



全球資訊網香港網站 - Glaxo-Wellcome
 香港電話：(852) 2369 3333

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：5/30(四)。

(S):CAS 台灣優良農產品標章 (Q):溯源農糧產品 (T):產地-台灣



美味午餐

桃園國中 113.5月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				手切 菜葉	湯品	主料 雞粒	配料 豆類	蔬菜 類	山珍 類	菇類
1	三	胚芽 米飯	滷雙味 豆干素肚-煮	白菜腐皮絲 大白菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-煮	塔香茄子 茄子Q-煮	薑炒空心菜 空心菜腐皮紅蘿蔔Q-炒	牛蒡排 牛蒡排-煎	手切 青菜	金針素肉絲湯 金針T素肉絲木HQ	6.5	2.4	2.3	3	828
2	四	糙米 飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	芹炒干絲 芹菜Q豆干絲紅蘿蔔Q-炒	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜腐皮-燒	菇炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	炒素雞片 素雞條菜T-炒	有機 蔬菜	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	7	2.4	2	3	855
3	五	五穀 米飯	蠔油五香豆干x3 五香豆干x3-煮	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆干-煮	山藥彩丁 紫山藥Q玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆腐-炒	芝麻海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機 蔬菜	藥膳湯 豆豉Q素香蒜頭	6.8	2.3	2	3.2	843
6	一	麥片 飯	茄汁豆腸 豆腐甜鹹Q-煮	素瓜仔肉 素絞肉麵線碎瓜T-清	堅果黑豆干 黑豆干杏仁果-燒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	手切 麵食	白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q素豉木HQQ	6.5	2.3	2.2	3	818
7	二	香Q 白飯	四喜烤麩 烤麩鮮菇紅蘿蔔Q木HQQ-T-煮	玉筍敏豆 敏豆腐原本HQQ鮮菇Q玉米筍Q-炒	蔬炒海帶 海帶絲芹菜Q木HQQ-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-清	蔬菜捲 蔬菜捲-炸	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.5	2.4	2.2	3.2	834
8	三	炒烏 龍麵	三角油腐 三角油腐-清	豆豉青椒干片 青椒Q豆干片-炒	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆腐腐皮紅蘿蔔Q-煮	甜醬甜不辣 素甜不辣-煮	麻香菇菇 鮑魚菇Q金針菇Q香蒜Q-煮	手切 青菜	味噌海芽湯 海帶芽	6.7	2.3	2.3	3	834
9	二	祈福 包中餐	藜麥飯+素棒棒腿+【豆沙包（60克）+蘿蔔糕+粽子】+蕃茄豆腐+有機蔬菜+好彩頭湯 素雞腿-燒 豆沙包S-蒸 蘿蔔糕-炸 粽子-蒸 豆腐蕃茄Q-煮 有機蔬菜-炒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q							7.5	2.2	2	3.2	884
10	五	小米 飯	蘿蔔蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q-炒	什錦燒 百寶什錦燒-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆腐腐皮紅蘿蔔Q南瓜干-煮	香椿麵輪 麵輪香蒜Q-清	有機 蔬菜	新竹米粉湯 米粉高麗菜Q素肉絲紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2	3	834
13	一	香Q 白飯	栗子豆干 豆干紅蘿蔔Q栗子-煮	田園玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆腐腐皮-煮	酸菜麵腸 麵腸腐皮T-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	手切 麵食	結頭菜湯 結頭菜Q	7	2.3	2	3.2	857
14	二	糙米 飯	玉筍燒百頁 百頁豆腐玉米粉Q木HQQ紅蘿蔔Q-煮	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q甜鹹Q-炒	滷海結 海帶結麵線紅蘿蔔Q-清	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	素雞腿 素雞腿-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐	6.8	2.4	2.2	3	846
15	三	香菇 油飯	鐵板油腐 油腐木HQQ紅蘿蔔Q-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	素燒牛蒡 牛蒡Q豆筍紅蘿蔔Q-燒	雪菜腐皮絲 油菜腐皮腐皮絲-煮	紅燒茄子 茄子Q-煮	手切 青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.5	2.3	2.3	3	820
