炒：茼蒿Q、香菇Q       | 醬燒干片<br>炒：豆干片、芹菜Q   | 梅干苦瓜<br>燒：梅干菜、苦瓜Q      | 有機蔬菜 | 當歸燉湯<br>當歸片、蘿蔔      |    | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.8 | 85 |
| 1/10 | 小米飯  | 素鱈魚排<br>炸：鱈魚排      | 百頁雪菜<br>炒：雪裡紅、百頁豆腐         | 雪蓮燒玉米<br>燒：雪蓮子、玉米Q、紅蘿蔔Q | 鮮菇大瓜<br>燒：大瓜Q、香菇Q   | 花生麵筋<br>燒：花生、麵筋        | 履歷蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>味噌、豆腐      |    | 6.5 | 2.9 | 2.3 | 2.8 | 86 |
| 1/11 | 白飯   | 麻油香豆腐<br>燒：豆腐、杏鮑菇Q | 沙茶粉絲<br>炒：芹菜Q、紅蘿蔔Q、粉絲      | 素肉燥干丁<br>炒：干丁、紅蘿蔔Q、素肉   | 芝麻敏豆<br>炒：敏豆Q、白芝麻   | 照燒杏鮑菇<br>燒：甜椒Q、杏鮑菇Q    | 有機蔬菜 | 竹筍紅片湯<br>竹筍、紅蘿蔔     |    | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 84 |
| 1/12 | 義大利麵 | 紅燒蘭花干<br>燒：蘭花干     | 木耳皮絲<br>炒：紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮絲     | 脆炒蕪菁<br>炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q     | 樹子龍鬚菜<br>炒：樹子、龍鬚菜Q  | 奶黃包<br>蒸：奶黃包S          | 季節蔬菜 | 海芽金耳湯<br>海帶芽、金耳菇    |    | 6.7 | 2.9 | 2.1 | 2.6 | 85 |
| 1/13 | 十穀飯  | 彩繪油腐<br>燒：油豆腐、紅椒Q  | 鐵板銀芽<br>炒：豆芽菜Q、木耳Q         | 咖哩洋芋<br>燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q     | 糯米椒干片<br>炒：糯米椒Q、豆干片 | 枸杞芥菜仁<br>炒：枸杞、芥菜仁Q     | 有機蔬菜 | 芹香白玉湯<br>紅白蘿蔔、芹菜    |    | 6.6 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 84 |
| 1/14 | 白飯   | 紅燒豆輪<br>燒：豆薯Q、豆輪   | 蠔油地瓜葉<br>炒：地瓜葉Q            | 辣醬筍茸<br>炒：筍茸、豆皮         | 雙色山藥<br>燒：白山藥Q、紫山藥  | 蔬菜丸子<br>炸：高麗菜Q、麵粉、黑白芝麻 | 有機蔬菜 | 刺瓜香菇湯<br>黃瓜、香菇      |    | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 84 |
| 1/17 | 紅藜飯  | 鐵板油腐<br>煮：油豆腐      | 醬香筍片<br>炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q     | 西芹角螺<br>燒：西芹Q、角螺        | 小瓜玉米筍<br>炒：小瓜Q、玉米筍Q | 香滷海結<br>煮：海帶結          | 履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯  |    | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 85 |
| 1/18 | 白飯   | 番茄嫩豆腐<br>煮：番茄Q、豆腐  | 雙色花椰<br>炒：白花椰S、青花椰S        | 黃芽干絲<br>炒：黃豆芽Q、豆干絲      | 芝麻木耳<br>燒：木耳Q、白芝麻   | 蜜汁南瓜<br>燒：南瓜Q          | 有機蔬菜 | 豆薯清湯<br>豆薯、紅蘿蔔      |    | 6.5 | 2.9 | 2.3 | 2.7 | 85 |
| 1/19 | 香菇炒飯 | 自製豆腐丸<br>炸：豆腐、玉米Q  | 甜椒腐皮<br>炒：彩椒Q、腐皮           | 塔香茄子<br>燒：茄子Q、九層塔       | 清炒蒲瓜<br>炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q  | 拌炒牛蒡絲<br>炒：芝麻牛蒡絲       | 季節蔬菜 | 榨菜粉絲湯<br>榨菜、粉絲      |    | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 86 |
| 1/20 | 芝麻飯  | 蜜汁黑干<br>燒：黑豆干、白芝麻  | 四喜烤麩<br>燒：烤麩、紅蘿蔔Q、香菇Q、毛豆S  | 泡菜年糕<br>燒：素泡菜、年糕        | 沙茶蘿蔔煮<br>煮：素沙茶、蘿蔔Q  | 和風秋葵<br>燒：秋葵Q          | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜湯<br>黑糖、地瓜      |    | 6.5 | 2.9 | 2.1 | 2.8 | 85 |

食材一律使用非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR cod

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩



Happy lunch time!



