



美味午餐

桃園國中 111.3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



全場供應標準午餐、QR碼一掃即知
營業時間：12:00-13:00
地址：桃園市桃園區中興路100號

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全場供應	標準午餐	QR碼	一掃即知	營業時間	地址
1	二	香Q白飯	匈牙利燉肉 肉丁S洋蔥Q番茄Q-燉	木須小瓜 小黃瓜Q肉片S木耳紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.7	2.5	2.3	3		849
2	三	台式炒飯	椒鹽翅小腿 翅小腿SX2-炸	泡菜肉片 大白菜Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	蒜滷黑豆干 黑豆干-滷	產銷履歷 薏仁排骨湯 薏仁排骨S	6.8	2.5	2	3		849
3	四	香Q白飯	味噌薑燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.7	2	3		850
4	五	糙米飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	黃金什錦 魚丸S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬粉木耳Q絞肉S枸杞-煮	有機蔬菜 藥膳排骨湯 排骨S豆腐Q	6.6	2.5	2.2	3.2		849
7	一	香Q白飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉S紅蘿蔔Q-炒	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 時瓜雞丁湯 刺瓜Q雞丁S	6.8	2.5	2	3		849
8	二	胚芽米飯	香滷棒腿 雞腿S-滷	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q毛豆S-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐柴魚片	6.7	2.5	2.2	3		847
9	三	海苔肉鬆飯	蔥燒排骨 排骨S-燒	芹炒干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	枸杞麻香肉片 肉片S豆腐Q枸杞-煮	Q青菜 麵線羹湯 麵線木耳Q紅蘿蔔Q肉片S筍T	7	2.5	2.2	3		868
10	四	蔬食日 香Q白飯	五香豆干X2 五香豆干X2-燒	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	堅果菇菇鮮蔬 大陸妹Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q腰果-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.7	2.5	2.3	3		849
11	五	什穀米飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q紅絲Q-炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.8	2.5	2	3.2		858
14	一	燕麥飯	塔香雞腿 雞腿S-滷	紅蔥肉燥 干丁絞肉S-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.6	2.5	2	3		855
15	二	香Q白飯	薑母鴨 鴨丁S高麗菜Q豆管-煮	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	芝麻海帶根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	有機蔬菜 牛蒡肉片湯 牛蒡Q肉片S	6.6	2.5	2.3	3		842
16	三	香菇油飯	鹽酥雞 雞丁S-炸	茶香Q蛋 雞蛋Q-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 脆薯肉絲湯 豆腐Q肉絲S	6.6	2.5	2	3.3		848
17	四	糙米飯	古早味滷排骨 排骨S-滷	瓜仔肉 絞肉S臘肉T-煮	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q腐皮絲-煮	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	6.7	2.6	2	3		849
18	五	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁Q米血丁S-煮	鮮肉鍋貼x2 鍋貼S-炸	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 沙茶菇菇湯 香菇Q金針菇Q豆腐Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3.2		858
21	一	五穀米飯	糖醋排骨 排骨S肉丁S洋蔥Q紅椒Q-煮	金黃什燴 南瓜Q豆腐毛豆S-煮	紅仁花椰菜 白花菜Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 海結排骨湯 海帶結排骨S	7	2.4	2	3.2		864
22	二	香Q白飯	奶香玉米雞 雞丁S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	芹香肉丸子 獅子頭S芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q香菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.8	2.5	2.3	3		856
23	三	香Q白飯	黑胡椒滷排 排骨S-滷	時蔬鹽水什錦 青花菜Q筍片T雞丁S-煮	沙茶雙味 豆干素肚-滷	Q青菜 白玉肉片湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S	6.8	2.4	2.2	3.2		841
24	四	蔬食日 什錦炒麵	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	芝麻包(65克) 芝麻包S-蒸	杏香彩絲 芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q杏仁果-炒	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐	7	2.5	2	3		863
