



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	主料	配料	油	鹽	糖	熱量
11	五	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	鮮炒胡瓜 大黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 海帶芽小魚干	6.7	2.4	2.3	3		842
14	一	胚芽米飯	豆瓣燒魚 魚丁Q豆腐-燒	玉米彩繪 玉米粒S絞肉S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	魷魚排 魷魚排S-炸	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.8	2.5	2	3.2		858
15	二	香Q白飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	珍菇瓠瓜 扁蒲Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q-炒	紅麴肉燥 筍T絞肉S-煮	有機蔬菜	鹹湯圓 湯圓芹菜Q高麗菜Q肉絲S	6.6	2.6	2	3		842
16	三	海苔肉鬆飯	避風塘蒜酥豬排 豬排S-炸	蠔香海龍 海龍-煮	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S-煮	Q青菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.6	2.5	2.2	3.3		853
17	四	五穀米飯	白醬燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	油腐肉末 三角油腐絞肉S-煮	翠炒時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	6.8	2.5	2.2	3.1		858
18	五	燕麥飯	黑胡椒滷排骨 排骨S-滷	魚香炒蛋 絞肉S雞蛋Q洋蔥Q-炒	什炒佛手 佛手瓜Q腐皮絲木耳Q-煮	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨S	6.5	2.6	2	3.2		844
21	一	小米飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	焗汁白菜 大白菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥干丁肉燥 碎干丁絞肉S-煮	產銷履歷	蘿蔔肉片湯 蘿蔔Q肉片S	6.6	2.5	2.1	3		837
22	二	糙米飯	南瓜咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	卡滋雞塊x2 雞塊S-炸	塔香海根 海帶根-煮	有機蔬菜	時瓜雞丁湯 雞丁S大黃瓜Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3.2		858
23	三	香Q白飯	香滷棒腿 雞腿S-滷	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	雪蓮子麵筋 雪蓮子麵筋球-煮	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	6.7	2.6	2	3.3	1	923
24	四	蔬食日 沙茶炒麵	海山醬嫩油腐 嫩油腐-燒	奶黃包(65克) 奶黃包S-蒸	芹香干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.6	2.4	2	3.1		832
25	五	燕麥飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉海帶芽紅蘿蔔Q-煮	古早味肉燥 絞肉S脆瓜T-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨S	6.7	2.5	2	3.2		851

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，2/23(三)提供有機蔬菜及水果。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2月菜單 桃園國中

