



美味午餐

桃園國中 111年10月午餐菜單

★皇佳食品廠
台灣豬標章QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	金雞 雞腿	豆魚 蛋肉	鹹蛋 鹹蛋	油煎 煎	熟量
3	一	香Q白飯	奶香南瓜魚 魚肉Q南瓜Q洋蔥Q-煮	鐵板時蔬 豆菜菜Q紅蘿蔔Q木耳芹菜Q-炒	干丁肉燥 干丁絞肉S-滷	產銷履歷	大頭菜排骨湯 大頭菜Q排骨S	6.9	2.5	2	3	856
4	二	糙米飯	紅燒蕃茄豬 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q-燒	時蔬福州丸 福州丸S大白菜Q紅蘿蔔Q-煮	香菇瓠瓜 瓠瓜Q香菇Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3.2	858
5	三	肉鬆拌飯	洋釀炸雞 雞丁Q-炸後燒	滷香世家 素肚金針菇Q酸菜T-滷	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q肉絲S-炒	Q香菜	薑絲枕瓜湯 冬瓜Q排骨S	6.5	2.5	2	3.2	837
6	四	麥片飯	蒜香里肌 豬排S-滷	木須青花菜 花椰菜S木耳Q-煮	紅麴肉燥 筍T絞肉S-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.6	2	3	849
7	五	燕麥飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	美式炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q培根S-炒	芝麻海根 海鹽根白芝麻-煮	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 高麗菜Q香蒜Q豆腐	7	2.5	2	3	863
國慶日 												
11	二	香Q白飯	香濃咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶素雞 素雞片-燒	敏豆肉絲 敏豆腰里肉絲S-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	6.5	2.6	2	3	835
12	三	蔬食日 台式炒飯	茄汁豆包 豆包甜椒Q-燒	黃金拼盤 地瓜條Q花枝丸Q-炸	塔香海龍 海龍-煮	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.8	2.5	2.4	3.2	868
13	四	什穀米飯	五香滷棒腿 雞腿S-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	油腐粉絲 油豆腐冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜	佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	6.5	2.5	2.2	3	833
14	五	小米飯	黑胡椒煮魚 魚肉Q洋蔥Q-煮	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	大根燒 蘿蔔Q香菇Q海帶結-燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍T雞蛋Q	6.7	2.5	2	3	842
17	一	藜麥飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	魚香豆腐 豆腐絞肉S-煮	翠炒萵苣 大陸妹Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.9	2.5	2	3	856
18	二	胚芽米飯	烤肉醬豬排 豬排S-燒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q雞丁Q	6.5	2.5	2	3.2	837
19	三	沙茶炒麵	蠔香雞翅 雞翅S-滷	鮑菇大瓜 大黃瓜Q鮑菇Q-煮	桂筍肉絲 桂筍T肉絲S-炒	Q香菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄Q雞蛋Q	6.9	2.5	2	3.2	865
20	四	香Q白飯	醬燒洋芋燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	蔬菜滷味 高麗菜Q金針菇Q豆皮肉片S-滷	咖哩肉丸子 獅子頭S玉米粒S-煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	6.7	2.6	2	3	849
21	五	麥片飯	呷滋魚排 魚排Q-炸	絲瓜炒蛋 絲瓜Q雞蛋Q-炒	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 雞腿肉S筍丁木耳Q	6.5	2.6	2	3.3	849
24	一	香Q白飯	金瓜燉肉 肉丁S南瓜Q-燉	干片小炒 豆干片肉絲S-炒	珍菇扁蒲 扁蒲Q秀珍菇Q-煮	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.8	2.5	2	3	849
25	二	燕麥飯	照燒雞腿 雞腿S-燒	冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-煮	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	6.5	2.6	2	3	835
26	三	蔬食日 香菇油飯	豆干滷肉末 豆干絞肉S-燒	海山醬關東煮 百頁豆腐黑輪S-煮	堅果韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q杏仁果-炒	Q香菜	當歸燉湯 豆薯Q鮑菇Q	6.7	2.5	2	3.2	851
27	四	糙米飯	梅干肉角 肉丁S梅干T-煮	海芽炒蛋 海帶芽玉米粒S雞蛋Q-炒	香香雞塊X2 雞塊S-炸	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜Q雞丁Q	6.9	2.5	2	3	856
28	五	五穀米飯	義式燉魚 魚肉Q馬鈴薯Q-燉	焗汁白菜 大白菜Q金針菇Q絞肉S-煮	紅仁花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	白玉排骨湯 雞腿Q排骨S	6.8	2.5	2.2	3	854
31	一	胚芽米飯	沙茶蔥爆雞 雞丁S洋蔥Q-炒	玉米肉茸 玉米粒S絞肉S-煮	香煎鍋貼 鍋貼S-煎	產銷履歷	海味蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.8	2.5	2	3	849

