



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全雞 雞裡	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油麵 類	熱量
3	一	胚芽米飯	塔香鍋燒魚 魚丁O豆干-燒	黃瓜鮮繪 大黃瓜O玉米粒O紅蘿蔔Q-煮	丸子兄弟 貢丸S鮑魚丸S-炸	產銷履歷	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯O紅蘿蔔Q雞蛋O	6.6	2.5	2	3.2	844
4	二	香Q白飯	古早味排骨 排骨S-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	韭香豆芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜	蘿筍味噌湯 蘿筍Q海帶芽鮮菇Q	6.5	2.4	2	3	820
5	三	香鬆飯	咕啦雞排 雞排S-炸	蒜蓉滷味 素肚米血S-滷	鮮菇白菜 大白菜Q肉絲S鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.4	2	3.2	843
6	四	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	枸杞絲瓜蛋 絲瓜Q雞蛋Q-煮	醬燒油腐 油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆腰腰薏仁	6.5	2.5	2	3	828
7	五	燕麥飯	五香雞翅 雞翅S-滷	和風大根燒 白蘿蔔O紅蘿蔔Q昆布捲-煮	蔥爆肉絲 洋蔥O肉絲S-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 馬鈴薯蛋O肉絲S木耳O紅蘿蔔Q切丁	6.5	2.4	2	3	820

端午節快樂！



10	一	小米飯	時蔬魚丁 魚丁Q高麗菜Q甜椒Q-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋O	6.5	2.4	2	3	820
11	二	蔬食日 台式炒飯	干片小炒 干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T洋蔥Q-煮	彩椒青花菜 青花菜S甜椒Q-煮	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.4	2	3.3	834
12	三	香Q白飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	白醬洋芋肉末 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q玉米粒Q絞肉S-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐	6.8	2.5	2	3	849
13	四	胚芽米飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	雞米花 雞米花S-炸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.4	2	3.2	829

17	一	糙米飯	味噌薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	時瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷 田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
18	二	五穀米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆腰豆紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 鮮筍排骨湯 筍Q排骨S	6.5	2.5	2	3.3	841
19	三	義大利麵	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	豆沙包(65克) 豆沙包S-蒸	翠炒敏豆 敏豆腰豆木耳Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	季節青菜 日式豆腐湯 豆腐小魚干海帶芽	6.7	2.4	2	3	834
20	四	燕麥飯	銀羅燒肉 肉丁S白蘿蔔Q-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	酥炸甘薯條 甘薯條腰豆-炸	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.5	2	3.2	858
21	五	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥香拌豬 高麗菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	海結麵輪 海帶結筍T麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834

24	一	胚芽米飯	打拋魚 魚丁O洋蔥Q蕃茄Q-煮	鐵板豆腐 豆腐絞肉S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	產銷履歷 新竹米粉湯 米粉肉絲S芹菜Q高麗菜Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.3	841
25	二	燕麥飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	6.7	2.5	2.2	3	847
26	三	蔬食日 香菇油飯	糖醋豆包 豆包-燒	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	季節青菜 結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.5	2.4	2	3	820
27	四	糙米飯	香酥雞翅 雞翅S-炸	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬粉-煮	滷雙味 豆干素肚-煮	有機蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.7	2.5	2	3	842
28	五	香Q白飯	花瓜燉肉 肉丁S豆豉Q花瓜T-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 豆腐羹湯 豆腐肉絲S筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3	828

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：6/27(四)。

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



桃園國中 113.6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	全穀雜糧	豆腐蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	胚芽米飯	塔香豆干 豆干-燒	四喜烤麩 烤麩毛豆腐臘紅蘿蔔Q菇蒜-煮	黃瓜鮮繪 大黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	蜜芋頭 芋頭Q-煮	炒三絲 青椒Q素肉絲木耳Q-炒	產銷履歷	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2	3	834
4	二	香Q白飯	豆皮蔬菜捲 蔬菜捲-炸	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	什炒豆芽 豆芽菜Q芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔Q海帶芽鮮菇Q	6.5	2.5	2.2	3.2	842
5	三	香Q白飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-煮	素燒結頭菜 結頭菜Q皮絲紅蘿蔔Q-燒	酸菜素肚 素肚酸菜T-炒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	蔬炒長豆 長豆Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	佛手湯 佛手瓜Q素香菇頭	6.5	2.3	2.3	3	820
6	四	糙米飯	醬燒油腐 油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	甜椒茼蒿 甜椒Q茼蒿-炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q冬粉-煮	油菜腐皮絲 油菜臘腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	海苔燒 海苔燒-燒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆臘腐薏仁	6.5	2.4	2.3	3	828
7	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包木耳Q紅蘿蔔Q鮮菇Q芹菜Q-煮	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	和風大根燒 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布梅-煮	蠔香素雞 素雞-炒	紅燒茄子 茄子Q-煮	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線素雞S木耳Q紅蘿蔔Q筍T	6.5	2.4	2.4	3	830