日期	星期	主食	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量			
2 / 11	五	白飯 開學日	糖醋排骨 燒：排骨S.彩椒Q	醬燒冬瓜肉末 燒：冬瓜Q.絞肉S	田園四喜 炒：芋頭Q.紅蘿蔔Q.玉米Q.毛豆S	有機蔬菜			黃芽肉絲湯 黃豆芽.豬肉絲S	6.6	2.8	2.3	2.7	851
2 / 14	一	麥片飯	黑胡椒肉片 炒：洋蔥Q.豬肉片S	杏菇燒洋芋 燒：洋芋Q.紅蘿蔔Q.杏鮑菇Q	蔥爆海帶絲 炒：白豆干絲.海帶絲.肉絲S.青蔥	履歷蔬菜			白菜肉絲湯 白菜Q.金耳菇.豬肉絲S	6.6	2.8	2.4	2.8	858
2 / 15	二	白飯 元宵節	香噴噴薑母鴨 燒：高麗菜Q.鴨肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q	瓜仔肉燥 燒：碎瓜.白蘿蔔Q.絞肉S	有機蔬菜			元宵湯圓 芹菜.紅蘿蔔.湯圓.豬肉絲S	6.6	2.8	2.3	2.7	851
2 / 16	三	肉絲炒飯	古早味豬排 燒：豬排S	脆皮海鮮丸 炸：花枝丸S	黃瓜鵪蛋 煮：黃瓜Q.香菇Q.鳥蛋	季節蔬菜			大滷湯 竹筍.紅蘿蔔.木耳.肉片S	6.6	2.9	2.2	2.8	861
2 / 17	四	白飯	蜜汁雞腿 滷：雞腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S.毛豆S	蒜香季豆 炒：敏豆T.紅蘿蔔Q.蒜	有機蔬菜			紅豆紫米湯 紅豆.紫米	6.5	2.8	2.4	2.7	847
2 / 18	五	蕎麥飯	豆酥魚丁 燒：魚丁S.豆腐.豆酥	螞蟻上樹 燒：冬粉.芹菜Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	筍絲金耳菇 炒：竹筍Q.木耳Q.金耳菇Q	有機蔬菜			柴魚豆腐湯 柴魚片.味噌.海帶芽.豆腐	6.6	2.8	2.4	2.7	854
2 / 21	一	白飯	蒙古炒肉片 炒：豆芽菜Q.豬肉片S	客家小炒 炒：豆干片.韭菜Q.肉絲S	開陽白菜 炒：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	履歷蔬菜			紅麵線湯 麵線.木耳.豬肉絲S	6.6	2.8	2.4	2.6	849
2 / 22	二	紫米飯	酥炸魚排 炸：魚排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆S	鮮菇花椰 炒：花椰菜S.香菇Q	有機蔬菜			枸杞 冬瓜肉片湯 枸杞.冬瓜.豬肉片S	6.6	2.7	2.4	2.8	851
2 / 23	三	什錦炒麵	照燒雞排 燒：雞排S	銀絲卷 蒸：65G銀絲卷S	蝦皮佛手瓜 燒：佛手瓜Q.蝦皮	回饋有機蔬菜	水果		金針肉絲湯 金針.豬肉絲S	6.7	2.9	2.1	2.8	858
2 / 24	四	燕麥飯 蔬食日	筍乾油豆腐 燒：筍干.油豆腐	玉米肉燥 燒：玉米Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	芹香黑輪 炒：西芹Q.黑輪S	有機蔬菜			羅宋湯 番茄.紅蘿蔔.杏鮑菇	6.6	2.9	2.2	2.7	851
2 / 25	五	雜糧飯	糖醋雞丁 炒：彩椒Q.雞丁S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q.蛋Q	滷味燙 燒：高麗菜Q.金耳菇Q.豆皮	有機蔬菜			沙茶鮮肉湯 紅白蘿蔔Q.豬肉絲S	6.5	2.8	2.4	2.7	847

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 02/23(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水



Happy lunch time!