★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)。★三章1Q豆奶日：10/14(五)。

(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

益

111年10月菜單 桃園國中



日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱重
10/3	小薏仁飯	醬爆肉柳 炒：豬肉柳S, 洋葱Q, 青葱	大桶滷味 滷：百頁豆腐, 素雞, 白蘿蔔Q	砂鍋大白菜 燒：白菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針, 肉絲S	6.5	2.9	2.4	2.7	8.5
10/4	白飯	紅棗杏菇雞 煮：雞丁S, 杏鮑菇Q, 紅棗	竹筍鮮肉羹 燒：竹筍Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S	蔥爆三絲 炒：豆干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔Q, 青葱	有機蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q, 排骨丁S	6.5	2.8	2.4	2.7	8.4
10/5	黃金蛋炒飯	和風醬燒豬排 燒：豬排S	開陽胡瓜 炒：胡瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	酥炸甜不辣 炸：甜不辣S, 西芹Q	季節蔬菜	紅麵線湯 紅麵線, 木耳Q, 肉絲S, 紅蔥頭	6.6	2.9	2.3	2.9	8.6
10/6	白飯	海苔魚米花 炸：水鯊丁S, 海苔粉	枸杞冬瓜肉末 燒：冬瓜Q, 絞肉S, 枸杞	番茄花椰菜 炒：花椰菜S, 番茄Q	有機蔬菜	綠豆粉條 綠豆, 粉條	6.6	2.8	2.2	2.9	8.5
10/7	雜糧飯	日式咖哩雞 煮：雞丁S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆S	紅燒肉球 燒：獅子頭S, 西芹Q	煨香杏菇 燒：杏鮑菇Q, 敏豆T	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 小魚干	6.5	2.9	2.4	2.7	8.5
10/8-10/10 國慶連假三日											
10/11	小米飯	沙茶鮮魚煲 燒：水鯊丁S, 西芹Q, 紅蘿蔔Q	肉燥豆干 滷：絞肉S, 豆干丁, 蒜頭	蔬菜粉絲 燒：冬粉, 白菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	昆布肉絲湯 海帶, 肉絲S, 薑絲	6.5	2.9	2.2	2.7	8.4
10/12	擔擔肉燥麵	肉燥嫩油腐 滷：大油豆腐, 豬絞肉S	泰式黃金蛋 燒：白蛋S, 泰式醬	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 蒜頭	履歷蔬菜	經典肉骨茶 馬鈴薯Q, 山藥Q, 金針菇Q	6.6	2.8	2.2	2.8	8.5
10/13	白飯	泰式打拋肉片 炒：肉片S, 洋葱Q, 番茄Q	QQ小蝦排 炸：蝦排S	蝦香蒲瓜 炒：蒲瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 蒜頭, 蝦米	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q, 蛋Q	6.6	2.9	2.2	2.9	8.6
10/14	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S, 蒜頭, 九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q, 海帶結, 黑輪S, 柴魚片	洋蔥炒肉片 炒：肉片S, 洋葱Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 蛋	6.6	2.9	2.2	2.8	8.6
10/17	紫米飯	粉嫩雞翅 滷：雞翅S	墨西哥滑蛋 炒：玉米Q, 洋葱Q, 蛋Q, 甜椒Q	大溪黑豆干 滷：黑豆干, 白芝麻	履歷蔬菜	豬肉薏仁湯 冬瓜Q, 小薏仁, 肉片S	6.6	3.2	2.2	2.7	8.6
10/18	白飯	蜜汁排骨 燒：肉丁S, 排骨丁S, 洋葱Q, 白芝麻	紅燒洋芋 燒：馬鈴薯Q, 絞肉S, 三色豆S	泡菜年糕 煮：白菜Q, 紅蘿蔔Q, 泡菜, 年糕	有機蔬菜	日式和風湯 豆薯Q, 海帶芽, 味噌	6.7	2.8	2.2	2.7	8.5
10/19	香蔥肉絲炒飯	香滷雞排 滷：雞排S	梅粉炸地瓜條 炸：地瓜條Q, 甘梅粉	鐵板芽菜 炒：豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	季節蔬菜	筍片雞丁湯 筍Q, 雞丁S	6.7	2.8	2.2	2.9	8.6
10/20	燕麥飯	虱目魚塊*3 炸：虱目魚塊Q	四季淋肉燥 燒：敏豆T, 絞肉S, 紅蔥頭	南瓜豆腐煲 燒：豆腐, 南瓜Q, 青葱	有機蔬菜	紅豆麥片露 紅豆T, 麥片	6.6	2.9	2.2	2.8	8.5
10/21	白飯	奶油濃湯雞 燒：雞丁S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆S	小瓜赤肉 炒：小瓜Q, 肉片S, 蒜頭	辣醬筍茸 炒：筍Q, 木耳Q	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔Q, 香菇Q, 雞丁S	6.6	2.8	2.2	2.8	8.5
10/24	白飯	蘑菇醬淋雞排 燒：雞排	番茄豆腐燴蛋 燒：番茄Q, 豆腐, 蛋Q	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q, 肉絲S, 蒜頭	履歷蔬菜	甘甜關東煮湯 高麗菜Q, 玉米Q, 柴魚	6.5	2.9	2.2	2.8	8.5
10/25	十穀飯	紅燒豬腳 滷：肉丁S, 豬腳丁S, 香菇Q	黑椒嫩雞柳 炒：雞肉柳T, 洋葱Q, 紅蘿蔔Q	開陽佛手瓜 炒：佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 蝦米	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋Q	6.5	2.9	2.2	2.7	8.5
10/26	茄汁肉醬麵	花干燒碎肉 滷：蘭花干, 絞肉S	金黃鍋貼*2 炸：鍋貼S	蒜香花椰菜 炒：花椰菜S, 紅蘿蔔Q, 蒜頭	季節蔬菜	三絲豆腐湯 筍Q, 豆腐, 紅蘿蔔Q, 香菇Q	6.7	2.8	2.2	2.9	8.6
10/27	白飯	香酥魚排 炸：魚排Q, 胡椒鹽	麻油養生菇 煮：香菇Q, 鴻喜菇Q, 白蘿蔔Q, 肉片S, 枸杞	泰式寬粉 燒：寬冬粉, 白菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	大滷湯 油片絲, 紅蘿蔔Q, 芹菜Q	6.7	2.8	2.2	2.9	8.6
10/28	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S, 洋葱Q, 彩椒Q	冬瓜雞蓉 燒：冬瓜Q, 雞絞肉T, 木耳Q	糖醋油豆腐 燒：油豆腐, 紅蘿蔔Q, 毛豆S	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q, 玉米Q, 馬鈴薯Q	6.6	2.9	2.2	2.8	8.6
10/31	白飯	南乳燒雞 燒：雞丁S, 馬鈴薯Q, 麵腸	大瓜丸子燒 燒：大瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 貢丸S	韓式黃豆芽 炒：黃豆芽Q, 海帶芽, 豆干, 白芝麻	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 金針菇Q, 肉絲S	6.6	2.9	2.2	2.7	8.6