16	四	胚芽 米飯	大溪黑豆干 黑豆干-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	杏果小黃瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q杏仁果-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆干-煮	塔香豆薯 豆薯Q皮絲-煮	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆腐腐皮紫米	6.7	2.3	2	3	827
17	五	五穀 米飯	什蔬豆包丁 豆包丁芹菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q木HQQ-煮	甜椒炒茼蒿 甜椒Q茼蒿-炒	炒空心菜 空心菜腐皮-炒	煎素火腿片 素火腿-煎	干片小炒 干片木HQQ紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.5	2	3	828
20	一	麥片 飯	彩繪豆腐煲 豆腐玉米粉Q毛豆腐腐皮紅蘿蔔Q-煮	五香豆干x3 五香豆干-燒	炒花椰菜 青花菜S甜鹹Q木HQQ-炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔Q昆布提香Q紅蘿蔔Q-煮	炒彩絲 芹菜Q干絲木HQQ紅蘿蔔Q-炒	手切 麵食	南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.3	3	828
21	二	五穀 米飯	什錦蘭花干 蘭花干筍TQ鮮菇紅蘿蔔Q-清	紹子干丁 豆干干蕃茄Q素絞肉-煮	栗香白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q栗子-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煮	芝麻雙薯 芋頭Q地瓜腐皮-燒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.8	2.4	2	3.2	850
22	三	藜麥 飯	醬燒豆腸 豆腐紅蘿蔔Q-燒	堅果四色 玉米粒Q毛豆腐腐皮紅蘿蔔Q梨果-煮	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	鮮繪黃瓜 黃瓜Q木HQQ紅蘿蔔Q-煮	酸菜素肚 素肚酸菜T-炒	手切 青菜	日式豆腐湯 豆腐	6.7	2.3	2.2	3.1	836
23	四	小米 飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q玉米粉Q紅蘿蔔Q-煮	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燒	海苔燒 海苔Q-燒	翠綠時蔬 敏豆腐原本HQQ紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.3	2.3	3	834
24	五	香Q 白飯	三杯豆干 豆干-煮	滷味燙 高麗菜Q豆筍金針菇Q紅蘿蔔Q-清	金黃甘薯條 甘薯條腐皮-炸	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q芹菜Q素火腿絲紅蘿蔔Q-炒	雪白菇油菜 油菜腐皮雪白菇Q-炒	有機 蔬菜	大頭菜湯 結頭菜Q素丸	6.8	2.3	2.3	3.2	850
27	一	胚芽 米飯	彩繪豆腐煲 豆腐毛豆腐原本玉米粉Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇竹筍 筍Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	什炒長豆 長豆Q干片木HQQ-炒	枸杞麻香豆薯 豆薯Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-煎	手切 麵食	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q	6.7	2.4	2.3	3	842
28	二	糙米 飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬粉-煮	薑炒木耳 木耳HQQ素肉絲-炒	杏果玉米 玉米粒Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q杏仁果-炒	蠔香素雞 素雞-炒	有機 蔬菜	海結湯 海帶結	6.7	2.3	2	3	827
29	三	香Q 白飯	糖醋豆包 豆包-煮	西芹炒菇 西芹Q金針菇Q鮮菇Q木HQQ紅蘿蔔Q-炒	素昌旺 豆腐麵線腐皮菜T-煮	髮菜什蔬 大白菜Q髮菜紅蘿蔔Q-煮	香菇麵筋 香菇Q油泡-清	手切 青菜	冬瓜湯 冬瓜Q素香蒜頭	6.8	2.4	2.2	3	846
30	四	燕麥 飯	醬嫩洋芋百頁 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	炸醬干丁 干丁毛豆腐腐皮紅蘿蔔Q-煮	炒牛蒡絲 牛蒡絲Q木HQQ紅蘿蔔Q-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q木HQQ-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.7	2.3	2.2	3	832
31	五	五穀 米飯	蔬菜凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q鮮菇Q-煮	素燒結頭菜 結頭菜Q紅蘿蔔Q豆干-燒	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	油燜筍 筍T麵線-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐	6.7	2.3	2.3	3.2	843