25	五	糙米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	古早味肉燥 絞肉碎干丁-滷	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.9	2.5	2	3		856
28	一	燕麥飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	金黃肉末 玉米粒S毛豆S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	焗汁白菜 大白菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 海芽小魚湯 海帶芽小魚干	6.9	2.5	2.2	3		861
29	二	香Q白飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-煮	紅麴肉燥 絞肉S蘿蔔Q-煮	玉筍什錦 玉米筍Q肉片S小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 羅宋湯 芹菜Q蕃茄Q高麗菜Q肉絲S	6.6	2.5	2.3	3		842
30	三	麻香 肉絲炒飯	卡滋豬排 豬排S-炸	五更豆腐 豆腐肉片S-煮	彩椒黃芽菜 黃豆芽Q彩椒Q木耳Q-炒	有機蔬菜 山藥排骨湯 山藥Q排骨S	6.6	2.4	2.2	3.2	1	901
31	四	香Q白飯	咖哩魚丁 魚丁Q南瓜Q-燉	泰式虎皮蛋 雞蛋S-炸	螞蟻上樹 絞肉S冬粉高麗菜Q-煮	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	6.6	2.4	2.2	3.2		841

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，3/30(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3月菜單 桃園國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
★ 3/1	麥片飯	三杯雞丁 燒：九層塔、雞丁S	木須佛手瓜 燒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	鐵板嫩豆腐 燒：豆腐、竹筍Q	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、紅蘿蔔、蛋Q	6.5	2.8	2.5	2.8	85
★ 3/2	肉末蛋炒飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	雲吞白菜滷 燒：白菜Q、雲吞S	干片炒海根 炒：豆干片、海帶根	產銷蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞丁S	6.8	2.4	2.7	2.5	84
★ 3/3	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	瓜仔肉燥 燒：脆瓜、香菇Q、絞肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	6.5	2.8	2.4	2.7	84
★ 3/4	糙米飯	筍干燉肉 燉：筍干、豬肉S	沙茶豆干+黑輪 燒：豆干、黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q、海帶結、玉米段Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、西芹、香菇	6.5	2.8	2.4	2.8	85
★ 3/7	紅藜飯	海苔魚米花 炸：魚丁S、海苔粉	油豆腐燒肉末 燒：油豆腐、豬絞肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒：洋蔥Q、玉米Q、蛋Q	履歷蔬菜	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、肉片S	6.8	2.5	2.7	2.8	86
★ 3/8	白飯	炭燒排骨 燒：洋蔥Q、排骨S、豬肉丁S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆S	西芹甜不辣 燒：西芹Q、甜不辣T	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、豬肉片S	6.5	2.8	2.4	2.8	85
★ 3/9	紫米飯	椒麻雞腿排 燒：雞腿排S	蔥燒干片 炒：青蔥Q、豆干片、豬肉絲S	彩椒花椰 炒：花椰菜S、彩椒Q	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯、排骨S	6.8	2.3	2.7	2.5	81
★ 3/10	台式炒麵 蔬食日	客家板豆腐 燒：客家醬、板豆腐、絞肉S	70G豆沙包 蒸：豆沙包S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	昆布菇湯 昆布、金耳菇、薑絲	6.5	2.9	2.3	2.7	82
★ 3/11	白飯	蒜子燒雞 燒：西芹Q、雞丁S、蒜頭	百頁條豆 燒：百頁豆腐、敏豆T	結頭菜燒肉 燒：結頭菜Q、豬肉片S	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲S	6.8	2.3	2.7	2.5	81
★ 3/14	白飯	杏菇燒魚丁 燒：杏鮑菇Q、魚丁S	客家小炒 炒：蔥、豆干、肉絲S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、肉片S	6.8	2.4	2.7	2.5	84
★ 3/15	地瓜飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋豬 燒：九層塔、番茄Q、洋蔥Q、絞肉S	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	6.5	2.9	2.5	2.6	82
★ 3/16	肉絲炒飯	蔥燒豬排 燒：青蔥、豬排S	麥克雞塊X3 炸：雞塊S	日式關東煮 煮：紅白蘿蔔Q、油豆腐	季節蔬菜	金針肉絲湯 金針、豬肉絲S	6.8	2.3	2.7	2.5	81
★ 3/17	燕麥飯	脆皮卡啦雞腿 炸：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	海帶三絲 炒：海帶絲、肉絲S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紅豆QQ 紅豆、QQ圓	6.5	2.8	2.4	2.8	85
★ 3/18	白飯	照燒豬柳 燒：洋蔥Q、豬肉柳S	肉燥油豆腐 燒：絞肉S、油豆腐	麻辣燙 燒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、金耳菇Q	有機蔬菜	芋頭排骨湯 白菜、芋頭、排骨S	6.5	2.9	2.5	2.7	82