端午節快樂！



10	一	小米 飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	五香豆干x3 五香豆干-煮	脆炒薯絲 豆薯Q甜椒Q木耳Q-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	薑味海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2.2	3	839
11	二	炒飯	三杯豆腸 豆腸-炒	蜜汁雙薯 地瓜臘臘芋頭Q-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	筍片素羹 筍T素羹-煮	玉筍佛手 佛手瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	7	2.3	2	3	848
12	三	香Q 白飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑菇毛豆臘臘蹄絲-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	炒空心菜 空心菜臘臘-炒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機 蔬菜	蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐	6.8	2.4	2.2	3	846
13	四	胚芽 米飯	金瓜豆腐煲 豆腐南瓜Q毛豆臘臘紅蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	油燜筍 筍T-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q鮮菇Q-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽豆管黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	7	2.3	2.2	3.2	862

17	一	糙米 飯	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q甜椒Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	腰果彩丁 玉米粒Q毛豆臘臘紅蘿蔔Q-煮	燴時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q腐竹鮮菇Q-煮	產銷 履歷	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	7	2.3	2	3	848
18	二	五穀 米飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆臘臘紅蘿蔔Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機 蔬菜	鮮筍湯 筍Q鮮菇Q	6.5	2.4	2.3	3	828
19	三	香Q 白飯	醬燒豆腸 豆腐玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆臘臘-煮	麻香菇菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	海山醬油腐 油腐-煮	翠炒敏豆 敏豆臘臘木耳Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-炒	豆皮油菜 油菜臘臘豆管紅蘿蔔Q-炒	季節 青菜	日式豆腐湯 豆腐海帶芽	6.5	2.4	2.2	3	825
20	四	藜麥 飯	銀蘿烤麩 烤麩白蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-炒	酥炸甘薯條 甘薯條臘臘-炸	素雞腿 素雞腿-燒	豆豉碎脯干丁 干丁碎脯T-炒	有機 蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.4	2	3.2	850
21	五	香Q 白飯	五香滷豆包 豆包-滷	百頁燉洋芋 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	海結麵輪 海帶結筍T麵輪紅蘿蔔Q-煮	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2.3	3	849

24	一	胚芽 米飯	鐵板豆腐 豆腐Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	玉筍蒲瓜 蒲瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	產銷 履歷	新竹米粉湯 米粉素肉絲芹菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3	842
25	二	燕麥 飯	蠔油五香豆干x3 五香豆干-燒	田園玉米 玉米粒Q紫山藥Q毛豆臘臘紅蘿蔔Q-炒	香炒素雞片 素雞片芹菜Q-炒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.7	2.4	2.2	3	839
26	三	香菇 油飯	糖醋豆包 豆包-燒	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	薑炒木耳 木耳Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q素羹-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	季節 青菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.5	2.4	2	3	820
27	四	糙米 飯	滷雙味 豆干素肚-滷	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔Q-煮	塔香寬粉 寬粉-煮	炒空心菜 空心菜臘臘-炒	彩繪南瓜 南瓜Q南瓜子毛豆臘臘紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	7	2.3	2.2	3	853
28	五	香Q 白飯	三角油腐 三角油腐-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	花瓜豆薯 豆薯Q花瓜T皮絲-煮	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	甜椒青花菜 青花菜S甜椒Q-炒	有機 蔬菜	豆腐羹湯 豆腐素肉絲筍T木耳Q紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2.3	3.2	850