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑾

★三章1Q豆奶日：5/30(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣



日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	全日	週日	熱量
5/1	三	鐵板麵	紅燒花干 燒:蘭花干	薑絲海蓉 煮:薑絲、海蓉、金針菇Q	小瓜玉筍 炒:小黃瓜Q、玉米筍Q	脆炒高麗 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	蔬菜丸子 炸:高麗菜Q、芹菜Q、芝麻	季節	芹香蘿蔔湯 芹菜Q、蘿蔔Q、鴻喜菇Q		621	128	4
5/2	四	白米飯	麻油素腰花 燒:素腰花、枸杞	麻婆豆腐 燒:豆腐、毛豆S	豆豉苦瓜 燒:豆豉、苦瓜Q	彩蔬花椰 炒:彩椒Q、花椰菜S	薑絲海帶結 炒:海帶結、薑絲	有機	筍片鮮菇湯 竹筍、香菇Q		622	228	3
5/3	五	紅藜麥飯	五香油豆腐 燒:油豆腐	大瓜蒟蒻 煮:大黃瓜Q、蒟蒻、香菇Q	蒸南瓜 蒸:南瓜Q、枸杞	芽菜三絲 炒:綠豆芽Q、芹菜Q、紅蘿蔔Q	甜豆玉筍 炒:甜豆Q、玉米筍Q	有機	玉米湯 玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q		622	228	3
5/6	一	白米飯	塔香豆腸 煮:豆腸、九層塔	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q、麵筋	炸醬干丁 燒:豆干、杏鮑菇Q	脆炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	豆豉彩椒 炒:彩椒Q、豆豉	履歷	冬瓜小薏仁 冬瓜Q、小薏仁		622	228	2
5/7	二	蕎麥飯	紅燒豆腐 燒:豆腐	白醬洋芋 煮:洋芋Q、三色豆S	素雞塊 炸:素雞塊*1	高麗粉絲煲 炒:冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q	敏豆鮮菇 炒:敏豆T、鴻喜菇Q、美白菇Q	有機	番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐		622	228	3
5/8	三	什錦炒麵	茄汁豆包 燒:豆包、芝麻	薑絲木耳 煮:薑絲、木耳Q	夜市滷味 滷:天婦羅Q、素丸S	白菜滷 炒:大白菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮	玉米餅 炸:玉米餅S	季節	和風豆薯湯 豆薯Q、紅蘿蔔Q、香菇Q		622	228	1
5/9	四	白米飯素粽子	素棒棒腿 滷:素棒棒腿	豆沙包 蒸:豆沙包	高升蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	紅絲滑豆包 炒:紅蘿蔔Q、豆包	南瓜餅 炸:南瓜Q、芝麻	有機	好彩頭湯 白蘿蔔Q、芹菜		622	228	4
5/11	五	十穀米飯	糖醋烤麩 燒:番茄Q、烤麩	玉米毛豆 炒:玉米S、紅蘿蔔Q、毛豆S	醬燒干片 炒:芹菜Q、豆干	蜜汁地瓜 燒:地瓜Q、芝麻	高麗粉絲 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、冬粉	有機	芹香粉絲湯 芹菜Q、冬粉、紅蘿蔔Q		622	228	3
5/12	一	地瓜飯	醬燒板豆腐 燒:豆腐、彩椒Q	紅棗杏菇 燒:杏鮑菇Q、紅棗	油香干絲 炒:豆干絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q	小瓜蒟蒻 炒:小瓜Q、蒟蒻	紅燒麵輪 滷:麵輪	履歷	海結湯 海帶、薑絲、金針菇Q		62	228	2
5/14	二	白米飯	黑胡椒素排 炸:素排	秋葵三丁 炒:秋葵Q、彩椒Q、玉米筍Q	金耳絲瓜 炒:金針菇Q、絲瓜Q	醋溜海帶絲 炒:海帶、紅蘿蔔Q、芹菜Q	牛蒡燒豆干 燒:四分干、牛蒡	有機	巧達濃湯 白芹Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q、玉米		622	228	1
5/15	三	香菇炒飯	紅燒素肚 燒:素肚、酸菜	醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕、香菜	關東煮 煮:白蘿蔔Q、蒟蒻、油豆腐、豆干	芝麻敏豆 炒:芝麻、敏豆T、紅蘿蔔	客家海茸 炒:海茸、客家醬	季節	大瓜湯 大黃瓜Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q		622	228	3