★ 3/21	小米飯	黑胡椒魚丁 燒：魚丁S、洋蔥Q	蔬菜寬粉 炒：芹菜Q、木耳Q、寬冬粉	玉米肉末 炒：玉米Q、絞肉S、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片S	6.8	2.4	2.7	2.5	84
★ 3/22	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q、排骨S	香蔥菜脯蛋 炒：青蔥、碎菜脯、蛋Q	蒲瓜燒貢丸 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、貢丸S	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽、豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	85
★ 3/23	奶醬洋菇麵	義式香料雞排 燒：雞排S、義式香料	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q、獅子頭S	肉絲花椰 炒：肉絲S、花椰菜S	季節蔬菜	金耳蔬菜湯 金耳菇、白菜、紅蘿蔔	6.8	2.3	2.7	2.5	81
★ 3/24	蕎麥飯 蔬食日	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、毛豆S	腰果杏菇肉燥 燒：腰果、杏鮑菇Q、絞肉S	竹筍三絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳	6.5	2.8	2.5	2.8	84
★ 3/25	白飯	茄汁雞米花 炸：雞米花S	沙茶肉片 炒：洋蔥Q、豬肉片S	開陽高麗 炒：蝦米、高麗菜Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 番茄、西芹、豬肉片S	6.5	2.8	2.4	2.8	85
★ 3/28	白飯	蔥爆肉片 炒：青蔥、洋蔥Q、豬肉片S	海結燒油豆腐 燒：海帶結、油豆腐	大瓜百匯 炒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	履歷蔬菜	蘿蔔羹湯 紅白蘿蔔、豬肉絲S	6.5	2.8	2.6	2.7	82
★ 3/29	雜糧飯	椰漿咖哩雞 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S、蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒：豆干、腰果、芝麻	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍、豬肉片S	6.5	2.8	2.4	2.8	85
★ 3/30	香蔥蛋炒飯	日式豬排 炸：豬排S	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕、蒜蓉醬	肉燥敏豆 炒：絞肉S、敏豆T	公糧回饋有機蔬菜	紅棗玉米雞湯 紅棗、玉米段、雞丁S	6.7	2.4	2.8	2.5	81
★ 3/31	胚芽飯	泡菜燒魚 燒：泡菜、魚丁S	照燒吉古拉 炒：洋蔥Q、甜不辣T	香菇炒黃芽 炒：香菇Q、黃豆芽Q	有機蔬菜	和風肉片湯 豆薯、紅蘿蔔、肉片S	6.8	2.4	2.7	2.5	84

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、葉享好、沈凱瑄、張韻瑩 3/30(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
111年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全蛋 雞腿 (份)	五香 雞肉 (份)	韭菜 豬肉 (份)	油麵 雞腿 (份)	熱量 (kcal)
★ 3/1	二	紫米香飯	日式燒肉丼 C豬肉, 0洋蔥/燒	泡菜高麗 0高麗菜, 泡菜, 0紅蘿蔔/炒	豆干炒肉絲 干片, C肉絲, 蔥/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 0蛋, 紅蘿蔔	6 .8	2 .5	2 .0	2 .5	8 6
★ 3/2	三	香噴噴 肉燥麵	五香雞腿排 C雞腿排/燒	蒸鮮肉包 C肉包/蒸	鮮菇花椰菜 C花椰菜, 0鮮香菇, 0紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	和風海芽湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .8	2 .8	2 .0	2 .5	8 9
★ 3/3	四	白米飯	古早味焢肉 C肉丁, 0蘿蔔/煮	香燜桂竹筍 桂竹筍/燜	白菜肉丸子 0白菜, C豬肉丸/燴	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	6 .6	2 .8	2 .2	2 .5	8 0
★ 3/4	五	五穀飯	炸酥皮魚片 T里目魚/炸	洋蔥乳酪蛋 0蛋, 0洋蔥, 0紅蘿蔔, 乳酪/炒	芹香三絲 0芹, C肉絲, 海帶絲, 白干絲/炒	有機蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔, C豬肉	6 .5	2 .8	2 .2	2 .6	8 7
★ 3/7	一	白米飯	壽喜燒豬肉 C肉片, 0豆芽/炒	玉米燴毛豆 0玉米, C毛豆仁, 0洋芋/燒	麥香雞肉排 C雞肉排/炸	產銷 履歷 蔬菜	瓢瓜肉片湯 瓢瓜, C肉片	6 .6	2 .8	2 .0	2 .5	8 5
★ 3/8	二	麥片0飯	檸香雞腿 C雞腿/燒	結頭菜肉片 0結頭菜, C肉片/煮	椒香豆腐 百頁豆腐/燒	有機蔬菜	金針花肉絲湯 金針花, C肉絲	6 3	2 .8	2 .2	2 .6	8 3
★ 3/9	三	肉絲炒飯	照燒里肌排 C里肌排/燒	大桶滷味 四分干, 大黑豆干/燴	沙茶白玉煮 0蘿蔔, 0秀珍菇, 海結/煮	季節 蔬菜	芹香粉絲 粉絲, C肉絲, 芹, 香菇	6 .5	2 .7	2 .0	2 .5	8 0
★ 3/10	四	小米飯 (蔬食日)	肉燥滷蛋 0蛋, C絞肉, 干丁/燴	鮮炒花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	奶香杏鮑菇 0杏鮑菇, 0洋蔥, 0洋芋/煮	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄, 高麗, 0蛋	6 .6	2 .7	2 .0	2 .6	8 2
★ 3/11	五	白米飯	韓式燒魚塊 0鮭魚丁, 泡菜, 0蘿蔔/燒	芋香白菜滷 0大白菜, 0芋頭, 0木耳, 0蛋/煮	西芹黑輪 C黑輪, 0西芹/炒	有機蔬菜	薏仁肉片湯 C肉片, 薏仁	6 .8	2 .6	2 .2	2 .5	8 3
★ 3/14	一	白米飯	脆皮炸雞 C雞肉/炸	蒜泥脆皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	金黃燒絞肉 0玉米, C絞肉, 0洋芋/炒	產銷 履歷 蔬菜	海帶湯 海帶, 0蛋	6 .6	2 .8	2 .0	2 .6	8 9