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：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 10/14(五)供應豆奶

Happy lunch time!

裕民田精緻午餐

桃園國中

111年10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)	豆類(份)	肉類(份)	海鮮類(份)	熱量(Kcal)
★ 10/3	一	薏仁米飯	沙茶肉絲條 C肉絲, 沙茶, 0洋葱/炒	豆瓣油腐 油豆腐, 豆瓣, 葱/燒	西芹海絲 海絲, 0西芹/炒	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 0番茄, 0高麗菜, C豬肉	6 5	2 8	2 2	2 8	8 4
★ 10/4	二	白米飯	喀滋魚丁 0鯧魚丁/炸	黑椒銀芽 0豆芽, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	綜合滷味 素肚, 豆干/滷	有機蔬菜 當歸豬肉湯 0蘿蔔, C豬肉	6 5	3 0	2 0	2 8	8 5
★ 10/5	三	什錦烏龍麵	天使雞腿排 C雞腿排/燒	芹香黑輪 C黑輪, 0芹/炒	彩繪花椰 C花椰, C紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 香菇豆薯湯 0豆腐, 0香菇	6 6	2 7	2 1	2 8	8 3
★ 10/6	四	胚芽飯	香滷排骨 C排骨/燒	杏鮑菇洋芋 0洋芋, 0杏鮑菇/煮	芋香木須白菜 0大白菜, 0蛋, 0芋頭, 0木耳/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆, 珍珠	6 7	2 8	2 1	2 8	8 5
★ 10/7	五	白米飯	蔥油嫩雞 C雞丁, 蔥, 0洋葱/燒	枸杞絲瓜 枸杞, 0絲瓜	乾煸敏豆 0敏豆, C絞肉, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 筍絲羹湯 C肉羹, 筍絲, 0紅絲	6 7	2 7	2 1	3 0	8 5
10/10	一	國慶日放假一天~									
★ 10/11	二	地瓜飯	鹽燒大肉排 C豬排/燒	椒鹽百頁 百頁/燒	番茄高麗 0高麗, 0番茄/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 0南瓜, C玉米, 0蛋	6 5	2 8	2 1	2 8	8 4
★ 10/12	三	豬肉炊飯 (蔬食日)	豆干炒芹 C絞肉, 豆干, 0芹/炒	什錦鮮蔬 0地瓜, T敏豆, 0香菇/炸	沙茶燒蘿蔔 0白蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 金針花湯 金針花	6 6	2 8	2 0	3 0	8 5
★ 10/13	四	白米飯	椒麻魚丁 0鯧魚丁/燒	蔬菜丸子 C福州丸, 0大白菜/煮	開陽瓠瓜 0瓠瓜, 蝦皮/煮	有機蔬菜 薑絲海帶湯 薑絲, 海帶, 0豆芽	6 7	2 7	2 2	2 8	8 3
★ 10/14	五	蕎麥飯	蘋果西打雞翅 C雞翅/滷	海鮮燒捲 C海鮮捲/燒	肉醬炒菠菜 C絞肉, 0菠菜/炒	有機蔬菜 酸菜豬肉湯 酸菜, C豬肉	6 5	2 7	1 9	3 0	8 4
★ 10/17	一	白米飯	酥炸魚排 T虱目魚排/炸	紅絲花椰菜 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	泰式打拋豬 九層塔, 0番茄, C絞肉, 干丁/煮	產銷履歷蔬菜 酸辣湯 0木耳, 筍絲, 0紅絲	6 6	2 8	2 2	3 0	8 2
★ 10/18	二	雜糧飯	咖哩洋芋雞 C雞丁, 0洋芋/煮	洋蔥乳酪蛋 0蛋, 0紅蘿蔔, 0洋葱, 起司/炒	木耳黃瓜煮 0黃瓜, 0木耳/煮	有機蔬菜 日式豆醬湯 豆腐, 味噌	6 7	2 7	2 2	2 8	8 3
★ 10/19	三	肉醬義大利麵	黑胡椒豬排 C豬排/燒	蠔油茼蒿 0茼蒿, 蠔油/燙	蒸肉包60G C肉包/蒸	季節蔬菜 薏仁雞湯 薏仁, 0豆腐, C雞肉	6 8	2 8	2 0	2 8	8 2
★ 10/20	四	白米飯	迷迭香腿排 C雞腿排/滷	冬瓜麵筋 0冬瓜, 麵筋/煮	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 0紅絲/炒	有機蔬菜 紅豆紫米 T紅豆, 紫米	6 6	2 8	2 3	2 8	8 5
★ 10/21	五	麥片0飯	可樂滷控肉 C肉丁, 蔥/滷	BBQ甜不辣 0洋葱, T甜不辣/燒	毛豆洋芋 C毛豆, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 0蘿蔔, 0香菇	6 7	2 8	2 0	3 0	8 4
★ 10/24	一	白米飯	脆皮嫩雞翅 C雞翅/炸	青蔥菜脯炒蛋 0蛋, 蔥, 菜脯/炒	凍豆腐燴金針 凍豆腐, 0金針菇, 0高麗/燴	產銷履歷蔬菜 蒲瓜肉片湯 0蒲瓜, C肉片	6 5	3 0	2 0	3 0	8 5
★ 10/25	二	小米白飯	韓式燒肉 泡菜, 0高麗菜, C豬肉/煮	白玉蘿蔔 0白蘿蔔, 0紅蘿蔔/煮	四海煎鍋貼 C鍋貼/煎	有機蔬菜 巧達玉米湯 C玉米, 0蛋, C紅蘿蔔	6 5	2 7	2 3	2 9	8 4
★ 10/26	三	炸醬拌麵 (蔬食日)	三杯米糕豆干 九層塔, C米血糕, 豆干/燒	番茄杏菇煮 0番茄, 杏鮑菇, C絞肉/煮	黑椒韭菜豆芽 黑胡椒, 0豆芽, 0韭菜/炒	季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲, 0冬瓜	6 6	2 7	2 0	2 9	8 5
★ 10/27	四	白米飯	紅燒魚丁 0魚肉/燒	螞蟻上樹 冬粉, C絞肉, 0高麗, 0紅蘿蔔/炒	香酥地瓜條 0地瓜條/烤	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 9	2 6	1 9	3 0	8 1
★ 10/28	五	薏仁飯	紐澳良雞腿排 C雞腿排/燒	奶香馬鈴薯 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	鮮味佛手瓜 0佛手瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 福菜粉絲湯 粉絲, 福菜, C肉絲	6 7	2 6	2 1	2 8	8 3
★ 10/31	一	紫米飯	蔥燒大排 C里肌排, 蔥/燒	麻婆豆腐 C絞肉, 豆腐/燒	蒜香竹筍 蒜, 0竹筍/炒	產銷履歷蔬菜 豆薯肉片湯 0豆腐, C肉片	6 7	2 8	2 1	2 8	8 5