5/16	四	糙米飯	豆皮蔬菜捲 蒸:蔬菜捲	樹子苦瓜 炒:樹子、苦瓜Q	瓜仔素肉燥 煮:醬瓜、素肉、白蘿蔔Q	脆炒高麗 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	芹香黃豆芽 炒:黃豆芽Q、木耳Q、芹菜Q	有機	紅豆紫米 紅豆T、紫米		622	228	0
5/17	五	白米飯	鐵板油豆腐 燒:油豆腐	金瓜燉素肉 燉:南瓜Q、素肉丁	蔬菜丸子 炸:高麗菜Q、芹菜Q、菇Q	鮮筍三絲 炒:竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q、薑絲	有機	人參白玉湯 人蔘包、杏鮑菇Q、白蘿蔔Q		622	228	2
5/20	一	白米飯	薑絲麵腸 燒:薑絲、麵腸	香菇黃豆芽 炒:香菇T、黃豆芽Q、紅蘿蔔Q	海結豆干 燒:海帶、豆干	大瓜鮮菇 煮:大瓜Q、鴻喜菇Q、素蝦仁	脆炒甜豆 炒:甜豆Q、香菇Q	履歷	韓式芽菜湯 黃豆芽Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q		622	228	2
5/21	二	薏仁飯	腰果燒豆腐 燒:腰果、豆腐	蔬菜粉絲 炒:冬粉、西芹Q、芝麻	香酥玉米餅 炸:玉米餅S*1	香炒花椰 炒:紅蘿蔔Q、花椰菜S	醬燒筍干 炒:筍干、香菇Q	有機	筍絲麵線羹 紅蘿蔔Q、筍、木耳Q、紅麵線		621	128	3
5/22	三	茄汁麵	素棒棒腿 炸:素棒棒腿	番茄豆皮 煮:番茄Q、豆皮	白菜滷 炒:大白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	海山醬甜條 炒:西芹Q、甜不辣Q	豆沙包 蒸:65g豆沙包	季節	紫菜珍菇湯 紫菜、金針菇Q		621	128	3
5/23	四	白米飯	栗子豆干 燒:栗子、豆干	炸地瓜 炸:地瓜T	黃瓜雙菇 炒:小黃瓜Q、鴻喜菇Q、美白菇	芹香冬瓜 煮:冬瓜Q、芹菜Q	糖醋黑輪 炒:素黑輪、西芹Q	有機	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		622	228	1
5/24	五	小米飯	香椿豆包 燒:豆包、芝麻	玉米彩丁 烤:玉米粒S、彩椒Q	薑絲萵苣 炒:薑絲、萵苣Q	滷味燙 滷:百頁、玉米筍Q、青花S、杏鮑菇Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆T	有機	蔬菜鮮菇湯 EQ、金針菇Q、紅蘿蔔Q、大白		622	228	4
5/27	一	燕麥飯	梅干油豆腐 燒:梅干菜、油豆腐	脆炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	雙羅麵輪 煮:紅、白蘿蔔Q、麵輪	薑絲木耳 煮:薑絲、木耳Q	芝麻秋葵 煮:秋葵Q、白芝麻	履歷	筍片鮮菇湯 竹筍、鴻喜菇Q、芹菜Q		622	228	3
5/28	二	白米飯	蜜汁藍花干 燒:蘭花干、芝麻	彩椒白花椰 炒:彩椒Q、白花菜S	茄子鮮菇 燒:茄子Q、香菇Q	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	辣炒酸心 炒:酸菜、薑絲	有機	味噌海芽湯 味噌、海芽、香菇Q		622	228	3
5/29	三	芹香炒飯	酸菜炒素肚 燒:素肚、酸菜	綜合滷味 滷:海帶、小丸子、豆干	玉筍白菜 炒:大白菜Q、玉米筍Q、紅蘿蔔	香油地瓜葉 炒:地瓜葉Q	雙色淮山 燒:山藥Q、白果	季節	榨菜冬粉湯 榨菜、冬粉、紅蘿蔔Q、油片絲		622	228	4
5/30	四	五穀米飯	塔香豆腐 燒:豆腐、九層塔	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q、芹菜Q	豆豉脆圓 炒:菜圓、豆豉	佛手瓜豆皮 煮:佛手瓜Q、豆皮、紅蘿蔔Q	秋葵彩丁 炒:秋葵Q、彩椒Q、玉米粒S	有機	金針湯 乾金針、金針菇Q	豆奶	622	228	1
5/31	五	白米飯	彩蔬豆腸 炒:豆腸、毛豆S、彩椒Q	脆炒小瓜 炒:小黃瓜、辣椒片	香菇高麗 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	塔香海根 煮:海根、九層塔、紅蘿蔔Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡、芝麻	有機	當歸蘿蔔湯 當歸、白蘿蔔Q、杏鮑菇Q		622	228	1