裕民田精緻午餐

桃園國中
111年2/11-2/25雙週菜單

日期		星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	數量					
									數量	單位	數量	單位	數量	單位
*	2/11	五	蕎麥米飯	佛蒙特咖哩雞 C雞丁、0洋芋/煮	紅絲乳酪蛋 0紅蘿蔔、0洋葱、0蛋、乳酪/炒	鮮炒結頭菜 0結頭菜、0鮮香菇、C丸子/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 味噌、小魚乾、豆腐	6	2	2	2	8	4
*	2/14	一	白米飯	照燒魚塊 0鯰魚丁、0豆薯/燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐、蔥、0木耳/燒	金黃玉米毛豆 0玉米、C毛豆、0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯 昆布、黃豆芽、C肉片	6	2	2	2	8	4
	2/15	二	紫米飯	鐵路豬排 C豬排/燒	瓜仔肉燥 C絞肉、碎瓜、干丁/煮	菇菇燴黃瓜 0黃瓜、0杏鮑菇/燴	有機蔬菜	元宵湯圓 湯圓、香菇、C肉絲、芹	6	2	2	2	8	2
*	2/16	三	紅蔥滷肉飯	鹽燒小腿雞*2 C翅小腿/燒	繽紛花椰 C花椰、0紅蘿蔔/炒	滷香世家 酸菜心、素肚、百頁/滷	季節蔬菜	當歸肉片湯 當歸、蘿蔔、C肉片	6	2	2	3	8	1
*	2/17	四	薏仁飯	黑胡椒豬柳 C肉柳、0洋葱、蔥/炒	紅燒獅子頭 C獅子頭、0白菜/燒	香炒筍片 筍片、C肉片、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆麥仁湯 紅豆、麥仁	6	2	2	2	8	2
*	2/18	五	白米飯	西打香滷棒腿 C雞腿/滷	客家小炒 豆干、0芹、C肉絲/炒	韭菜豆芽 0豆芽、0韭菜、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、0蛋	6	2	2	2	8	3
*	2/21	一	白米飯	美式香香魚 T虱目魚/炸	泰香打拋豬 C絞肉、0番茄、干丁/燒	砂鍋滷白菜 0大白菜、0蛋、0芋頭、0木耳/炒	產銷履歷蔬菜	福菜粉絲湯 粉絲、福菜、C肉絲	6	2	2	3	8	4
*	2/22	二	五穀飯	麻辣燙豚肉 C肉片、0高麗、0金針/煮	枸杞冬瓜煲 枸杞、0冬瓜、C絞肉/燒	芹炒腰花 0芹、素腰花、0木耳、0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋	6	2	2	3	8	2
	2/23	三	日式炒烏龍	醇香雞翅 C雞翅/滷	雙色蒸饅頭65g C饅頭/蒸	日式關東煮 0蘿蔔、0玉米圈、0紅蘿蔔/煮	公糧回饋有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁、洋芋、C雞肉	水果	6	2	2	2	8
	2/24	四	白米飯 (蔬食日)	味噌油豆腐肉末 油豆腐、0絞肉、蔥/燒	杏菇滷海帶 海帶、0杏鮑菇/滷	咖哩洋芋 0洋芋、0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜、鮮香菇	6	2	2	2	8	3
	2/25	五	胚芽米飯	麻油雞 C雞丁、C米血/煮	鮮菇蒲瓜 0蒲瓜、0鮮香菇/煮	番茄燴蛋 0蛋、0番茄、0洋葱/燴	有機蔬菜	三絲羹湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲	6	2	2	3	8	4
	2/28	一	2/28(一)放假一日											

日期	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類(奶)	蔬菜水果類	油脂堅果類
2/11	米, 蕎麥, 洋芋	雞丁, 蛋, 乳酪, 丸子, 小魚乾, 豆腐	紅蘿蔔, 洋蔥, 結頭菜, 鮮香菇, 有機蔬菜	食用油
2/14	米, 玉米, 馬鈴薯	鯰魚丁, 凍豆腐, 毛豆, 肉片	豆薯, 蔥, 木耳, 紅蘿蔔, 昆布, 黃豆芽, 產銷履歷蔬菜	食用油
2/15	米, 紫米, 湯圓	豬排, 絞肉, 干丁, 肉絲	碎瓜, 黃瓜, 杏鮑菇, 香菇, 芹, 有機蔬菜	食用油
2/16	米	滷肉, 翅小腿, 素肚, 百頁, 肉片	花椰, 紅蘿蔔, 酸心菜, 當歸, 蘿蔔, 季節蔬菜	食用油
2/17	米, 薏仁, 紅豆, 麥仁	肉柳, 獅子頭, 肉片	洋蔥, 蔥, 白菜, 筍片, 紅蘿蔔, 有機蔬菜	食用油
2/18	米, 南瓜, 玉米	雞腿, 豆干, 肉絲, 蛋	芹, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 有機蔬菜	食用油
2/21	米, 芋頭, 粉絲	虱目魚, 絞肉, 干丁, 蛋, 肉絲	番茄, 大白菜, 木耳, 福菜, 產銷履歷蔬菜	食用油
2/22	米, 五穀米	肉片, 絞肉, 素腰花, 蛋	高麗, 金針, 枸杞, 冬瓜, 芹, 木耳, 紅蘿蔔, 紫菜, 有機蔬菜	食用油
2/23	烏龍麵, 饅頭, 玉米圈, 薏仁, 洋芋	雞翅, 雞肉	蘿蔔, 紅蘿蔔, 有機蔬菜	食用油
2/24	米, 洋芋	油豆腐, 絞肉	蔥, 海帶, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大黃瓜, 鮮香菇, 有機蔬菜	食用油
2/25	米, 胚芽, 米血	雞丁, 蛋, 豆腐	蒲瓜, 鮮香菇, 番茄, 洋蔥, 筍絲, 紅絲, 木耳絲, 有機蔬菜	食用油
2/28	2/28(一)放假一日			