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*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





桃園國中 111.10月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	季節飲品	全日供應	午市供應	下午茶供應	晚餐供應	熱飲
3	一	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-燒	清燉南瓜 南瓜Q-燉	薑炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	干丁素肉燥 干丁香菇Q素絞肉-滷	鐵板時蔬 豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q芹菜Q-炒	大頭菜湯	7	3	2	3	856
4	二	糙米飯	三杯油豆腐 油豆腐-燒	素滷白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q麵線-滷	百展雞 百展雞-煮	白菜腐皮絲 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	香菇瓠瓜 瓠瓜Q香菇Q-煮	芋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	7	3	2	3	858
5	三	香Q白飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶翠鮮蔬 芥藍菜Q-炒	香滷什錦 素肚金針菇Q酸菜T-滷	四色彩丁 紫山藥Q毛豆Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	薑絲枕瓜湯 冬瓜Q	7	3	2	3	837
6	四	麥片飯	家常豆腐 豆腐毛豆Q-燒	魯味排 魯味排-煮	翠綠青花 青花菜Q木耳Q-炒	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q-煮	紅麴素肉燥 筍T素絞肉-煮	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7	3	2	3	849
7	五	燕麥飯	醬燒豆包 豆包-燒	絲瓜腐竹 絲瓜腐竹-煮	枸杞菇菇 香菇Q杏鮑菇Q金針菇Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q素絞肉-煮	芝麻海根 海帶根白芝麻-煮	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	7	3	2	3	863
10	一	國慶日											
11	二	香Q白飯	沙茶素雞 素雞片-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡Q芝麻-炒	玉筍敏豆 敏豆臘腸玉米筍Q-炒	玉米蔬菜湯 玉米粒S高麗菜Q	7	3	2	3	835
12	三	香Q白飯	夜市滷味 素肚豆干-滷	什炒小瓜 小黃瓜Q茼蒿紅蘿蔔Q-煮	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-煮	塔香海龍 海龍-煮	素烤鮭魚 素烤鮭魚-煮	藥膳湯 豆薯Q皮絲	7	3	2	3	868
13	四	什穀米飯	油豆腐粉絲 油豆腐冬粉-煮	蜜汁芋薯 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	四色彩絲 芹菜Q紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	香菇麵筋 香菇Q油泡-滷	金耳佛手湯 佛手瓜Q金針菇Q	7	3	2	3	833
14	五	小米飯	塔香豆腸 豆腸-燒	鮮炒時蔬 大陸妹Q金針菇Q紅蘿蔔Q-炒	大根燒 蘿蔔Q香菇Q茼蒿小捲-燒	薑炒木耳 木耳Q素肉絲-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q-煮	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍	7	3	2	3	842
17	一	燕麥飯	素魚香豆腐 豆腐素絞肉-煮	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	麻香什錦 高麗菜Q杏鮑菇Q豆管-煮	蠔油芥藍 芥藍菜Q-炒	椒鹽番薯 地瓜條Q-炸	冬瓜湯 冬瓜Q秀珍菇Q	7	3	2	3	856
18	二	胚芽米飯	蜜汁黑干 黑豆干芝麻-燒	糖醋蓮藕 蓮藕Q-燒	沙茶空心菜 空心菜Q-炒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	素雞腿 素雞腿-煮	香菇白玉湯 蘿蔔Q香菇Q	7	3	2	3	837
19	三	沙茶炒麵	四喜豆包丁 豆包丁香菇Q茼蒿木耳Q-炒	什炒大瓜 大黃瓜Q鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-炒	芋頭煲仔 芋頭Q毛豆Q-煮	空心炒皮絲 空心菜Q皮絲-炒	素炒桂筍 桂筍T-炒	蕃茄蔬菜湯 尚慶菜Q增加Q素肉T-炒	7	3	2	3	865
20	四	香Q白飯	豆仁烤麩 烤麩毛豆Q-煮	醬燒洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燒	咖哩素獅子頭 素獅子頭玉米粒S-煮	香滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	金黃花椰 白花菜S紅蘿蔔Q-煮	紅豆紫米湯 紅豆紫米	7	3	2	3	849
21	五	麥片飯	紅燒蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	黑椒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔Q-煮	麻婆豆腐 豆腐-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇-炒	麵線素羹湯 麵線素羹湯T木耳Q	7	3	2	3	840
24	一	香Q白飯	炸醬豆干 豆干-燒	牛蒡排 牛蒡排-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q香菇Q-煮	金黃南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	彩椒雙味 甜椒Q茼蒿-炒	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	7	3	2	3	849
25	二	燕麥飯	燒嫩油豆腐 嫩油腐-燒	塔香紫茄 茄子Q-燒	筍香素肉燥 筍T素絞肉-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	日式豆腐湯 豆腐	7	3	2	3	835
26	三	香Q白飯	海山醬百頁 百頁豆腐-煮	鮮炒萵苣 大陸妹Q木耳Q-炒	蔬炒山藥 山藥Q芹菜Q玉米筍Q-炒	干絲銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q干絲-炒	堅果蜜汁黑干 黑豆干杏仁果-燒	當歸燉湯 豆薯Q	7	3	2	3	851
27	四	糙米飯	豆豉豆腐 豆腐素絞肉-煮	素花枝排 素花枝排-炸	香拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽紅蘿蔔Q豆皮-煮	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋碎雪蓮子-煮	刺瓜鮑菇湯 大黃瓜Q鮑魚菇Q	7	3	2	3	856
28	五	五穀米飯	沙茶燒素肚 素肚-燒	紅仁花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	焗汁白菜 大白菜Q金針菇Q-煮	素滷苦瓜 苦瓜Q-滷	蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	7	3	2	3	854
31	一	胚芽米飯	五香滷豆干 豆干-滷	玉米彩繪 玉米粒S毛豆Q紅蘿蔔Q-炒	雪菜皮絲 油菜Q皮絲-炒	紅燒麵輪 麵輪紅蘿蔔Q-燒	素炒三絲 素肉絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	薑絲海芽湯 海帶芽	7	3	2	3	840

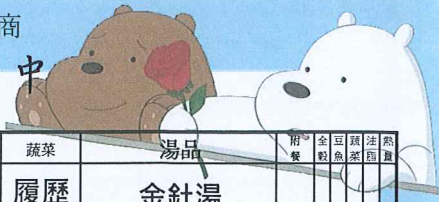
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