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T)表示

☆ 回饋豆奶:5/30(四)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用



113年5月菜單

113年5月菜單

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

裕民田精緻午餐

桃園國中
113年5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)	豆蛋魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)
★ 5/1	三	鐵板麵	蘑菇醬豬肉 C豬肉, 0洋蔥, 蘑菇醬/燒	滷香世家 素肚, 四分干/滷	韭菜豆芽 0豆芽, 蒜, 0韭菜, 紅蘿蔔/燒	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 0玉米, C豬肉, 0蘿蔔	6 .2	2 .8	2 .2	2 .7	8 21
★ 5/2	四	白米飯	酥炸魚丁 0魚丁, 九層塔/炸	扁蒲煮 0扁蒲, 0紅蘿蔔/煮	西西里肉丸 C豬肉丸, 0洋蔥, 0番茄/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 .0	2 .7	2 .1	3 .0	8 10
★ 5/3	五	燕麥飯	和風豬排 C豬排/燒	鮮炒高麗 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	塔香燒豬 C絞肉, 0番茄, 干丁, 九層塔/燒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 0大黃瓜, C雞丁	6 .2	2 .7	2 .0	2 .8	8 13
★ 5/6	一	小米香飯	酸甜雞翅 C雞翅/燒	木耳豆腐煲 豆腐, 0木耳, 0金針菇/煮	繽紛花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 0芹, 0蘿蔔, C豬肉	6 .2	2 .7	2 .1	3 .0	8 24
★ 5/7	二	白米飯	糖醋魚丁 0魚丁, 0洋蔥/燒	番茄炒蛋 0番茄, 0蛋, 0洋蔥/炒	包心白菜 0紅蘿蔔, 0白菜, 0木耳/滷	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, C肉片	6 .0	2 .7	2 .5	2 .8	8 11
★ 5/8	三	什錦拌麵	蜜汁滷雞排 C雞腿排/滷	枸杞冬瓜燒 0冬瓜, C絞肉, 枸杞/煮	香菇地瓜 0地瓜, 0香菇/炸	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁, C豬肉, 0洋芋	6 .0	2 .7	2 .0	2 .9	8 03
★ 5/9	四	5A++海苔飯+好棒棒腿+ (豆沙包+蘿蔔糕+粽子) +有機蔬菜+好彩頭蘿蔔湯 包高中!!!										
★ 5/10	五	白米飯	三杯雞 C雞丁, 四分干, 九層塔/燒	敏豆肉末 T敏豆, C絞肉/炒	關東煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0玉米圓/煮	有機蔬菜	酸辣湯 鴨絲, 豆腐, 0紅蘿蔔, C肉絲	6 .2	2 .8	2 .1	3 .0	8 32
★ 5/13	一	雜糧飯	壽喜燒豬肉 C肉片, 0豆芽/炒	玉米炒毛豆 0玉米, 0紅蘿蔔, C毛豆, 0馬鈴薯/炒	滷味燙 0高麗, 0金針菇, 豆皮, C肉片/煮	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .6	2 .4	2 .1	2 .8	8 21
★ 5/14	二	白米飯	獵人燉魚 0魚丁, 0馬鈴薯, 0番茄/燉	三杯杏菇炒干 九層塔, 0杏鮑菇, 豆干/炒	香燻桂竹筍 桂竹筍/燻	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜, 粉絲, C肉絲	6 .7	2 .6	2 .0	2 .9	8 45
★ 5/15	三	海苔香鬆飯 (蔬食日)	金黃乳酪蛋 0蛋, 0紅蘿蔔, 0洋蔥, 乳酪/炒	芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	佛跳牆 0木耳, 0紅蘿蔔, 0大白菜/煮	季節蔬菜	鮮菇白玉湯 0鮮菇, 0蘿蔔	6 .5	2 .7	2 .0	3 .0	8 43