★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

★三章1Q豆奶日：6/27(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣

玩益食品營養午餐

桃園國中

113年6月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	豆類	魚類	海鮮類	熱量
6/3	一	白米飯	黑胡椒豬柳 炒:豬柳S,洋蔥Q,彩椒Q	珍珠炒絞肉 炒:玉米粒S,洋芋Q,豬絞肉S,毛豆S	清炒脆筍 炒:脆筍片,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	枸杞燉湯 冬瓜Q,豬肉片S,枸杞	62	22	28	2
6/4	二	大薏仁飯	腰果西芹雞丁 炒:雞丁S,西芹Q,腰果片	蔥香甜蔥蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q,青蔥,紅蘿蔔Q	香菇高麗 炒:香菇Q,高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,洋芋Q	62	22	28	3
6/5	三	奶醬洋菇麵	糖醋豬肋排 燒:豬肋排S	香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q,香菇Q,茼蒿	昆布大根煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結	季節蔬菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜,豆腐,雞丁	62	22	28	2
6/6	四	白米飯	塔香鹹酥魚丁 炸:魚丁Q,九層塔	肉燥小油丁 滷:油豆腐,豬絞肉S,紅蔥片	彩燴時蔬 炒:敏豆T,彩椒Q	有機蔬菜	紅豆燕麥 紅豆T,燕麥	62	22	28	4
6/7	五	黑芝麻飯	南乳燒雞 煮:雞丁S,馬鈴薯Q	肉末水晶煲 燒:冬粉,豬絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	紅絲花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸菜脆筍肉湯 酸菜,脆筍,豬肉片S	62	22	28	3
6/10端午節放假一天											
6/11	二	玉米飯	香酥魚排 炸:白旗魚排Q	番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q,洋蔥Q	蜜汁天婦羅 燒:甜不辣Q,西芹Q	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,脆筍絲,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔Q	62	22	28	4
6/12	三	肉絲炒飯 (蔬食日)	肉燥板豆腐 滷:絞肉S,板豆腐	脆炒筍丁 炒:筍丁,素肚,毛豆T	白菜滷 燒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S	62	22	28	2
6/13	四	五穀飯	筍香滷豬腳 滷:豬肉丁S,豬腳丁Q,筍干	玉米雞茸 炒:玉米S,洋蔥Q,雞茸T,蔥	奶香芽菜 炒:綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	和風雞湯 豆薯Q,雞丁S	62	22	28	3
6/14	五	白米飯	三杯雞 炒:雞丁S,九層塔,薑,蒜	小瓜肉片 炒:豬肉片S,小黃瓜Q,青蔥	杏菇燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,豬肉絲S	62	22	28	3
6/17	一	紅藜飯	烤肉醬炒肉片 炒:豬肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	百頁燒酸菜 滷:百頁豆腐,酸菜	佛手瓜炒茼蒿 炒:佛手瓜Q,茼蒿,木耳Q	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 高麗菜Q,番茄Q,蛋Q,青蔥	62	22	28	3
6/18	二	白米飯	砂鍋魚丁 煮:魚丁S,白菜Q,紅蘿蔔Q	炸醬乾丁肉燥 燒:豆干,絞肉S,蔥	金耳絲瓜滑蛋 煮:金耳菇Q,絲瓜Q,蛋Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S	62	22	28	3
6/19	三	台式炒麵	炸雞排 炸:雞排S	脆炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	柴魚關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S	季節蔬菜	韓式海芽湯 海帶,肉絲S,紅蘿蔔Q	62	22	28	5
6/20	四	燕麥飯	蒜蓉醬燒雞 燒:雞肉S,蒜泥,彩椒Q	白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆仁S,絞肉S	蒜香青花菜 炒:青花菜S,蒜	有機蔬菜	綠豆粉條湯 綠豆,粉條	62	22	28	2
6/21	五	白米飯	蜜燒肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S,小黃瓜Q	彩椒雞柳 炒:彩椒Q,雞柳T,豆薯Q	鮮筍三絲 炒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚干,味噌	62	22	28	3
6/24	一	白米飯	元氣花雕雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗	芝麻蜜黑干 燒:黑豆干,白芝麻	寧波年糕煮 煮:白菜Q,木耳Q,年糕片,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,薑,金耳菇Q	62	22	28	3
6/25	二	麥片飯	金瓜燉肉 煮:豬肉丁S,南瓜Q,洋蔥Q	高麗鮮菇 炒:高麗菜Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q,香菇Q,西芹Q	62	22	28	3
6/26	三	香蔥蛋炒飯 (蔬食日)	肉末燒豆腸 燒:絞肉S,豆腸	五味醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,五味醬	韭香銀芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q	季節蔬菜	豆薯鮮菇湯 香菇Q,豆薯Q,紅蘿蔔Q	62	22	28	3
6/27	四	白米飯	蘑菇醬煮魚丁 燒:魚丁Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	肉末燒冬瓜 燒:冬瓜Q,豬絞肉S	鮮菇敏豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,木耳Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	62	22	28	3
6/28	五	紫米飯	夜市鹹酥雞丁 炸:雞丁Q,九層塔	五味醬素雞 滷:素雞片,酸菜,香菜	肉末涼薯 炒:豆薯Q,豬絞肉S,毛豆T	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q,西芹Q,杏鮑菇Q	62	22	28	5