★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

營養師 劉容均

★三章IQ豆奶日：10/14(五)。



日期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	份量	全蛋	魚蛋	雞蛋	肉類
10/3	小薏仁飯	大桶滷味 滷：百頁豆腐、素雞、白蘿蔔Q	糖醋淮山 燒：山藥Q、彩椒Q	砂鍋大白菜 燒：白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	醬燒紫茄 燒：茄子Q	客家醬美人 炒：茭白筍Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金針湯 乾金針、香菇Q					
10/4	白飯	豆豉燒花干 燒：蘭花干、豆豉	竹筍鮮菇 炒：筍Q、鴻喜菇Q	爆炒三絲 炒：豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔Q	紅棗杏菇燒 煮：杏鮑菇Q、紅棗	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	有機蔬菜	豆薯紅片湯 豆薯Q、紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
10/5	沙茶炒飯	紅燒豆包 燒：豆包、乾香菇	木須胡瓜 炒：胡瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	酥炸甜不辣 炸：素甜不辣、敏豆T	田園彩蔬 炒：洋菇片、彩椒Q、毛豆S	塔香海茸 炒：海茸、紅蘿蔔Q、九層塔	季節蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳Q	6	2	2	2	8
10/6	白飯	家常豆腐 煎：豆腐、木耳Q、彩椒Q	枸杞冬瓜 煮：冬瓜Q、枸杞、薑絲	番茄花椰菜 炒：花椰菜S、番茄Q	和風秋葵 燒：秋葵Q、白芝麻	茄汁山藥 燒：番茄Q、山藥Q、白果	有機蔬菜	綠豆粉條 綠豆、粉條	6	2	2	2	8
10/7	雜糧飯	藥膳素羊肉 煮：高麗菜Q、素羊肉、中藥包、枸杞	西芹茼蒿 炒：西芹Q、茼蒿	煸香杏菇 燒：杏鮑菇Q、敏豆T	咖哩南瓜 燒：南瓜Q、馬鈴薯Q、毛豆S	牛蒡絲餅 炸：牛蒡Q、黑白芝麻	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6	2	2	2	8
10/8-10/10 國慶連假三日													
10/11	小米飯	海苔素排 炸：海苔素排	肉燥豆干 滷：豆干丁、素肉	蔬菜粉絲 燒：冬菇、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	黑椒燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	醬燒苦瓜 燒：苦瓜Q	有機蔬菜	薑絲昆布湯 海帶、薑絲	6	2	2	2	8
10/12	蔬菜炒麵	五味嫩油腐 滷：大油豆腐、香菜、辣椒	樹子龍鬚菜 炒：龍鬚菜Q、樹子	香菇蒲瓜 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、香菇Q	香滷大根圈 滷：白蘿蔔Q	辣炒菜脯 炒：碎脯、辣椒片	履歷蔬菜	清香肉骨茶 馬鈴薯Q、山藥Q、金針菇Q、角螺	6	2	2	2	8
10/13	白飯	蜜汁烤麩 燒：烤麩、彩椒Q、白芝麻	干片炒青龍 炒：豆干片、糯米椒Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、薑	椒鹽炸雙菇 炸：香菇Q、杏鮑菇Q	沙茶紫米糕 炒：紫米糕	有機蔬菜	玉米湯 玉米Q、杏鮑菇Q	6	2	2	2	8
10/14	糙米飯	三杯素雞 炒：素雞片、小瓜Q、九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q、海帶結	杏菇皮絲 炒：杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q、皮絲	甜蒸南瓜 蒸：南瓜Q	脆炒雙耳 炒：乾白木耳、木耳Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
10/17	紫米飯	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果、白芝麻	玉米甜椒 炒：玉米Q、甜椒Q	打拋肉醬 燒：番茄Q、九層塔、素肉	五香滷海帶 滷：海帶	豆酥菜豆 炒：菜豆Q、豆酥	履歷蔬菜	冬瓜小薏仁湯 冬瓜、小薏仁	6	2	2	2	8