★ 5/16	四	小米飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	蔥燒豆腐 豆腐, C絞肉, 蔥/燒	鮮炒瓠瓜 0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆, 00	6 .7	2 .8	2 .0	2 .8	8 55
★ 5/17	五	白米飯	義式番茄豬肉 0番茄, C豬肉, 0洋芋/燉	麥香雞堡 C雞堡/炸	蒜味花椰菜 蒜, C花椰菜, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑, 0冬瓜, C肉片	6 .5	2 .6	2 .2	3 .0	8 40
★ 5/20	一	白米飯	酸甜魚排 C虱目魚排/燒	客家小炒 豆干, C肉絲, 0芹/炒	鮮煮大瓜 0大黃瓜, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 0番茄, C肉片, 0高麗菜	6 .0	2 .7	2 .6	2 .8	8 14
★ 5/21	二	胚芽0飯	麻油香肉 0高麗, C肉片, 0杏鮑菇/煮	蘿蔔和風煮 0白蘿蔔, 0紅蘿蔔, C肉片/煮	炒三絲 海帶絲, 干絲, 0紅絲/拌	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 .5	2 .8	2 .4	2 .8	8 51
★ 5/22	三	茄汁義大利麵	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	紅燒油豆腐 油豆腐, C絞肉/燒	紅絲大白菜 0紅蘿蔔, 0大白菜/燒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 0蒲瓜, C排骨	6 .5	2 .5	1 .9	3 .0	8 25
★ 5/23	四	白米飯	黃金燉豬 C豬肉, 0南瓜/燒	鹹水時蔬 C花椰菜, 0木耳/燙	杏鮑菇素雞 素雞, 0杏鮑菇/燒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆, 00	6 .5	2 .7	2 .0	2 .8	8 34
★ 5/24	五	紫米飯	油腐蠔油雞 C雞丁, 油腐, 0鮮菇/燒	基隆黑輪塊 C黑輪, 0西芹/炒	鐵板銀芽 0豆芽菜, 0韭菜, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豬肉海結湯 薑絲, 昆布, C肉片	6 .5	2 .4	2 .1	2 .9	8 18
★ 5/27	一	蕎麥0飯	洋芋燉肉 C肉丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	蒜泥豆腐 豆腐, 蒜/燒	鮮煮瓠瓜 0瓠瓜, 0紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	海菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .7	2 .7	1 .9	2 .8	8 45
★ 5/28	二	白米飯	酥脆雞腿 C雞腿/炸	砂鍋滷白菜 0大白菜, 0紅蘿蔔, 0木耳/炒	蒙古炒肉絲 0豆芽菜, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	養生肉片湯 0蘿蔔, 肉骨茶包, C肉片	6 .0	2 .6	2 .3	2 .9	8 03
★ 5/29	三	日式烏龍麵 (蔬食日)	大溪黑豆干 黑豆干, C絞肉/滷	玉米布丁酥 C玉米布丁酥/炸	彩繪花椰 C花椰, 0紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蔬菜湯 0金針菇, 0高麗菜	6 .7	2 .3	1 .8	2 .7	8 08
★ 5/30	四	白米飯	炸脆香香雞 C雞肉/炸	鮮炒高麗 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	茄汁炒蛋 0番茄, 0蛋, 0洋蔥/炒	有機蔬菜	廟口羹湯 C肉絲, 鴨絲, 0紅絲, 豆腐	6 .5	2 .7	2 .1	3 .0	8 45
★ 5/31	五	薏仁米飯	正宗回鍋魚 0魚丁, 豆干, 0高麗菜/燒	遊龍鍋貼 C鍋貼/煎	筍香肉片 筍, C肉片, 0鮮菇/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 海芽	6 .6	2 .5	2 .1	2 .9	8 33