# 裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中111年1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                  | 全穀類<br>(份) | 豆魚肉蛋類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂與堅果類<br>(份) | 熱量<br>(KCAL) |
|------|----|--------|---------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|--------|-----------------------|------------|--------------|------------|---------------|--------------|
| 1/3  | 一  | 小米香飯   | 三角油腐<br>油豆腐/燒       | 脆炒馬鈴薯<br>芋0. 洋芋0. 紅蘿蔔0/炒  | 小瓜杏鮑菇<br>小黃瓜0. 杏鮑菇0/炒      | 豆瓣竹筍<br>豆瓣. 筍/炒         | 素炒白花<br>白花菜S/炒           | 產銷履歷蔬菜 | 關東風味湯<br>蘿蔔. 玉米圈      | 6.3        | 2.4          | 2.7        | 3             | 824          |
| 1/4  | 二  | 地瓜0飯   | 蜜燒黑干<br>大黑豆干/燒      | 滷海帶捲<br>海帶捲/滷             | 鐵板黃豆芽<br>紅蘿蔔0. 木耳0. 黃豆芽0/炒 | 酥炸小豆腐<br>豆腐/炸           | 蜜燒地瓜<br>九層塔. 地瓜0/燒       | 有機蔬菜   | 蒲瓜枸杞湯<br>蒲瓜. 枸杞       | 6.3        | 2.5          | 2.7        | 3             | 831          |
| 1/5  | 三  | 茄汁義大利麵 | 牛蒡絲排<br>牛蒡絲排/燒      | 鮮菇刺瓜<br>香菇0. 刺瓜0/炒        | 敏豆素肉絲<br>敏豆0. 素肉絲/炒        | 三杯百頁<br>九層塔. 百頁/炒       | 糖醋甜條<br>甜不辣/炒            | 季節蔬菜   | 金針花湯<br>金針花. 蘿蔔       | 6.5        | 2.6          | 2.7        | 2.7           | 839          |
| 1/6  | 四  | 香甜白飯   | 蜜汁豆干<br>豆干/滷        | 白醬洋芋<br>洋芋0. 紅蘿蔔0/煮       | 紅燒烤麩<br>烤麩/滷               | 薑絲木耳<br>薑. 木耳0/炒        | 清炒高麗<br>香菇0. 高麗菜0/炒      | 有機蔬菜   | 八寶粥<br>紫米. 綠豆. 紅豆. 薏仁 | 6.5        | 2.5          | 2.7        | 2.7           | 832          |
| 1/7  | 五  | 燕麥白飯   | 醬燒板豆腐<br>板豆腐/燒      | 沙茶粉絲<br>粉絲. 紅蘿蔔0/煮        | 鮮炒芥菜<br>芥菜0/炒              | 素炒雙色<br>甜椒0. 豆薯0/炒      | 香菇麵輪<br>香菇0. 麵輪/滷        | 有機蔬菜   | 菜心湯<br>紅蘿蔔. 菜心        | 6.3        | 2.7          | 2.4        | 2.8           | 830          |
| 1/10 | 一  | 五穀米飯   | 香滷豆干<br>豆干/滷        | 梅干筍絲<br>梅干菜. 筍/炒          | 酸甜黑木耳<br>紅蘿蔔0. 黑木耳0/燒      | 鐵板豆芽<br>小黃瓜0. 豆芽0/炒     | 麻油絲瓜<br>麻油. 絲瓜0/炒        | 產銷履歷蔬菜 | 蔬菜菇菇湯<br>金針菇. 大白菜     | 6.5        | 2.4          | 2.7        | 3             | 838          |