10/18	白飯	酸心麵腸 炒：麵腸、酸菜心、薑絲	紅燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、三色豆S	泡菜年糕 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q、泡菜、年糕	爆汁四分干 燒：四分干	蜜心地瓜 燒：地瓜Q、黑芝麻	有機蔬菜	日式和風湯 豆薯Q、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
10/19	香椿三色炒飯	椰漿咖哩百頁 燒：百頁豆腐、紅蘿蔔Q、毛豆S	梅粉炸地瓜條 炸：地瓜條Q、甘梅粉	鐵板芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	芹香豆包絲 炒：芹菜Q、豆包絲	芋香白菜滷 燒：白菜Q、芋頭Q、香菇Q	季節蔬菜	筍片湯 筍Q	6	2	2	2	8
10/20	燕麥飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	芝麻敏豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、白芝麻	南瓜豆腐煲 燒：豆腐、南瓜Q、青蔥	麻辣筍干 燒：筍干	雪菜腐竹 燒：雪裡紅、腐竹	有機蔬菜	紅豆麥片露 紅豆T、麥片	6	2	2	2	8
10/21	白飯	炸豆腐丸子 炸：豆腐、玉米Q、紅蘿蔔Q	小瓜紅片 炒：小瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	辣醬筍茸 炒：筍Q、木耳Q	秋葵彩丁 炒：秋葵Q、豆干丁、彩椒Q	醃豆美白菇 炒：醃豆Q、美白菇Q	有機蔬菜	香菇燉湯 香菇Q、白蘿蔔Q	6	2	2	2	8
10/24	白飯	蘑菇醬豆包 燒：豆包	番茄豆腐 燒：番茄Q、豆腐	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q、素肉	遊龍鍋貼 炸：素鍋貼	枸杞雪裡紅 炒：雪裡紅、枸杞	履歷蔬菜	關東煮湯 高麗菜Q、玉米Q	6	2	2	2	8
10/25	十穀米飯	紅燒麵輪 滷：麵輪、香菇Q	醋溜涼拌絲 炒：干絲、紅蘿蔔Q	佛手瓜滑豆皮 炒：佛手瓜Q、木耳Q、豆皮	義式白醬 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	梅干苦瓜 燒：苦瓜Q、梅干菜	有機蔬菜	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇Q	6	2	2	2	8
10/26	茄汁炒麵	花干燒栗子 燒：蘭花干、栗子	玉米布丁酥 炸：玉米餅S	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S、紅蘿蔔Q	砂鍋茄子 燒：茄子Q	蠔油萵苣 炒：萵苣Q、香菇Q	季節蔬菜	三絲豆腐湯 筍Q、豆腐、紅蘿蔔Q、香菇Q	6	2	2	2	8
10/27	白飯	涼拌素雞片 炒：素雞片、小瓜Q、香菜	麻油養生菇 煮：香菇Q、鴻喜菇Q、白蘿蔔Q、枸杞	泰式寬粉 燒：寬冬粉、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	炸醬干丁 炒：豆干丁、乾香菇	炸蔬菜餅 炸：高麗菜Q、黑白芝麻	有機蔬菜	大滷湯 油片絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q	6	2	2	2	8
10/28	紅藜麥飯	糖醋油豆腐 燒：油豆腐、紅蘿蔔Q、毛豆S	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、木耳Q、麵筋	薑爆龍鬚菜 炒：龍鬚菜Q、薑絲	大瓜封 蒸：大瓜Q、豆腐	玉筍什錦菇 炒：玉米筍Q、杏鮑菇Q、美白菇Q	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米Q、馬鈴薯Q	6	2	2	2	8
10/31	白飯	白玉燒豆腸 燒：豆腸、白蘿蔔Q	大瓜珍菇 燒：大瓜Q、秀珍菇Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	韓式黃豆芽 炒：黃豆芽Q、海帶芽、白芝麻	彩蔬長豆 炒：長豆Q、彩椒Q	樹子青椒 炒：青椒Q、樹子	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、紅蘿蔔Q、香菇Q	6	2	2	2	8