★ 3/15	二	蕎麥米飯	和風豬排 C豬排/燒	麻辣燙 0高麗, 0金針菇, 百頁/煮	韭菜炒豆芽 0豆芽, 韭菜/炒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 C雞丁, 豆薯	6 .5	2 .8	2 .2	2 .5	8 3
★ 3/16	三	茄汁義大利麵	義式香草腿排 C雞腿排/燒	奶黃流沙包 C奶黃包/蒸	肉燥萵苣 0萵苣, C絞肉/燙	季節 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 0蛋	6 .7	2 .5	2 .0	2 .5	8 9
★ 3/17	四	白米飯	茄汁洋芋燉魚 0鮭魚丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燴	海芽福州丸 C福州丸, 0白菜, 海芽/燒	竹筍炒肉絲 0竹筍, C肉絲, 0蘿蔔/燒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 .8	2 .6	2 .2	2 .6	8 3
★ 3/18	五	薏仁飯	銷魂雞翅 C雞翅/燴	什錦粉絲煲 0高麗, C絞肉, 冬粉, 蔥/炒	鮮菇刺瓜 0刺瓜, 0鮮香菇/煮	有機蔬菜	翠玉白肉湯 C肉片, 蘿蔔	6 .4	2 .6	2 .2	2 .5	8 1
★ 3/21	一	燕麥0飯	三杯塔香魚 0鮭魚丁, 九層塔/炒	蝦香白菜 0大白菜, 0香菇, 蝦皮, 0蛋/煮	香滷豆干海帶 豆干, 海帶/燴	產銷 履歷 蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 .6	2 .6	2 .0	2 .6	8 4
★ 3/22	二	白米飯	初暖薑母鴨 C鴨丁, 0高麗, 薑/煮	木須凍腐 凍豆腐, 0木耳, C肉片/燒	咖哩馬鈴薯 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米塊排骨湯 玉米, C排骨, 蘿蔔	6 .8	2 .5	2 .0	2 .5	8 6
★ 3/23	三	鐵板麵	可樂滷棒腿 C雞腿/燴	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕, 蒜/燒	肉絲花椰 C花椰菜, 0紅蘿蔔, C肉絲/炒	季節 蔬菜	筍香雞湯 筍, C雞肉, 香菇	6 .6	2 .5	2 .0	2 .6	8 7
★ 3/24	四	地瓜絲飯 (蔬食日)	腰果大嫩豆腐 大嫩豆腐, 蔥, 腰果/燒	鮑魚菇扁蒲 0扁蒲, 0紅蘿蔔, 0鮑魚菇/煮	玉米炒蛋 0玉米, 0蛋/炒	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽, 昆布	6 .5	2 .6	2 .2	2 .5	8 8
★ 3/25	五	白米飯	南洋咖哩雞 C雞丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	炸彈可樂餅 C可樂餅/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞, 0冬瓜, C絞肉/燒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚乾, 豆腐, 味噌	6 .6	2 .7	2 .0	2 .6	8 2
★ 3/28	一	雜糧飯	鹽酥魚丁 0鮭魚丁/炸	BBQ甜不辣 T甜不辣/燒	海帶干絲 海帶絲, 干絲, 0紅絲/拌	產銷 履歷 蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜, 香菇, 金針菇, C肉片	6 .8	2 .6	2 .2	2 .6	8 3
★ 3/29	二	白米飯	五香雞腿排 C雞腿排/燒	和風關東煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0玉米圈/煮	番茄燴蛋 0番茄, 0洋蔥, 0蛋, 起司/燴	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .5	2 .7	2 .2	2 .5	8 5
★ 3/30	三	什錦炒麵	香蒜大排 C豬肉排/燒	滷味拼盤 豆干, 素雞/燴	蒙古豆羊肉 0豆芽, C肉片/燒	公糧 回饋 有機 蔬菜	酸辣羹湯 筍絲, 木耳, 豆腐, 0蛋	6 .3	2 .8	2 .0	2 .5	8 4
★ 3/31	四	白米飯	蔥油雞 C雞丁, 蔥, 0洋蔥/煮	金瓜奶香丸 C花枝丸, 0南瓜/燒	佛跳牆 0大白菜, 鮑皮, 0木耳絲, 0芋頭, 0蛋/煮	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮香菇, 大黃瓜, 0肉片	6 .3	2 .8	2 .2	2 .6	8 3

★ 標示為三章一0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 11.3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	份量	正午	正午	正午	正午	正午
1	二	香Q白飯	芝麻豆腸 豆腸芝麻-燒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	紹子素肉醬 蕃茄Q碎干丁素絞肉-煮	什炒干絲 干絲紅蘿蔔Q芹菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2.4	3	852	
2	三	台式炒飯	滷黑豆干 黑豆干-滷	泡菜寬粉 大白菜Q寬冬粉紅蘿蔔Q-煮	香炒大頭菜 大頭菜Q香菜-炒	豉汁糯米椒 糯米椒-炒	素燻肉片 素燻肉片-煎	高鈣蔬菜 薏仁蓮子湯 薏仁薏蓮子山藥Q	7	2.5	2.2	3.2	877	
3	四	香Q白飯	醬燒角豆腐 三角油豆腐-燒	鮮炒玉菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-滷	甘梅地瓜 地瓜Q-炸	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.6	2.7	2.4	3	868	
4	五	糙米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q金針菇Q-煮	黃金什錦 百耳豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q腐竹木耳Q枸杞-煮	髮菜燴素丸 紫九髮菜紅蘿蔔Q金針菇Q毛豆S-燴	沙茶芥蘭 芥蘭菜Q-炒	有機蔬菜 藥膳湯 豆腐Q豆管	6.6	2.5	2.2	3.2		
