

裕民田精緻午餐

桃園國中寒輔
111年01/24-01/28. 02/08-02/10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(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(%)	水果類(%)	油脂堅果類(%)
★ 1/24	一	小米Q飯	馬鈴薯燉肉角 洋芋, 肉角, 紅蘿蔔/煮	芹香炒黑輪 黑輪, 芹/炒	香燻桂竹筍 桂竹筍/燻	季節蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜, 肉片	6 6	2 6	2 6	2 2	8 8
★ 1/25	二	白米飯	卡拉雞翅 雞翅/炸	青蔥蔬菜粉絲煲 高麗菜, 冬粉, 紅蘿蔔, 青蔥/炒	蝦香鮮菇花椰 花椰菜, 鮮香菇, 蝦皮/炒	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米, 蛋, 南瓜	6 7	2 6	2 3	2 0	8 7
★ 1/26	三	蔬菜拉麵	糖醋淋豬排 豬排/燒	豆沙包60G 豆沙包/蒸	百頁海結 百頁, 海結/滷	季節蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔, 排骨	6 8	2 7	2 2	2 0	8 9
★ 1/27	四	白米飯	暖薑香鴨 鴨肉, 薑, 高麗/煮	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 毛豆/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒	季節蔬菜	味噌湯 豆腐, 小魚乾, 味噌	6 7	2 6	2 0	2 8	8 0
★ 1/28	五	紫米香飯	照燒魚丁 鯰魚丁, 蘿蔔/炒	肉燥豆腐燒 絞肉, 油豆腐/燒	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞, 金針菇/煮	季節蔬菜	筍片雞湯 筍片, 雞肉	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6
★ 2/8	二	白米飯	沙茶肉絲 肉絲, 洋蔥/燒	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕, 蒜/燒	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 秀珍菇, 金針菇, 蘿蔔絲, 肉片	6 7	2 5	2 1	2 8	8 5
★ 2/9	三	蛋炒飯	蜜汁雞腿排 雞腿排/燒	綜合滷味 素雞, 黑豆干/滷	木須高麗 高麗, 木耳, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 肉片	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★ 2/10	四	麥片飯	炸魚排 虱目魚/炸	莎莎肉醬 絞肉, 番茄, 洋蔥/燒	韓式炒年糕 年糕, 泡菜, 高麗/煮	季節蔬菜	脆絲豆腐湯 筍絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	6 7	3 0	2 0	3 0	8 9

日期	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類(奶)	蔬菜水果類	油脂堅果類
1/24	米, 小米, 洋芋, 黑輪	肉角, 肉片	紅蘿蔔, 芹, 桂竹筍, 瓠瓜, 季節蔬菜	食用油
1/25	米, 冬粉, 玉米, 南瓜	雞翅, 蝦皮, 蛋	高麗菜, 紅蘿蔔, 鮮香菇, 青蔥, 花椰菜, 季節蔬菜	食用油
1/26	麵, 豆沙包	豬排, 百頁, 排骨	海結, 蘿蔔, 季節蔬菜	食用油
1/27	米, 玉米	鴨肉, 蛋, 毛豆, 豆腐, 小魚乾	薑, 高麗菜, 豆芽, 韭菜, 季節蔬菜	食用油
1/28	米, 紫米	鯰魚丁, 絞肉, 油豆腐, 雞肉	蘿蔔, 絲瓜, 枸杞, 金針菇, 筍片, 季節蔬菜	食用油
2/8	米, 蘿蔔糕	肉絲, 白干絲, 肉片	洋蔥, 蒜, 海帶絲, 紅絲, 秀珍菇, 金針菇, 蘿蔔絲, 季節蔬菜	食用油
2/9	米, 薏仁	蛋, 雞腿排, 素雞, 黑豆干, 肉片	高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔, 冬瓜, 季節蔬菜	食用油
2/10	米, 麥片, 年糕	虱目魚, 絞肉, 豆腐	番茄, 洋蔥, 泡菜, 高麗菜, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔, 季節蔬菜	食用油