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點 食材來源一律使用國產豬肉

服務熱線 03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 113年5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)
5/1	三	炒烏龍麵	醬燒豆腸 豆腸/燒	豆豉炒長豆 豆豉、長豆T、豆薯Q/炒	蔬菜粉絲煲 高麗菜Q、紅蘿蔔Q、粉絲/炒	三杯番薯 地瓜T/煮	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q、黃瓜Q/炒	季節蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍	6.7	2.6	2.4	2.8	850
5/2	四	白米飯	塔香豆干 九層塔、豆干/滷	香滷麵輪 麵輪/滷	鮮味瓠瓜 瓠瓜Q、美白菇Q/煮	彩繪玉米 玉米S、毛豆S、紅蘿蔔Q/煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q、蘿蔔Q	6.4	2.5	2.6	3	836
5/3	五	紫米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	炒油片絲 青椒Q、油片絲/炒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜S/炒	脆炒洋芋 芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	燒桂竹筍 桂竹筍/燒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	6.6	2.5	2.5	2.8	838
5/6	一	白米飯	三杯百頁 百頁/燒	西芹炒菇 西芹Q、鴻喜菇Q/炒	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/滷	鮮炒高麗菜 高麗菜Q、紅蘿蔔Q/炒	產銷履歷蔬菜	山藥薏仁湯 山藥Q、薏仁	6.5	2.5	2.8	2.9	843
5/7	二	薏仁飯	大溪黑豆干 黑豆干/燒	金針燴絲瓜 絲瓜Q、金針菇Q/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q/炒	紅片扁蒲 紅蘿蔔Q、扁蒲Q/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S、馬鈴薯Q	6.6	2.6	2.7	2.7	846
5/8	三	素香炒飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇Q、九層塔/炒	鐵板炒豆芽 豆芽Q、香菇Q/炒	紅蘿蔔小瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	白干炒絲 芹Q、白干絲/炒	季節蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6.5	2.3	2.8	3	833
5/9	四	包中餐：白米飯+香滷素棒腿+ { 素菜包+素蘿蔔糕+素肉粽 } +有機蔬菜+好彩頭蘿蔔湯包高中！												
5/10	五	胚芽米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	三杯茄子 茄子Q/炒	麻醬干丁 芝麻醬、干丁/燒	馬鈴薯雙色 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	香菇瓠瓜湯 香菇Q、瓠瓜Q	6.6	2.6	2.4	2.8	843
5/13	一	小米香飯	日式味噌油腐 油腐、味噌/燒	三喜蔬菜 毛豆S、紅蘿蔔Q、玉米S/炒	紅炒筍絲 筍絲、紅蘿蔔Q/炒	蜜燒甜條 甜條T/燒	切海帶捲 海帶捲/滷	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、素肉骨茶包	6.6	2.6	2.7	2.9	855
5/14	二	白米飯	木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/煮	脆炒大白 大白菜Q/炒	木須刺瓜 刺瓜Q、木耳Q/煮	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	塔香豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	金針粉絲湯 金針花、粉絲	6.4	2.6	2.6	2.8	834
5/15	三	炒烏龍麵	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	彩繪豆芽 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q、豆芽Q/炒	奶香薯塊 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/燒	紅燒苦瓜 苦瓜Q/燒	清炒花椰菜 花椰菜S/炒	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q、高麗菜Q	6.5	2.6	2.7	3	853