7	一	香Q白飯	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-煮	炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-煮	玉米彩丁 玉米粒S紅蘿蔔Q紫山藥Q-炒	雪白菇菠菜 菠菜Q雪白菇Q-炒	產銷履歷 時瓜湯 刺瓜Q素香菇菌	7	2.5	2.2	3	668	
8	二	胚芽米飯	茄汁燉豆腐 豆腐素絞肉毛豆S-煮	冬瓜素肉燥 冬瓜Q素絞肉-滷	薑味南瓜 南瓜Q薑-燒	蠔香素肚 素肚-燒	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	7	2.5	2.2	3.2	877	
9	三	香Q白飯	鮑菇烤麩 烤鮑菇魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	菇炒油菜 油菜Q金針菇Q-炒	枸杞麻香薯片 豆薯Q枸杞-煮	香滷苦瓜 苦瓜Q-煮	Q青菜 麵線羹湯 麵線木耳Q紅蘿蔔Q素雞翅T	6.8	2.5	2.2	3	854	
10	四	香Q白飯	五香豆干X2 五香豆干x2-燒	茼蒿雙炒 茼蒿甜椒Q-炒	堅果菇菇鮮蔬 大陸妹Q香菇Q紅蘿蔔Q腰果-炒	香菇麵筋 麵筋香菇Q-滷	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 海芽素肉絲湯 海帶芽素肉絲薑	6.9	2.5	2.3	3	863	
11	五	什穀米飯	塔香麵腸 麵腸-炒	芥菜腐皮絲 芥菜Q腐皮絲-炒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅絲Q-炒	紅燒紫茄 茄子Q-燒	醋溜蓮藕 蓮藕Q-炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2.4	3	859	
14	一	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q茼蒿毛豆S紅蘿蔔Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	杏香白花菜 白花菜Q甜椒Q木耳Q杏仁果-炒	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	產銷履歷 玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	6.6	2.5	2.4	3	845	
15	二	香Q白飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管薑-煮	蒸雙薯 地瓜Q紫地瓜Q-蒸	芝麻海帶根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉海帶芽紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞片 素雞片-炒	有機蔬菜 蔬香什錦湯 牛蒡Q蓮藕Q	7	2.5	2.3	3	870	
16	三	香菇油飯	香椿豆干 豆干-燒	素雞腿 素雞腿-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q金針菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅絲芥蘭菜 芥蘭菜Q紅蘿蔔Q-炒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆S-煮	Q青菜 脆薯素絲湯 豆薯Q素肉絲	6.6	2.5	2	3.2	844	
17	四	糙米飯	鐵板油腐 油豆腐紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q紅蘿蔔Q芝麻-炒	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q腐皮絲-煮	椒鹽炸豆干 五香豆干-炸	滷素肉燥 香菇Q素絞肉-煮	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	6.7	2.6	2	3.2	858	
18	五	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-炒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	薑炒木耳 木耳Q薑-炒	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	三杯皮絲 皮絲-燒	有機蔬菜 沙茶菇菇湯 香菇Q金針菇Q豆腐紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3	849	
21	一	五穀米飯	糖醋素獅子頭 素獅子頭紅椒Q-煮	枸杞什菇 杏鮑菇Q香菇Q金針菇Q枸杞-炒	紅仁青花 青花菜Q紅蘿蔔Q-炒	金黃什燴 南瓜Q豆腐毛豆S-煮	炸醬干丁 干丁素絞肉紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 薑絲海結湯 海帶結薑	6.6	2.4	2.2	3.2	841	
22	二	香Q白飯	滷什錦 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q香菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	油菜腐竹 油菜Q腐竹-炒	堅果四彩 腰果毛豆S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2.3	3	856	
23	三	香Q白飯	沙茶雙味 豆干素肚-滷	紅燒結頭菜 結頭菜Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	椒鹽蓮藕片 蓮藕Q-炸	青椒素肉絲 青椒Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	翠綠萵苣 大陸妹Q紅蘿蔔Q金針菇Q-炒	Q青菜 牛蒡湯 牛蒡Q紅蘿蔔Q	6.6	2.4	2.2	3.2	841	
24	四	香Q白飯	燒大嫩腐 嫩豆腐-燒	麻香菠菜 菠菜Q-炒	杏香彩絲 芹菜Q海帶絲紅絲瓜Q杏仁果-炒	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	珍菇瓠瓜 瓠瓜Q秀珍菇Q-煮	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐	6.6	2.5	2.2	3	840	
25	五	糙米飯	蠔香豆包 豆包木耳Q薑-燒	薑炒芥菜 芥菜Q香菇Q薑-炒	海山醬關東煮 蓮藕Q茼蒿-煮	黃金素花枝排 素花枝排-炸	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-滷	有機蔬菜 佛手湯 佛手瓜Q素香菇菌	6.9	2.5	2	3.2	865	