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

桃園國中寒輔

111年1/24-1/28, 2/8-2/10 素食雙週菜單

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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂堅果類 (份)	熱量 (KCAL)
1/24	一	小米Q飯	醬燒蘭花干 蘭花干/燒	綜合雪蓮子 條豆丁、雪蓮子、芋頭/煮	麻油芥菜 芥菜/炒	芹香炒黑輪 黑輪、芹/炒	香燻桂竹筍 桂竹筍/燻	季節蔬菜	香菇瓠瓜湯 香菇、瓠瓜	6.4	2.5	2.5	3	833
1/25	二	白米飯	五香油豆腐 油豆腐/燒	塔香爆菇塊 九層塔、杏鮑菇、麵腸/炒	蜜燒地瓜 地瓜/燒	蔬菜粉絲煲 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 花椰菜、香菇/炒	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米、南瓜	6.6	2.6	2.7	2.7	846
1/26	三	蔬菜拉麵	薑汁豆包 豆包/燴	三色玉米 紅蘿蔔、玉米、毛豆/炒	素水餃 素水餃/煎	香滷百頁 百頁/滷	薑絲海結 薑、海結/滷	季節蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔、蘿蔔	6.5	2.4	2.7	2.7	824
1/27	四	白米飯	嫩板豆腐 板豆腐/燒	芥藍炒素絲 芥藍、素肉絲/炒	酸甜黑木耳 黑木耳/燴	西芹燴絲 西芹、素肉絲	小瓜豆芽 豆芽、小黃瓜/炒	季節蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	6.6	2.4	2.7	2.7	831
1/28	五	紫米香飯	五香小方干 豆干/滷	鮮炒A菜 A菜/炒	塔香茄子 九層塔、茄子、素絞肉/煮	白菜燒豆皮 大白菜、豆皮/煮	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞、金針菇/煮	季節蔬菜	筍片湯 筍片	6.3	2.7	2.4	2.8	830
2/8	二	白米飯	燴脆豆腐 豆腐/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	蘿蔔玉米煮 蘿蔔、玉米/煮	洋芋咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 秀珍菇、金針菇、蘿蔔	6.5	2.4	2.8	3	840
2/9	三	素香炒飯	大溪黑豆干 黑豆干/滷	三色筍絲 木耳、筍、紅蘿蔔/燴	素蠔油青江 青江菜/炒	開胃結頭菜 香菇、結頭菜/炒	香拌素雞 香菜、素雞/滷	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.4	2.5	2.8	2.8	832
2/10	四	麥片飯	香燴素排 素排/燒	長豆炒涼薯 長豆、豆薯/炒	香炒空心菜 空心菜/炒	瓜仔肉燥 素絞肉、干丁、瓜仔/煮	韓式炒年糕 年糕、高麗/煮	季節蔬菜	酸辣豆腐湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6.5	2.5	3	3	853

*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

日期	星期	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類(奶)	蔬菜水果類	油脂堅果類
1/24	一	米、小米、雪蓮子、芋頭、黑輪	蘭花干、條豆丁	香菇、芥菜、芹、桂竹筍、瓠瓜、季節蔬菜	食用油
1/25	二	米、地瓜、冬粉、玉米、南瓜	油豆腐、麵腸	九層塔、杏鮑菇、高麗菜、紅蘿蔔、花椰菜、香菇、季節蔬菜	食用油
1/26	三	麵、玉米	豆包、毛豆、百頁、素水餃	紅蘿蔔、薑、海結、蘿蔔、季節蔬菜	食用油
1/27	四	米	板豆腐、素肉絲、豆腐	芥藍、黑木耳、西芹、豆芽、小黃瓜、季節蔬菜	食用油
1/28	五	米、紫米	豆干、素絞肉、豆皮	A菜、九層塔、茄子、大白菜、絲瓜、枸杞、金針菇、筍片、季節蔬菜	食用油
2/8	二	米、紫米糕捲、玉米、洋芋	豆腐、白干絲	蘿蔔、紅蘿蔔、海帶絲、紅絲、秀珍菇、金針菇、季節蔬菜	食用油
2/9	三	米、薏仁	黑豆干、素雞	木耳、筍、紅蘿蔔、青江菜、香菇、結頭菜、香菜、冬瓜、季節蔬菜	食用油
2/10	四	米、麥片、豆薯、年糕	素排、素絞肉、干丁、豆腐	長豆、空心菜、瓜仔、高麗菜、筍絲、木耳、紅蘿蔔、季節蔬菜	食用油

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