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





日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全蛋 雞湯	紅肉 菜肉	雞湯 菜肉	湯品 菜肉	小蛋 雞湯	湯品					
11	五	香Q白飯	三杯豆干	鮮炒胡瓜	茄汁洋芋	芽菜彩絲	紅仁花椰菜	有機蔬菜	味噌海芽湯					6.9	2.4	2.4	3	858	
		豆干-煮	大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	豆芽菜Q干絲芹菜Q-炒	青花菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	海帶芽豆腐												
14	一	胚芽米飯	豆瓣豆腐	玉米彩繪	腐竹絲瓜	炒什菇	蔬菜排	產銷履歷	藥膳湯					6.8	2.5	2	3	849	
		豆腐-燒	玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	絲瓜Q腐竹-煮	香菇Q杏鮑菇Q金針菇Q薑-炒	蔬菜排-燒	豆薯Q豆管												
15	二	香Q白飯	醬燒豆包	珍菇瓠瓜	彩椒三絲	薑絲素肚	鮮炒萵苣	有機蔬菜	鹹湯圓					6.5	2.6	2.3	3	843	
		豆包木耳Q紅蘿蔔Q薑-燒	扁蒲Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q-炒	青椒Q甜椒Q素肉絲-炒	素肚薑-炒	大陸妹Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	湯圓芹菜Q高麗菜Q素肉絲												
16	三	香Q白飯	糖醋豆腸	玉筍四季豆	沙茶白玉	素鰻片	蠔香海龍	Q香茶	南瓜濃湯					6.5	2.5	2.4	3.2	847	
		豆腸-燒	四季豆Q玉米筍Q-炒	蘿蔔Q茼蒿-煮	素鰻片-煎	海龍-煮	南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q												
17	四	五穀米飯	紅燒油腐	香菇油菜	翠炒時蔬	金黃炸地瓜	小瓜素雞	有機蔬菜	紅豆紫米湯					6.7	2.5	2.3	3.3	863	
		三角油腐-煮	油菜Q香菇Q-炒	高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	地瓜Q-炸	小黃瓜Q素雞木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅豆紫米												
18	五	燕麥飯	五香豆干×2	枸杞山藥	堅果炒白花	什炒佛手	沙茶芥蘭菜	有機蔬菜	薑絲海結湯					6.8	2.6	2.4	3	866	
		五香豆干-燒	山藥Q枸杞-煮	白花菜Q紅蘿蔔Q腰果-炒	佛手瓜Q腐皮絲木耳Q-煮	芥蘭菜Q-炒	海帶結薑絲												
21	一	小米飯	滷雙味	焗汁白菜	干丁素肉燥	百展雞	麻香菠菜	產銷履歷	蘿蔔湯					6.5	2.5	2.3	3	835	
		蘭花干茼蒿木耳Q-滷	大白菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	碎干丁素絞肉-煮	百展雞-煎	菠菜Q-炒	蘿蔔Q素香菇頭												
22	二	糙米飯	芝麻黑豆干	南瓜咖哩	塔香海根	紅燒紫茄	茄汁藕片	有機蔬菜	玉米濃湯					6.8	2.5	2.2	3	854	
		黑豆干芝麻-燒	南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	海帶根-煮	茄子Q-燒	蓮藕片Q-燒	玉米粒S紅蘿蔔Q												
23	三	香Q白飯	蕃茄豆腐	豆仁冬瓜	雪蓮子麵筋	什炒脆絲	素火腿片	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯					6.7	2.6	2.2	3.2	1	923
		豆腐蕃茄Q-煮	冬瓜Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	雪蓮子麵筋球-煮	豆薯絲Q甜椒Q木耳Q-炒	素火腿片-煎	豆腐高麗菜Q金針菇Q												
24	四	香Q白飯	海山醬嫩油腐	鮮炒黃芽	芹香干片	鮑菇芥菜	香滷大頭菜	有機蔬菜	時瓜湯					6.5	2.4	2.2	3	825	
		嫩油腐-燒	黃豆芽Q紅蘿蔔Q芹菜Q-炒	干片芹菜Q木耳Q-炒	芥菜Q鮑魚菇Q-炒	大頭菜Q皮絲-滷	大黃瓜Q紅蘿蔔Q												
25	五	燕麥飯	四喜豆包丁	韓式拌雜菜	薑味木須	芝麻燒芋薯	豉汁苦瓜	有機蔬菜	山藥薏仁湯					6.9	2.5	2.2	3.2	870	
		豆包丁毛豆S玉米粒S紅蘿蔔Q香菇Q-煮	油菜Q豆管冬粉海帶芽紅蘿蔔Q-煮	木耳Q素肉絲薑-炒	芋頭Q地瓜Q芝麻-燒	苦瓜Q-煮	薏仁山藥Q												