28	一	燕麥飯	醋溜豆腸 豆腸甜椒Q-燒	金黃炒干丁 豆干丁玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉Q枸杞-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子香菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 蔬菜蓮藕湯 蓮藕Q高麗菜Q紅蘿蔔Q	6.6	2.5	2.2	3	849	
29	二	香Q白飯	醬爆豆干 豆干-炒	紅麴素肉燥 素絞肉豆薯Q-煮	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	玉筍什蔬 玉米筍Q芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 羅宋湯 芹菜Q蕃茄Q高麗菜	6.9	2.5	2.3	3	863	
30	三	香Q白飯	五更豆腐 豆腐素肚-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q香菇Q枸杞-煮	彩椒黃芽菜 黃豆芽Q彩椒Q木耳Q-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	素雞塊x2 雞塊-炸	有機蔬菜 山藥薏仁湯 山藥Q薏仁	6.6	2.4	2.2	3.2	1 991	
31	四	香Q白飯	香香滷味 百耳豆腐豆皮-滷	咖哩南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-燒	蔬菜粉絲 素絞肉冬粉高麗菜Q-煮	煎素火腿 素火腿片-煎	豆醬冬瓜 冬瓜Q金針菇Q薑-煮	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.9	2.4	2.3	3	853	
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，3/30（三）提供有機蔬菜及水果。營養師 劉容均 鄭雅芳														

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷表供餐，3/30（三）提供有機蔬菜及水果。

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03月素食菜單 桃園國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	鹹湯	水果			
3/1	麥片飯	薑板嫩豆腐 燒：豆腐、敏豆T	木須佛手瓜 燒：佛手瓜Q、木耳Q	豆瓣箭筍 炒：豆瓣醬、箭筍	樹子高麗 炒：樹子、高麗菜Q	番茄木耳 燒：番茄Q、木耳Q	有機蔬菜 玉米、紅蘿蔔	玉米湯 玉米、紅蘿蔔	6.2.2.2.8 5.8.5.8.4
3/2	香菇炒飯	黑胡椒油腐 燒：黑胡椒、油豆腐	海根美白菇 炒：海帶根、美白菇Q	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	毛豆干丁 燒：毛豆S、豆干丁	地瓜條 炸：地瓜條Q	產銷蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	6.2.2.2.8 6.8.4.7.4	
3/3	白飯	腰果燒花干 燒：腰果、蘭花干	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔Q、豆皮	瓜仔香菇 燒：脆瓜、香菇Q、蘿蔔Q	清炒彩椒 燒：彩椒Q	小瓜鴻喜菇 炒：小瓜Q、鴻喜菇Q	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	6.2.2.2.8 5.8.4.7.7	
3/4	糙米飯	沙茶豆干X2 燒：豆干、芝麻	芹香素甜條 炒：芹菜Q、素甜不辣	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q、海帶結、玉米段Q	手工豆腐丸 炸：豆腐、麵粉	薑絲麵腸 燒：薑絲、麵腸	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、西芹、香菇	6.2.2.2.8 5.8.4.8.5	
3/7	紅藜飯	塔香油腐 燒：九層塔、油豆腐	彩椒杏鮑菇 炒：杏鮑菇Q、彩椒Q	金耳腐皮 燒：金耳菇Q、紅蘿蔔Q、腐皮	冬瓜燒 燒：冬瓜Q、玉米Q、香菇Q	香油海芽 拌：香油、海帶芽	履歷蔬菜 素大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳	6.2.2.2.8 6.8.5.7.6	
3/8	白飯	五香豆包 燒：豆包、芝麻	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	香菇芽菜 炒：香菇Q、豆芽菜Q	枸杞刈菜心 炒：枸杞、芥藍Q	清炒脆筍 炒：竹筍Q、木耳Q	有機蔬菜 黃瓜鮮菇湯 黃瓜、香菇	6.2.2.2.8 5.8.4.8.1	
3/9	蔬菜炒麵	芹香干片 炒：芹菜Q、豆干片	皇帝豆燒素肉 燒：皇帝豆Q、素肉	腰果炒花椰 炒：腰果、花椰菜S	65G豆沙包 蒸：豆沙包S	乾燒小朵菇 燒：鈕扣菇	季節蔬菜 豆薯清湯 豆薯、紅蘿蔔	6.2.2.2.8 6.8.3.7.1	
3/10	紫米飯	客家板豆腐 燒：客家醬、板豆腐	紅燒角螺 燒：豆薯Q、角螺	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	南瓜絲餅 炸：南瓜絲Q、芝麻	蠔油芥菜 炒：小芥菜Q、薑絲	有機蔬菜 昆布鮮菇湯 昆布、金耳菇、薑絲	6.2.2.2.8 5.9.3.7.2	
3/11	白飯	五更豆腐旺 燒：豆腐、木耳Q	椒鹽鮮菇 炸：杏鮑菇Q、香菇Q	和風秋葵 燒：秋葵Q、芝麻	清炒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	辣醬鮮筍 炒：竹筍Q	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲	6.2.2.2.8 6.8.3.7.1	
3/14	白飯	蔬菜豆皮捲 燒：蔬菜豆皮捲	客家小炒 炒：豆干、紅蘿蔔Q	黑椒芽菜 炒：豆芽菜Q、黑胡椒	彩丁洋芋 燒：彩椒Q、馬鈴薯Q	醬燒茄子 燒：茄子Q	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁	6.2.2.2.8 6.8.4.7.4	
3/15	地瓜飯	泰式打拋豆腐 燒：九層塔、豆腐	素咕咾肉 燒：素咕咾肉	大瓜紅片 炒：大瓜Q、紅蘿蔔Q	毛豆燒百頁 燒：百頁、香菇Q、毛豆S	醬燒苦瓜 燒：苦瓜Q	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	6.2.2.2.8 5.9.5.6.2	
3/16	三色炒飯	鹽酥豆腸 炸：豆腸	紅棗菇菇燒 燒：紅棗、小瓜Q、杏鮑菇Q	日式關東煮 煮：蘿蔔Q、油豆腐	香椿肉燥 燒：香椿、素肉燥	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉Q	季節蔬菜 金針湯 金針	6.2.2.2.8 6.8.3.7.1	