| 1/11 | 二  | 香甜白飯   | 藥膳凍豆腐<br>凍豆腐/煮      | 塔香海茸<br>九層塔. 海茸/燒         | 爽口結頭菜<br>香菜. 結頭菜0/炒        | 芝麻燒麵腸<br>芝麻. 麵腸/燒       | 枸杞南瓜燒<br>枸杞. 南瓜0/燒       | 有機蔬菜   | 田園羅宋湯<br>高麗菜. 番茄      | 6.4        | 2.5          | 2.2        | 2.8           | 817          |
| 1/12 | 三  | 高麗炊飯   | 紅燒蘭花干<br>蘭花干/燒      | 三杯杏鮑菇<br>九層塔. 杏鮑菇0. 豆干/炒  | 素香炒茄<br>素絞肉. 茄子0/炒         | 酥炸蘿蔔糕<br>蘿蔔糕/炸          | 麻油素腰花<br>西芹0. 素腰花        | 季節蔬菜   | 芹香黃瓜湯<br>大黃瓜. 芹       | 6.5        | 2.5          | 2.7        | 3             | 845          |
| 1/13 | 四  | 小米蒸飯   | 薑汁豆包<br>薑. 豆包/燒     | 黑胡椒菇柳<br>素肉絲. 鴻喜菇0. 蘿蔔0/炒 | 芋香白菜滷<br>芋頭0. 白菜0/煮        | 香酥番薯片<br>番薯0/炸          | 鮮炒油菜<br>油菜0/炒            | 有機蔬菜   | 金針粉絲湯<br>金針菇. 粉絲      | 6.5        | 2.6          | 2.5        | 2.7           | 834          |
| 1/14 | 五  | 紫米飯    | 沙茶豆腐燒<br>油豆腐/燒      | 菜豆炒涼薯<br>菜豆0. 豆薯0/炒       | 香菇燒冬瓜<br>香菇0. 冬瓜0/燒        | 海帶三絲<br>紅蘿蔔0. 海帶絲. 干絲/炒 | 花椰炒菇<br>青花菜0. 鴻喜菇0/炒     | 有機蔬菜   | 肉骨茶湯<br>蘿蔔. 素肉骨茶包     | 6.2        | 2.7          | 2.3        | 3             | 829          |
| 1/17 | 一  | 紅扁豆飯   | 大嫩豆腐燒<br>大嫩豆腐/燒     | 蜜燒蔬菜<br>杏鮑菇0. 番薯0/燒       | 白菜繪筍絲<br>白菜0. 筍絲/炒         | 關東煮<br>白蘿蔔0. 紅蘿蔔0/煮     | 客家小炒<br>芹0. 素肉絲. 豆干/炒    | 產銷履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米. 紅蘿蔔       | 6.4        | 2.5          | 2.7        | 2.8           | 829          |
| 1/18 | 二  | 香甜米飯   | 塔香黑干<br>九層塔. 大黑豆干/炒 | 芝麻海根<br>芝麻. 海帶根/滷         | 鴻喜花椰<br>鴻喜菇0. 花椰菜0/炒       | 螞蟻上樹<br>冬粉. 高麗菜0/炒      | 宮保百頁<br>百頁/炒             | 有機蔬菜   | 筍片湯<br>筍片             | 6.3        | 2.7          | 2.5        | 3             | 841          |
| 1/19 | 三  | 什錦米粉   | 藥膳素羊肉<br>素羊肉. 枸杞/燒  | 玉米布丁酥<br>玉米布丁酥S/炸         | 酸菜麵腸<br>酸菜心. 麵腸/燒          | 客家桂筍<br>豆醬. 桂竹筍/炒       | 豆薯雙色<br>豆薯0. 木耳0. 紅蘿蔔0/炒 | 季節蔬菜   | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜. 芹        | 6.2        | 2.6          | 2.5        | 3             | 827          |
| 1/20 | 四  | 香甜米飯   | 豆豉燒花干<br>豆豉. 蘭花干/燒  | 黑醋溜豆腸<br>豆腸/滷             | 鮮炒大白菜<br>大白菜0/炒            | 香菇燒冬瓜<br>香菇0. 冬瓜0/燒     | 土豆麵筋<br>土豆. 麵筋/煮         | 有機蔬菜   | 黑糖地瓜<br>地瓜. 芋圓        | 6.5        | 2.5          | 2.5        | 3             | 840          |

\*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