



ENJOY LUNCH TIME

111年4月菜單 桃園國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
4/1	五	白飯	糖醋雞丁 燒：彩椒Q、雞丁S	白醬洋芋燒肉 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、絞肉S	豆瓣白干絲 炒：白豆干絲、豆瓣醬	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米Q、蛋Q		6.6	2.8	2.1	2.9	855
4/2~4/5 清明連續假期												
4/3	三	肉燥擔擔麵	椒鹽翅小腿X2 炸：翅小腿S	鐵板燒豆腐 燒：紅蘿蔔Q、豆腐	結頭菜燒貢丸 燒：結頭菜Q、木耳Q、貢丸片S	履歷蔬菜 海結肉片湯 海帶結、豬肉片S		6.6	2.7	2.2	2.9	850
4/4	四	糙米飯	筍干封肉 燒：筍干、豬肉S	香蔥紅絲炒蛋 炒：青蔥、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	客家小炒 炒：豆干片、豬肉絲S、韭菜	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 黑糖、地瓜Q、芋圓		6.4	2.8	2.4	2.6	835
4/5	五	白飯	紅燒魚 燒：洋蔥Q、魚丁S、青蔥	蒜香花椰 炒：花椰菜S、蒜頭	三杯百頁+米血糕 燒：百頁、米血糕S、九層塔	有機蔬菜 冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜Q、小薏仁、肉片S		6.6	2.7	2.5	2.7	849
4/11	一	紅藜飯	杏菇燒雞 燒：雞丁S、杏鮑菇Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、青蔥	金耳三絲 炒：竹筍Q、木耳Q、金耳菇Q	履歷蔬菜 蘿蔔肉絲湯 紅白蘿蔔Q、肉絲S		6.6	2.8	2.5	2.6	852
4/12	二	白飯	豆瓣燒魚 燒：豆瓣Q、魚丁S	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	紅醬甜不辣 燒：甜不辣T、西芹Q	有機蔬菜 貴族玉米濃湯 玉米Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q		6.5	2.8	2.5	2.7	849
4/13	三	泰式焗烤飯	椒麻雞腿排 燒：雞腿排S	打拋燒蛋 燒：白蛋S、絞肉S、番茄Q	蝦醬高麗菜 炒：高麗菜Q、木耳Q、蝦米	季節蔬菜 大頭菜燉湯 結頭菜Q、香菇Q		6.2	2.2	2.2	2.8	858
4/14	四	白飯 蔬食日	腰果咖哩肉醬 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、洋蔥Q、絞肉S、腰果	椒鹽地瓜條 炸：生鮮地瓜條Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q、韭菜Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海帶芽		6.2	2.2	2.2	2.9	853
4/15	五	蕎麥飯	洋蔥雞柳 炒：洋蔥Q、雞柳肉丁	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	肉燥福州丸 燒：絞肉S、福州丸S	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片S		6.2	2.2	2.2	2.4	844
4/18	一	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	四分干滷肉 燒：豆干、豬肉丁S、杏鮑菇Q	清炒大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷蔬菜 蒜香鮮筍雞湯 竹筍Q、雞丁S、蒜頭		6.2	2.2	2.2	2.7	847
4/19	二	紫米飯	三杯雞丁 燒：九層塔、雞丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q、毛豆S	敏豆炒肉絲 炒：敏豆T、豬肉絲S	有機蔬菜 蘿蔔魚丸湯 紅白蘿蔔Q、魚丸S		6.2	2.2	2.2	2.4	844
4/20	三	茄汁肉醬麵	義式香料豬 燒：豬排、義式香料	遊龍鍋貼X2 炸：鍋貼S	彩椒花椰 炒：彩椒Q、花椰菜S	季節蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q、玉米Q、蛋Q		6.2	2.2	2.2	2.8	853
4/21	四	胚芽飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	麻辣燙 燒：高麗菜Q、香菇Q、角螺	小瓜肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S	有機蔬菜 綠豆粉條 綠豆、粉條		6.2	2.2	2.2	2.9	858
4/22	五	白飯	鐵板肉片 炒：豆芽菜Q、豬肉片S	鴿蛋燒豆腐 燒：豆腐、絞肉S、烏蛋Q	蔬菜粉絲煲 炒：粉絲、芹菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 昆布肉絲湯 昆布、肉絲S		6.2	2.2	2.2	2.8	841
4/25	一	白飯	酥炸魚排 炸：魚排S	洋蔥金粒烘蛋 炒：玉米Q、洋蔥Q、蛋Q	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q、絞肉S	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆腐		6.2	2.2	2.2	2.9	853
4/26	二	小米飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q、排骨S、豬肉丁S	醬燒油豆腐 燒：油豆腐丁、紅蘿蔔Q	香菇炒黃芽 炒：香菇Q、黃豆芽Q	有機蔬菜 紫菜貢丸湯 紫菜、貢丸S		6.2	2.2	2.2	2.8	851
4/27	三	沙茶炒飯	粉嫩雞翅 燒：雞翅S	甜醬關東煮 燒：紅白蘿蔔Q、玉米S、海帶結	蒜香高麗 燒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蒜頭	公糧回饋有機蔬菜 金針肉絲湯 金針、豬肉絲	水果	6.2	2.2	2.2	2.7	849
4/28	四	白飯 蔬食日	洋蔥燒肉末 燒：洋蔥Q、絞肉S	腰果干片 炒：豆干片、紅蘿蔔Q、青蔥Q、腰果	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 白菜Q、紅蘿蔔Q、香菇		6.2	2.2	2.2	2.8	854
4/29	五	十穀飯	咖哩雞 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	西芹黑輪丁 燒：西芹Q、黑輪丁S	醬燒海根 炒：海根、豬肉絲S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋Q		6.2	2.2	2.2	2.7	851