3/17	燕麥飯	茄汁豆包 燒：番茄Q、豆包	芝香彩椒 燒：芝麻、彩椒Q	海帶三絲 炒：海帶絲、紅蘿蔔Q、金耳菇Q	白果淮山 燒：白果、山藥Q	絲瓜粉絲 煮：絲瓜Q、粉絲	有機蔬菜 紅豆QQ 紅豆、QQ圓	6.2.2.2.8 5.8.4.8.1	
3/18	白飯	醬燒油腐 燒：油豆腐、竹筍Q	滷味燙 燒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	長豆炒肉絲 炒：長豆Q、素肉絲	素炒扁蒲 炒：扁蒲Q、木耳Q	甜椒燒麵腸 炒：紅椒Q、麵腸	有機蔬菜 芋頭白菜湯 白菜、芋頭	6.2.2.2.8 5.9.5.7.7	
3/21	小米飯	大溪黑干 燒：黑豆干、芝麻	豆薯雙絲 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q	蔬菜寬粉 炒：芹菜Q、木耳Q、寬冬粉	毛豆燒玉米 燒：毛豆S、玉米Q、紅蘿蔔Q	樹子龍鬚菜 炒：樹子、龍鬚菜Q	履歷蔬菜 酸菜杏菇湯 酸菜、杏鮑菇	6.2.2.2.8 6.8.4.7.4	
3/22	白飯	五香嫩油腐 燒：油豆腐	蔬菜丸子 炸：高麗菜Q、黑白芝麻	鮮菇菜豆 炒：香菇Q、菜豆Q	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	甜蒸南瓜 蒸：南瓜Q	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海帶芽、豆腐	6.2.2.2.8 5.8.4.8.1	
3/23	洋菇義大利麵	海苔素排 燒：海苔素排	椒鹽豆腐 燒：豆腐、香菇Q	紅燒獅子頭 燒：素獅子頭	鮮菇花椰 炒：花椰菜S、秀珍菇Q	蜜汁芋頭 燒：芋頭Q	季節蔬菜 金耳蔬菜湯 金耳菇、白菜、紅蘿蔔	6.2.2.2.8 6.8.3.7.1	
3/24	蕎麥飯	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆S	三杯杏菇 燒：杏鮑菇Q、馬鈴薯Q	客家海茸 燒：客家醬、海茸	竹筍三絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	香滷麵輪 燒：麵輪	有機蔬菜 紅麵線湯 紅麵線、木耳	6.2.2.2.8 5.8.5.8.4	
3/25	白飯	醬燒烤麩 燒：鈕扣菇、烤麩	五香素肚 燒：素肚	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	繽紛百頁 炒：百頁、彩椒Q	和風玉米段 燒：玉米段Q	有機蔬菜 蔬菜香菇湯 番茄、西芹、香菇	6.2.2.2.8 5.8.4.8.1	
3/28	白飯	香菇燒油腐 燒：香菇Q、油豆腐	芹香皮絲 炒：芹菜Q、紅蘿蔔Q、豆包絲	薑絲萵苣 炒：薑絲、萵苣Q	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q、杏鮑菇Q	滷海帶結 滷：海帶結	履歷蔬菜 蘿蔔羹湯 紅蘿蔔、白蘿蔔	6.2.2.2.8 5.8.6.7.2	
3/29	雜糧飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	什錦小瓜 炒：小瓜Q、彩椒Q	金菇木耳 炒：金耳菇Q、木耳Q	芝麻牛蒡絲 炒：芝麻、牛蒡絲	有機蔬菜 竹筍紅片湯 竹筍、紅蘿蔔	6.2.2.2.8 5.8.4.8.1	
3/30	玉米炒飯	當歸山藥 燒：豆包、山藥Q、枸杞	黃豆燒干丁 燒：黃豆、豆干丁、毛豆S	脆炒包心白 炒：包心白Q、紅蘿蔔Q	塔香紫茄 燒：九層塔、茄子Q	蠔油蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	公糧回饋有機蔬菜 紅棗玉米湯 紅棗、玉米段	6.2.2.2.8 6.7.4.8.1	
3/31	胚芽飯	照燒豆腐 燒：豆腐	泡菜高麗 炒：泡菜、高麗菜Q	豆豉糯米椒 炒：豆豉、糯米椒Q	香菇炒黃芽 炒：香菇Q、黃豆芽Q	素甜不辣條 炒：素甜不辣	有機蔬菜 和風蔬菜湯 豆腐、紅蘿蔔、香菇	6.2.2.2.8 6.8.4.7.4	

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中

111年3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)
3/1	二	五穀飯	雙色烤麩 烤麩、紅蘿蔔Q、木耳Q/燒	素炒花椰 花椰菜S/炒	蔬菜水餃 蔬菜水餃/煎	下飯馬鈴薯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	麻婆豆腐 素絞肉、豆腐/燒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.5	2.5	2.7	2.5	823
3/2	三	高麗菜炊飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/油	蔬菜年糕 高麗菜Q、年糕/煮	福山大陸妹 大陸妹Q/炒	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	醬爆海絲 海帶絲、豆干、芹Q/燒	產銷履歷蔬菜	瓠瓜紅片湯 瓠瓜、紅蘿蔔	6.4	2.6	2.6	3	843
3/3	四	地瓜飯	紅燒豆包 豆包/燒	鮑魚菇燕菁 結頭菜Q、鮑魚菇Q/煮	紫炒菜豆 長豆Q、茄子Q/炒	豆醬炒筍 筍/炒	素炒干丁 紅蘿蔔Q、素絞肉、干丁/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.5	2.5	2.7	3	845
3/4	五	香甜白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	紅片佛手瓜 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	和風關東煮 蘿蔔Q、玉米圓/煮	榨菜三絲 榨菜、豆干、紅蘿蔔Q/炒	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	有機蔬菜	菇菇筍片湯 金針菇、筍	6.6	2.7	2.6	2.5	842
3/7	一	小米Q飯	蜜汁豆干 四分干/燒	田園玉米 玉米Q、紅蘿蔔Q、素絞肉/煮	薑爆木耳 薑、木耳Q/炒	蜜燒番薯 九層塔、地瓜Q/燒	豆皮大白滷 大白菜Q、豆皮/煮	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.4	2.8	3	840
3/8	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	香炒三色 筍絲、木耳、紅蘿蔔/炒	西芹炒菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	紅燒豆輪 豆輪/燒	炒空心菜 空心菜Q/炒	有機蔬菜	清爽雙芽湯 豆芽、海芽	6.6	2.5	2.5	2.8	838