5/16	四	白米飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/滷	瓜仔干丁 干丁、瓜仔/煮	彩椒炒菇 彩椒Q、鴻喜菇Q、豆薯Q/炒	豆醬桂筍 桂竹筍/炒	牛蒡燴蔬菜 牛蒡Q、高麗菜Q/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆T、QQ	6.5	2.7	2.5	2.7	842
5/17	五	地瓜絲飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	金針小佛瓜 佛手瓜Q、金針菇Q/煮	醬燒蘿蔔塊 紅蘿蔔Q、白蘿蔔Q/燒	蜜汁小豆干 四分干/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	有機蔬菜	香甜南瓜湯 南瓜Q、玉米S	6.5	2.6	2.6	3	850
5/20	一	白米飯	鮮燴豆包 豆包/煮	三杯燴菇 西芹Q、香菇Q/炒	蜜汁干丁 小方干/燒	清炒高麗菜 高麗菜Q/炒	醬燒茄子 九層塔、茄子Q/燒	產銷履歷蔬菜	迪化紅麵線湯 筍絲、木耳Q、紅麵線	6.5	2.5	2.6	3	843
5/21	二	麥片香飯	茄汁凍豆腐 凍豆腐/燴	鮮炒扁蒲 紅蘿蔔Q、扁蒲Q/炒	雜菜雙絲 黃豆芽Q、木耳Q/拌	打拋麵腸 番茄Q、麵腸、九層塔/燒	香滷海結 海結/滷	有機蔬菜	福菜粉絲湯 福菜、粉絲	6.6	2.5	2.4	3	845
5/22	三	什錦炒飯	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	蘿蔔豆輪 蘿蔔Q、豆輪/滷	田園玉米 玉米Q、毛豆S/煮	螞蟻上樹 高麗菜Q、冬粉/炒	鮮炒花椰 紅蘿蔔Q、花椰菜S/炒	季節蔬菜	香甜佛瓜湯 佛手瓜Q	6.6	2.2	2.8	3	832
5/23	四	白米飯	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	長豆菇菇 長豆Q、杏鮑菇Q/炸	鮮炒時蔬 豆薯Q、紅蘿蔔Q/炒	燒燕菁 燕菁Q、紅蘿蔔Q/煮	黃瓜炒干片 小黃瓜Q、豆干/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、QQ	6.6	2.6	2.8	2.8	853
5/24	五	蕎麥飯	五味燒豆腐 豆腐/燒	紅醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	醋溜木耳 薑、木耳Q/炒	客家小炒 豆干、紅蘿蔔Q、芹Q/炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q、枸杞/煮	有機蔬菜	枕瓜紅片湯 枕瓜Q、紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2.3	3	835
5/27	一	小米Q飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	蜜燒地瓜 地瓜T/燒	香炒雙色 筍絲、紅蘿蔔Q/炒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q、黃瓜Q/炒	夜市滷味燙 素雞、豆干/燴	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.6	2.8	2.8	853
5/28	二	香甜白飯	宮保百頁 百頁/燒	砂鍋白菜滷 大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q/煮	絲瓜彩繪 絲瓜Q、金針菇Q/燴	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	杏鮑菇小瓜 小黃瓜Q、杏鮑菇Q/炒	有機蔬菜	牛蒡湯 蘿蔔Q、牛蒡Q	6.5	2.6	2.6	3	850
5/29	三	高麗菜炊飯	三杯油腐 九層塔、油豆腐/滷	鮮菇瓠瓜 美白菇Q、瓠瓜Q/煮	薑絲素肚 薑、素肚/炒	素炒花椰 花椰菜/炒	洋芋雙色 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	季節蔬菜	金針花湯 金針花、木耳Q	6.5	2.7	2.7	2.7	847
5/30	四	雜糧飯	醬燒豆包 豆包/燒	芝香海根 芝麻、海帶根/燒	青椒炒甜條 青椒Q、甜不辣T/炒	三杯豆干結 九層塔、豆干結/燒	鐵板豆芽 豆芽Q、木耳Q/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜Q	6.6	2.5	2.4	3	845
5/31	五	白米飯	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/滷	酸甜高麗菜 高麗菜Q、年糕/煮	蘿蔔豆腸 蘿蔔Q、豆腸/煮	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜Q/燒	豆薯炒長豆 長豆Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q、紅蘿蔔Q	6.6	2.2	2.8	3	832

*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



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

營養師 林芊慧