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 4/27(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果

泰國潑水節為4月13~15日(共3天)，人們清早起來便沐浴禮佛，之後便開始連續幾日的慶祝活動，這期間，大家用純淨的清水相互潑灑，祈求洗去過去一年的不順，新的一年重新出發。潑水節首二天是去舊，最後一天是迎新。

HACCP食品認證中央廚房餐盒工廠 桃園市八德區和成路47號 (03)375-3939

111年4月素食菜單 桃園國中

日期		主 食		副 菜				蔬 菜	湯 品	附餐					
星期	日期	主 食	主 菜	副 菜	副 菜	副 菜	副 菜	蔬 菜	湯 品	附餐	全蛋	豆類	麵類	油類	份量
4 / 1	五	白飯	辣炒素雞片 炒：素雞片	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	芹香海帶絲 炒：海帶絲、芹菜Q	豆瓣白干絲 炒：白豆干絲、豆瓣醬	素獅子頭 燒：素獅子頭	有機蔬菜	玉米湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、香菇Q		6.5	2.8	2.1	2.9	8.5
4/2~4/5 清明連續假期															
4 / 6	三	蔬菜炒麵	鐵板豆腸 燒：紅蘿蔔Q、豆腸	脆炒萵苣 炒：萵苣Q	木須結頭菜 燒：結頭菜Q、木耳Q	清炒豆皮 燒：香菇Q、豆包	65G豆沙包 蒸：豆沙包S	履歷蔬菜	海結金菇湯 海帶結、金耳菇Q		6.6	2.7	2.2	2.9	8.5
4 / 7	四	糙米飯	筍干油豆腐 燒：筍干、油豆腐	素客家小炒 炒：豆干片、芹菜Q	魚香茄子 燒：茄子、素肉	雙色甜椒 炒：紅椒Q、黃椒Q	南瓜絲餅 炸：南瓜Q、黑白芝麻	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 黑糖、地瓜Q、芋圓		6.4	2.8	2.4	2.6	8.5
4 / 8	五	白飯	紅燒蘭花干 燒：蘭花干	杏菇燒百頁 燒：百頁、杏鮑菇Q	塔香紫米糕 燒：九層塔、紫米糕	紅絲花椰 炒：花椰菜S、紅蘿蔔Q	翡翠玉米粒 炒：小瓜Q、玉米Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		6.6	2.7	2.5	2.7	8.4
4 / 11	一	紅藜飯	麻婆豆腐 燒：豆腐	金耳三絲 炒：竹筍Q、紅蘿蔔Q、金耳菇Q	薑爆木耳 炒：薑絲、木耳Q	三杯麵腸 燒：麵腸	清炒醃豆 炒：香菇Q、醃豆Q	履歷蔬菜	芹香白玉湯 紅白蘿蔔Q、芹菜Q		6.6	2.8	2.5	2.6	8.5
4 / 12	二	白飯	豆薯燒麵輪 燒：豆薯Q、麵輪	白菜滷 燒：白菜Q、木耳Q、豆皮	西芹茼蒿 炒：西芹Q、茼蒿	蠔油小芥菜 炒：小芥菜Q、香菇Q	紅醬素甜條 炒：素甜條	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q		6.5	2.8	2.5	2.7	8.4
4 / 13	三	泰式炒飯	椒麻豆腸 燒：豆腸	打拋干丁 燒：番茄Q、豆干丁	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	芝麻燒香菇 燒：香菇、白芝麻	蔬菜丸子 炸：芹菜Q、麵粉、黑白芝麻	季節蔬菜	大頭菜燉湯 結頭菜Q、香菇Q		6.6	2.9	2.1	2.8	8.5
4 / 14	四	白飯	醬燒麵腸 燒：麵腸、香菇Q	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆S	芹香芽菜 炒：豆芽菜Q、芹菜Q	黃金粒百頁 炒：百頁、玉米Q	枸杞雪菜 炒：枸杞、雪裡紅	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海帶芽		6.5	2.8	2.3	2.9	8.5
4 / 15	五	蕎麥飯	沙茶烤麩 燒：烤麩、毛豆Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	干丁素肉燥 燒：豆干丁、素肉	薑絲菠菜 炒：菠菜Q、薑絲	蜜汁地瓜 燒：地瓜Q	有機蔬菜	酸菜杏菇湯 酸菜、杏鮑菇Q		6.5	2.8	2.3	2.7	8.4
4 / 18	一	白飯	芝麻四分干 燒：豆干、白芝麻	塔香杏鮑菇 燒：杏鮑菇Q、九層塔	砂鍋白菜 燒：白菜Q、豆皮	清炒大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	五香麵輪 燒：麵輪	履歷蔬菜	鮮筍湯 竹筍Q、香菇Q		6.5	2.8	2.4	2.7	8.4