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，2/23（三）提供有機蔬菜及水果。 營養師 劉容均 鄭雅芝

(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2月素食菜單 桃園國中

日期	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2/11 五	白飯	大嫩香豆腐 燒：豆腐	豆瓣干丁 燒：豆瓣醬、乾香菇、干丁	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、麵筋	田園四喜 炒：芋頭Q、紅蘿蔔Q、玉米Q、毛豆S	酥炸雙菇 炸：杏鮑菇Q、香菇Q	有機蔬菜	黃芽菇菇湯 黃豆芽、鴻喜菇		851
2/14 一	麥片飯	醬燒豆腸 燒：香菇Q、豆腸	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	杏菇燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q	海帶干絲 炒：白豆干絲、海帶絲、芹菜Q	麻油素腰花 燒：素腰花、西芹Q	履歷蔬菜	白菜金耳湯 白菜、金耳菇		858
2/15 二	白飯 元宵節	黃金豆油腐 燒：黃豆、小油豆腐丁	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔Q、豆皮	瓜仔素肉燥 燒：碎瓜、白蘿蔔Q、素肉	麻香甘藍 炒：高麗菜Q、木耳Q、薑絲	蠔油芥藍 炒：芥藍Q	有機蔬菜	元宵湯圓 芹菜、紅蘿蔔、湯圓		851
2/16 三	三色炒飯	糖醋豆包 燒：豆包	揚出嫩豆腐 燒：豆腐、味噌、乾香菇絲、白芝麻	金耳菠菜 炒：金耳菇Q、菠菜	黃瓜鮮菇 煮：黃瓜Q、香菇Q	素鵝片 燒：素鵝片	季節蔬菜	素大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳		861
2/17 四	白飯	麻婆豆腐 燒：豆腐	椒鹽季豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、豆豉	彩椒玉米筍 炒：彩椒Q、玉米筍Q	打拋干丁 炒：豆干丁、番茄Q、九層塔	醬燒小朵菇 燒：乾小朵菇、白芝麻	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		847
2/18 五	蕎麥飯	豆酥燒豆腐 燒：豆酥、豆腐	紅燒麵腸 燒：麵腸、紅蘿蔔Q	蔬菜粉絲 炒：冬粉、芹菜Q、紅蘿蔔Q	筍絲金耳菇 炒：竹筍Q、木耳Q、金耳菇Q	腐乳苦瓜 燒：苦瓜Q、豆腐乳	有機蔬菜	海芽豆腐湯 味噌、海帶芽、豆腐		854
2/21 一	白飯	豆瓣素雞片 炒：素雞片	客家小炒 炒：豆干片、芹菜Q	白菜滷 炒：白菜Q、紅蘿蔔Q	拌炒三絲 炒：豆芽菜Q、木耳Q、素肉	蜜汁芋頭 燒：芋頭Q	履歷蔬菜	紅麵線湯 麵線、木耳		849
2/22 二	紫米飯	腰果四分干 燒：豆干、腰果	咖哩百頁 燒：百頁、紅蘿蔔Q	黑椒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q、黑胡椒粒	鮮菇花椰 炒：花椰菜S、香菇Q	南瓜絲餅 炸：南瓜Q、麵粉、黑白芝麻	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 枸杞、冬瓜		851
2/23 三	蔬菜炒麵	脆皮炸豆腐 炸：豆腐	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q	香菇麵輪 燒：香菇Q、麵輪	甜豆蒟蒻 炒：豆薯Q、甜豆Q、蒟蒻	銀絲卷 蒸：銀絲卷S	回饋有機蔬菜	金針湯 金針、薑絲	水果	865
2/24 四	燕麥飯	筍乾油豆腐 燒：筍干、油豆腐	玉米干丁 燒：玉米Q、紅蘿蔔Q、豆干丁	小瓜燒杏菇 炒：小瓜Q、杏鮑菇Q	西芹素甜條 炒：西芹Q、素甜不辣	海帶切片 滷：海帶	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、紅蘿蔔、杏鮑菇		851
2/25 五	白飯	蜜汁素肚 燒：素肚、香菇	醬燒紫茄 燒：茄子Q	白果淮山 燒：白果、白山藥Q	滷味燙 燒：高麗菜Q、金耳菇Q、豆皮	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	有機蔬菜	沙茶蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇		847