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：沈凱璇、蔡高舒、張韻登 (1/4)(5)供應豆粉

Happy lunch time!

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中111年10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 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂堅果類 (份)	熱量 (KCAL)
10/3	一	燕麥飯	香煎豆腐 豆腐/煎	彩繪西芹 西芹Q. 彩椒Q/炒	麻油絲瓜 薑. 絲瓜Q/燒	麻醬干丁 干丁/燒	香燻桂筍 筍/炒	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 木耳Q. 紅蘿蔔Q. 麵線	6.5	2.6	2.6	2.5	828
10/4	二	香甜米飯	沙茶百頁 百頁/燴	三杯杏鮑菇 九層塔. 鮑菇Q/爆	脆炒馬鈴薯 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/炒	蠔油大陸妹 大陸妹Q/炒	紅燒烤麩 毛豆T. 烤麩/燒	有機蔬菜	枕瓜枸杞湯 枕瓜Q. 薏仁	6.4	2.7	2.4	2.8	837
10/5	三	什錦麻油炒米粉	素香菇排 香菇排/煮	紅燒麵輪 紅蘿蔔Q. 麵輪/燴	木耳高麗菜 木耳Q. 高麗菜Q/炒	椒鹽地瓜片 地瓜Q/烤	酥炸豆腐 豆腐/炸	季節蔬菜	薑絲海結湯 薑. 海帶結	6.3	2.7	2.8	2.7	835
10/6	四	胚芽米飯	薑汁豆輪 薑. 豆輪/燒	醬燒萵苣 萵苣Q/炒	藥膳凍豆腐 凍豆腐. 金針菇Q/煮	芹香白干絲 芹Q. 白干絲/炒	彩繪小瓜 小黃瓜Q/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆. 珍珠	6.4	2.6	2.5	2.8	832
10/7	五	香甜米飯	芝香大黑干 芝麻. 黑豆干/燒	塔香茄子 九層塔. 茄子Q/燒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	麻婆豆腐 豆腐/燒	香菇扁蒲 香菇Q. 扁蒲Q/炒	有機蔬菜	法式南瓜湯 南瓜Q. 玉米S. 紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2.8	2.8	839
10/10	一	國慶日三天連假~												
10/11	二	蕎麥米飯	豆醬油腐 油豆腐. 味噌/燒	螞蟻上樹 高麗菜Q. 冬粉/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜Q/炒	泰式打拋丁 干丁. 九層塔/炒	鮮炒萵菜 萵菜Q/炒	有機蔬菜	時令蔬菜湯 玉米Q. 紅蘿蔔Q	6.3	2.6	2.7	2.8	830
10/12	三	茄汁義大利麵	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	香酥玉米餅 玉米酥S/炸	佛跳牆 芋頭Q. 白菜Q. 紅蘿蔔Q/煮	蜜汁豆干塊 豆干/燒	酸甜黑木耳 黑木耳Q/燒	產銷履歷蔬菜	鮮黃瓜湯 大黃瓜Q	6.3	2.8	2.6	2.8	842
10/13	四	香甜米飯	脆皮豆腐 豆腐/燒	絲瓜金針菇 絲瓜Q. 金針菇Q/煮	糖醋腐皮 腐皮. 芹Q/炒	彩椒豆薯 豆薯Q. 彩椒Q/炒	蜜燒地瓜 地瓜Q/燒	有機蔬菜	金針粉絲湯 金針花. 粉絲	6.4	2.6	2.5	2.7	827
10/14	五	紫米白飯	三杯豆干 九層塔. 豆干/燒	雙色花椰 青花菜S. 花椰菜S/炒	夜市滷味 蘿蔔Q. 百頁/炒	白醬洋芋燒 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/煮	油菜燴菇菇 油菜Q. 香菇Q/炒	有機蔬菜	西紅柿湯 番茄Q. 豆腐	6.3	2.7	2.5	2.9	837
10/17	一	香甜米飯	素燴麵輪 麵輪/煮	炒鮮蔬丁 豆薯Q. 毛豆T. 紅蘿蔔Q/炒	鐵板燒豆芽 豆芽Q/炒	素炒A菜 A菜Q/炒	蜜汁干丁 干丁/煮	產銷履歷蔬菜	香菇筍片湯 香菇Q. 筍片	6.4	2.7	2.7	2.8	844