4 / 19	二	紫米飯	番茄豆包 燒：番茄Q、豆包	醬燒茄子 燒：九層塔、茄子Q	芝麻敏豆 炒：敏豆T、白芝麻	辣炒干絲 炒：豆干絲、芹菜Q	蜜汁蓮藕 燒：蓮藕Q、香菇Q	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 紅白蘿蔔Q、素丸子		6.5	2.8	2.3	2.7	8.4
4 / 20	三	茄汁義大利麵	義式嫩豆腐 燒：豆腐、義式香料	鮮菇花椰 炒：花椰菜S、香菇Q	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒Q	栗子小油泡 燒：栗子、麵筋小油泡	素鍋貼 炸：素鍋貼	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米Q		6.6	2.8	2.2	2.8	8.5
4 / 21	四	胚芽飯	五香素肚 燒：乾小朵菇、素肚	白果淮山 燒：白果、山藥Q	麻辣燙 燒：高麗菜Q、香菇Q、角螺	小瓜玉米筍 炒：小瓜Q、玉米筍Q	梅干素肉 炒：梅干菜、素肉	有機蔬菜	綠豆粉條 綠豆、粉條		6.5	2.9	2.2	2.9	8.5
4 / 22	五	白飯	三杯豆腐 燒：豆腐、香菇Q	紅椒皮絲 燒：紅椒Q、豆皮絲	蔬菜粉絲煲 炒：粉絲、芹菜Q、紅蘿蔔Q	炒糯米椒 炒：糯米椒Q	絲瓜金耳菇 燒：絲瓜Q、金耳菇Q	有機蔬菜	薑絲昆布湯 薑絲、昆布		6.5	2.8	2.2	2.8	8.4
4 / 25	一	白飯	脆皮豆包 炸：豆包、胡椒鹽	下飯素肉燥 燒：豆干丁、素絞肉	玉米燒麵筋 燒：玉米Q、麵筋	醬燒冬瓜 燒：薑絲、冬瓜Q	芝麻牛蒡絲 拌：芝麻牛蒡絲	履歷蔬菜	酸辣湯 竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳		6.5	2.8	2.3	2.9	8.5
4 / 26	二	小米飯	醬燒油豆腐 燒：油豆腐丁、紅蘿蔔Q	苦瓜鑲豆腐 蒸：苦瓜Q、豆腐	香菇炒黃芽 炒：香菇Q、黃豆芽Q	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉Q	素鰻魚片 燒：素鰻魚片	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜、紅蘿蔔Q		6.5	2.8	2.4	2.8	8.5
4 / 27	三	香椿炒飯	四喜烤麩 燒：烤麩、紅椒Q、木耳Q、毛豆S	甜醬關東煮 燒：紅白蘿蔔Q、玉米S	鮮菇高麗 燒：高麗菜Q、香菇Q	甜豆炒皮絲 炒：甜豆Q、豆皮絲	香滷海結 滷：海帶結	公糧回饋有機蔬菜	金針湯 金針、金耳菇Q	水果	6.6	2.5	2.7	2.7	8.4
4 / 28	四	白飯	紅燒麵腸 燒：麵腸、紅蘿蔔Q	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	干片小炒 炒：豆干片、紅蘿蔔Q	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q、木耳Q	芋頭絲餅 炸：芋頭Q、黑白芝麻	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 白菜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q		6.5	2.8	2.5	2.8	8.5
4 / 29	五	十穀飯	腰果蘭花干 燒：腰果、蘭花干	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	長豆美白菇 炒：敏豆T、美白菇Q	西芹素蝦仁 炒：西芹Q、素茼蒿蝦仁	醬燒海根 炒：海根、薑絲	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐		6.6	2.8	2.3	2.7	8.5

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 code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑾、張韻瑩 4/27(三)公糧回饋有機蔬菜並提供水果

泰國潑水節為4月13~15日(共3天)，人們清早起來便沐浴禮佛，之後便開始連續幾日的慶祝活動，這期間，大家用純淨的清水相互潑灑，祈求洗去過去一年的不順，新的一年重新出發。潑水節首二天是去舊，最後一天是迎新。

HACCP食品認證中央廚房餐盒工廠 桃園市八德區和成路47號 (03)375-3939