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 02/23(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果



Happy lunch time!



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中

111年2/11-2/25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)
2/11	五	香甜米飯	五味豆干 豆干/滷	豆管白菜 豆皮、白菜0、紅蘿蔔0/滷	長豆脆涼薯 長豆0、豆薯0/炒	三杯蜜燒地瓜 地瓜0、九層塔、薑/燒	豆豉燜苦瓜 苦瓜0、豆豉/燜	有機蔬菜	鮮白菜湯 金針菇、大白菜	6.4	2.8	2.8	2.7	850
2/14	一	蕎麥米飯	脆皮燒豆腐 豆腐/燒	韓式三絲 豆芽0、芹0、紅蘿蔔0/炒	木耳燴筍 木耳0、筍/燴	毛豆炒干 毛豆S、干丁、素絞肉/炒	瓜仔冬瓜 瓜仔、冬瓜0/燒	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 蘿蔔、豆腐	6.4	2.5	2.5	3	833
2/15	二	香甜米飯	茄汁凍豆腐 番茄0、凍豆腐/燒	芝麻爆素雞 素雞、芝麻/燒	絲瓜金茸冬粉 絲瓜0、冬粉、金針菇0/炒	番薯片 番薯/炸	燴炒大白菜 大白菜0、紅蘿蔔0/炒	有機蔬菜	元宵湯圓 湯圓、香菇、芹	6.6	2.6	2.7	2.7	846
2/16	三	麥片香飯	紅燒豆包 豆包/燒	炒高麗菜 高麗菜0/炒	素香腸片 素香腸/煎	沙茶小瓜百頁 小黃瓜0、百頁/炒	香滷麵筋 蘿蔔0、麵筋/煮	季節蔬菜	大頭菜湯 大頭菜	6.5	2.4	2.7	2.7	824
2/17	四	紫米白飯	三杯豆干 九層塔、豆干/燒	素炒小白菜 小白菜0/炒	爆香海茸 薑、海茸/燒	綜合玉米丁 紅蘿蔔0、玉米S、小黃瓜0/煮	素蠔油烤麩 木耳0、烤麩0/炒	有機蔬菜	紅豆麥仁湯 紅豆、麥仁	6.6	2.4	2.7	2.7	831
2/18	五	香甜米飯	滷蘭花干 蘭花干/燒	塔香茄子 九層塔、茄子0/燒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜0/燒	酸心麵腸 酸菜心、麵腸/燒	香炒白花 白花菜S/炒	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇、筍片	6.3	2.7	2.4	2.8	830
2/21	一	五穀米飯	三角油豆腐 油豆腐/燒	豆醬桂竹筍 豆醬、桂竹筍/炒	洋芋繪玉米 洋芋0、玉米S、紅蘿蔔0/炒	燴炒花椰 花椰菜/炒	開胃冬瓜燒 冬瓜0、素絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	金針粉絲湯 金針花、粉絲	6.5	2.4	2.8	3	840
2/22	二	香甜白飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	麻婆嫩豆腐 嫩豆腐/燒	蠔油燒苦瓜 香菇、苦瓜0/燒	西芹炒菇 西芹0、精靈菇0/炒	雙色蘿蔔煮 蘿蔔0、紅蘿蔔0/煮	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔絲、筍絲、木耳絲	6.4	2.5	2.8	2.8	832
2/23	三	素香炒飯	香烤素鱈魚 素鱈魚/烤	青椒田婦羅 青椒0、田婦羅/炒	大白菜滷 木耳0、白菜0/煮	扁蒲炒菇 扁蒲0、香菇0/炒	麻醬干丁 干丁/煮	公糧回饋有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶結、薑	6.5	2.5	3	3	853
2/24	四	小米蒸飯	香滷豆腐 豆腐/滷	黑炒山藥 木耳0、山藥0/炒	香滷素肚 素肚/炒	薑炒空心菜 薑、空心菜0/炒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜0、杏鮑菇0/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.6	2.5	2.7	834
2/25	五	香甜米飯	豆豉燒豆包 豆豉、豆包/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	泰式打拋肉 麵筋、番茄0、九層塔/炒	蔬菜豆芽 豆芽0、素肉絲、芹0/炒	腐乳甘藍 甘藍0/炒	有機蔬菜	蘿蔔筍絲湯 筍絲、蘿蔔絲	6.4	2.5	2.3	3	828
2/28	一	2/28(一)連假放假一天:)												