10/18	二	五穀米飯	彩椒豆腐燒 彩椒Q. 豆腐/燒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	西芹炒豆皮 西芹Q. 豆皮/炒	紅片高麗菜 高麗Q. 紅蘿蔔Q/炒	椒鹽長豇豆 長豆Q. 蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔Q. 素肉骨茶包	6.4	2.7	2.5	2.8	839
10/19	三	香椿炒飯	香烤素鰻魚 素鰻魚排/烤	蔬菜冬粉 白菜Q. 冬粉/炒	菇菇瓢瓜 瓢瓜Q. 鴻喜菇Q/炒	蜜汁麵腸 麵腸/燒	香燒茄子 九層塔. 茄子Q/燒	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲. 冬瓜Q	6.3	2.8	2.6	2.7	838
10/20	四	香甜白飯	雙色烤麩 烤麩. 紅蘿蔔Q/燒	五香小方干 小方干/滷	日式蘿蔔煮 蘿蔔Q. 紅蘿蔔Q/煮	紅燒金瓜 南瓜Q/煮	滷海帶捲 海帶捲/滷	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆T. 紫米	6.5	2.5	2.5	2.8	831
10/21	五	小米蒸飯	宮保百頁 百頁/燒	洋芋繪玉米 洋芋Q. 玉米S. 紅蘿蔔Q/炒	香燒苦瓜 苦瓜Q/燒	蠔油杏鮑菇 紅蘿蔔Q. 杏鮑菇Q/炒	薑汁木耳 薑. 木耳Q/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S. 洋芋Q. 紅蘿蔔Q	6.3	2.6	2.5	3	834
10/24	一	香甜米飯	麻婆大嫩豆腐 大嫩豆腐/燒	鮮菇刺瓜 香菇Q. 刺瓜Q/炒	榨菜三絲 榨菜. 豆干. 紅蘿蔔Q/炒	彩繪豆芽 豆芽Q. 彩椒Q/炒	紅燒素肚 素肚/燒	產銷履歷蔬菜	菇菇白菜湯 金針菇Q. 大白菜Q	6.3	2.6	2.5	3	834
10/25	二	糙米香飯	蜜燒黑豆干 白芝麻. 黑豆干/燒	醋溜馬鈴薯 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/煮	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔Q. 木耳Q. 黃豆芽Q/炒	醬炒海茸 九層塔. 海茸/燒	麻油小白菜 麻油. 小白菜Q/煮	有機蔬菜	香甜竹筍湯 竹筍Q	6.7	2.8	2.2	3	869
10/26	三	蔬菜烏龍麵	薑絲醬燒素丁 素雞丁. 薑絲/燒	菜豆炒涼薯 菜豆Q. 豆薯Q/炒	蜜燒百頁 百頁/燒	宮保白花 白花菜S/炒	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	季節蔬菜	日式豆腐湯 海苔. 豆腐	6.5	2.5	2.2	2.8	824
10/27	四	香甜米飯	木耳四角油腐 木耳Q. 油豆腐/煮	醬炒花椰 花椰S/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	鮮菇扁蒲 鴻喜菇Q. 扁蒲Q/炒	玉米三喜 毛豆T. 紅蘿蔔Q. 玉米Q/炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q. 高麗菜Q	6.5	2.6	2.6	2.6	832
10/28	五	麥片Q飯	紅燒豆腸 豆腸/燒	蠔油萵苣 蠔油. 萵苣Q/炒	醬爆干丁 干丁/炒	香菇燒冬瓜 香菇Q. 冬瓜Q/燒	彩椒黃瓜 彩椒Q. 小黃瓜Q/炒	有機蔬菜	金瓜湯 南瓜Q. 紅蘿蔔Q. 白蘿蔔Q	6.3	2.5	2.6	3	829
10/31	一	香甜米飯	素沙茶花干 蘭花干/燒	白菜繪木耳 白菜Q. 木耳Q/炒	酸菜麵腸 酸菜. 麵腸/炒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇Q. 百頁/燒	紅絲青江 紅蘿蔔Q. 青江菜Q/炒	產銷履歷蔬菜	關東風味湯 蘿蔔Q. 玉米圈Q	6.3	2.6	2.4	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 吳品萱 林幸慧



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