3/9	三	義大利麵	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	香炒干絲 芹Q、白干絲/拌	鴻喜菇花椰 花椰菜Q、鴻喜菇Q/炒	沙茶小瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	遊龍鍋貼 素鍋貼/煎	季節蔬菜	冬菜粉絲 冬菜、粉絲	6.4	2.5	2.7	3	838
3/10	四	胚芽Q飯	四角油腐 油豆腐/燒	黑椒銀芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	五香小豆干 豆干/油	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	有機蔬菜	迪化麵線 紅麵線、筍絲、紅蘿蔔	6.5	2.6	2.5	3	848
3/11	五	香甜白飯	大溪黑豆干 黑豆干、芝麻/燒	金針絲瓜煲 絲瓜Q、金針菇Q/煮	魚香素茄子 九層塔、素絞肉、茄子Q/燒	蜜汁麵腸 麵腸/燒	開胃結頭菜 香蔥、結頭菜Q/拌	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑、海帶	6.3	2.7	2.5	3	841
3/14	一	麥片香飯	日式豆腐燒 豆腐/燒	切海帶捲 海帶捲/油	鮮菇刺瓜 香菇Q、刺瓜Q/炒	榨菜素肉絲 榨菜、素肉絲/炒	青椒油片絲 青椒Q、油片/炒	產銷履歷蔬菜	香甜豆薯湯 豆薯、木耳	6.5	2.4	2.7	3	838
3/15	二	香甜白飯	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	白菜筍絲 白菜Q、筍/煮	蠔油芥藍 芥藍Q/炒	夜市滷味燙 香菇Q、豆干/燴	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、素絞肉/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	6.4	2.5	2.4	3	831
3/16	三	時蔬炒飯	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	紅燒烤麩 烤麩、紅蘿蔔Q/燒	麻油凍豆腐 凍豆腐/煮	紅醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米	6.5	2.5	2.7	3	845
3/17	四	糙米香飯	醬燒豆包 豆包/燒	白玉雙色 紅蘿蔔Q、白蘿蔔Q/煮	枸杞絲瓜 枸杞、絲瓜Q/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/炒	客家小炒 豆干、素肉絲、芹Q/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.6	2.6	2.6	2.7	844
3/18	五	香甜白飯	五香豆干 豆干/燒	鮮炒油菜 油菜Q/炒	木須白花 木耳Q、白菜S/炒	炒桂筍 桂竹筍/炒	泰式打拋肉 雞塊、香菇Q、九層塔/煮	有機蔬菜	福菜粉絲湯 福菜、粉絲	6.4	2.7	2.3	3	843
3/21	一	紫米白飯	香滷油豆腐 油豆腐/煮	炒鮮蔬丁 豆薯Q、毛豆S、芋頭Q/炒	炒油菜 油菜Q/炒	長豆炒紫茄 長豆Q、茄子Q/炒	麻婆百頁 百頁/炒	產銷履歷蔬菜	金針花湯 金針花、木耳	6.5	2.4	2.7	3	838
3/22	二	香甜白飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	木耳小瓜 木耳Q、小黃瓜Q/炒	甜椒杏鮑菇 甜椒Q、杏鮑菇Q/燒	干丁碎肉末 干丁、素絞肉/燒	豆管炒白菜 豆管、大白菜Q/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.4	2.5	2.5	2.8	824
3/23	三	什錦麻油米粉	素鱈魚排 素鱈魚排/燒	五香豆干 豆干/油	薑炒芥菜 薑、芥菜Q/炒	玉米香酥餅 玉米香酥餅/炸	黑醋溜豆腸 豆腸/炒	季節蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔、味噌	6.5	2.5	2.7	3	845
3/24	四	小米蒸飯	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	杏菇洋芋燒 杏鮑菇Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	南瓜燒 南瓜Q/燒	炒地瓜葉 地瓜葉Q/炒	宮保高麗 高麗Q/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍	6.6	2.6	2.5	2.7	841
3/25	五	香甜白飯	木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/燒	素炒A菜 A菜Q/炒	冬瓜枸杞 冬瓜Q、枸杞/煮	九香豆干結 九層塔、豆干結/炒	海結麵輪 海結、麵輪/油	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥、薏仁	6.4	2.5	2.5	3	833
3/28	一	麥片飯	彩椒豆腐燒 彩椒Q、豆腐/燒	絲瓜粉絲 絲瓜Q、粉絲/燴	海帶干絲 海帶絲、干絲/拌	毛豆玉米 毛豆S、紅蘿蔔Q、玉米S/炒	咖哩雙色 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/29	二	香甜白飯	三杯油腐 九層塔、油豆腐/煮	菠菜炒菇 菠菜Q、精靈菇Q/炒	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	干丁肉燥 干丁、素絞肉/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、素肉骨茶包	6.4	2.7	2.5	3	848
3/30	三	主廚炒飯	滷味豆干 豆干/油	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	蜜燒百頁 百頁/煮	蔬菜炒豆芽 豆芽Q、小黃瓜Q/炒	客家桂筍 桂竹筍、素肉絲/炒	公糧回饋有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 香菇、大黃瓜	6.5	2.5	2.7	2.9	841
3/31	四	香甜白飯	香菜豆腐煲 香菜、豆腐	炸番薯片 番薯Q/炸	西芹杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	炒小白菜 小白菜Q/炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q、麵輪/煮	季節蔬菜	香甜番麥湯 玉米、紅蘿蔔	6.4	2.4	2.7	3	831

*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