*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
2/11	五	米、豆薯、地瓜	豆干、豆皮	白菜、紅蘿蔔、長豆、九層塔、薑、苦瓜、金針菇、大白菜、有機蔬菜	食用油
2/14	一	米、蕎麥	豆腐、毛豆、干丁、素絞肉	豆芽、芹、紅蘿蔔、木耳、筍、瓜仔、冬瓜、蘿蔔、產銷履歷蔬菜	食用油
2/15	二	米、冬粉、蕃薯、湯圓	凍豆腐、素雞	蕃茄、絲瓜、金針菇、大白菜、紅蘿蔔、香菇、芹、有機蔬菜	芝麻、食用油
2/16	三	米、麥片	豆包、素香腸、百頁、麵筋	高麗菜、小黃瓜、蘿蔔、大頭菜、季節蔬菜	食用油
2/17	四	米、紫米、玉米、紅豆、麥仁	豆乾、烤麩	九層塔、小白菜、薑、海茸、紅蘿蔔、小黃瓜、木耳、有機蔬菜	食用油
2/18	五	米、南瓜	蘭花干、麵腸	九層塔、茄子、枸杞、酸菜心、白花菜、香菇、筍片、產銷履歷蔬菜	食用油
2/21	一	米、五穀米、洋芋、玉米、粉絲	油豆腐、素絞肉	桂竹筍、紅蘿蔔、花椰菜、冬瓜、金針花、產銷履歷蔬菜	食用油
2/22	二	米	豆腸、嫩豆腐	香菇、苦瓜、西芹、精靈菇、蘿蔔、紅蘿蔔、筍絲、木耳絲、有機蔬菜	食用油
2/23	三	米	素鱈魚、田婦羅、干丁	青椒、木耳、白菜、扁蒲、香菇、海帶結、薑、有機蔬菜	食用油
2/24	四	米、小米、山藥、薏仁	豆腐、素肚	木耳、薑、空心菜、小黃瓜、杏鮑菇、冬瓜、有機蔬菜	食用油
2/25	五	米、蘿蔔糕	豆豉、豆包、麵腸、素肉絲	番茄、九層塔、豆芽、芹、甘藍、筍絲、蘿蔔絲、有機蔬菜	食用油
2/28		2/28(一)連假放假一天:)			



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