★ 食材一律使用國產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:6/27(四)

營養師:沈凱瑋、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，請留意。

玩益食品營養午餐

桃園國中113年6月素食菜單

日期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附註	營養師	日期	營養師	日期	營養師
6/3	白米飯	鐵板板豆腐 煮:豆腐, 乾豆T	珍珠炒毛豆 炒:玉米粒S, 洋芋Q, 毛豆S	清炒脆筍 炒:脆筍片, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q, 薑絲	白玉滷 滷:白蘿蔔Q	履歷蔬菜 冬瓜Q, 鮑魚菇Q, 枸杞		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/4	大薏仁飯	腰果西芹豆干 炒:豆干, 西芹Q, 腰果片	梅干苦瓜 煮:苦瓜Q, 梅干菜	脆炒高麗 炒:高麗菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	小瓜炒玉筍 炒:小瓜Q, 香菇Q, 玉米粒Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q, 芝麻	有機蔬菜 玉米粒S, 紅蘿蔔Q, 洋芋Q, 杏鮑菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/5	鮮菇炒麵	糖醋豆包 煮:豆包, 芝麻	芹香豆干 炒:豆干片, 芹菜Q	昆布大根煮 煮:白蘿蔔Q, 海帶結	香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q, 香菇Q, 豌豆Q	和風秋葵 煮:秋葵Q, 白芝麻	季節蔬菜 大黃瓜, 小黃瓜, 青江菜, 豆苗		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/6	白米飯	客家燒油腐 炸:油豆腐, 香菇Q	塔香茄子 炒:茄子Q, 九層塔	彩燴時蔬 炒:豆干T, 彩椒Q	白菜炒豆皮 燒:白菜Q, 紅蘿蔔Q, 豆皮	西芹素蝦仁 炒:西芹Q, 豌豆Q	有機蔬菜 紅豆T, 燕麥		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/7	黑芝麻飯	大溪黑干 滷:豆干, 白芝麻	蔬菜粉絲 燒:冬粉, 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q	紅絲花椰 炒:花椰菜S, 紅蘿蔔Q	白醬洋芋 煮:三色豆S, 馬鈴薯Q	蒸南瓜 蒸:南瓜Q	有機蔬菜 酸菜, 脆筍, 香菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/10端午節放假一天													
6/11	甜玉米飯	海台素排 炸:素排Q	番茄滑豆皮 炒:豆包, 番茄Q	蜜汁天婦羅 燒:素甜不辣Q, 西芹Q	白果淮山 煮:山藥Q, 白果	醬燒海帶絲 炒:海帶絲, 金針菇Q, 芹菜Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 紅蘿蔔, 脆筍, 木耳Q, 紅蘿蔔Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/12	蔬菜炒飯	紅燒板豆腐 燒:板豆腐	海苔薯條 炸:地瓜條Q, 海苔粉	寧波年糕煮 煮:白芋Q, 芋頭片, 年糕片, 紅蘿蔔Q	脆炒筍丁 炒:筍丁, 素肚, 毛豆T	玉米餅 炸:玉米餅S	履歷蔬菜 海帶, 金針菇, 薑絲		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/13	五穀飯	栗子蘭花干 煮:蘭花干, 栗子	豆干彩丁 炒:豆干丁, 玉米粒S, 紅蘿蔔Q	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	梅乾筍干 滷:梅乾菜, 筍干	大瓜封 蒸:大瓜Q, 豆腐, 三色豆S	有機蔬菜 豆薯Q, 紅蘿蔔Q, 鴻喜菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/14	白米飯	三杯油豆腐 炒:九層塔, 薑, 油豆腐	小瓜炒香菇 炒:小黃瓜Q, 香菇Q	杏菇燒洋芋 燒:馬鈴薯Q, 杏鮑菇Q, 紅蘿蔔Q	薑絲麵腸 炒:雞腸, 薑絲	番茄滑豆皮 炒:番茄Q, 豆皮	有機蔬菜 乾金針, 金針菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/17	紅藜飯	打拋豆腐 炒:豆腐, 番茄Q, 九層塔	百頁燒酸菜 滷:百頁豆腐, 酸菜	佛手瓜炒茼蒿 炒:佛手瓜Q, 茼蒿, 木耳Q	脆炒馬鈴薯 炒:馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q	冬瓜煮 煮:冬瓜Q, 芹Q	履歷蔬菜 高麗菜Q, 番茄Q, 豆皮		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/18	白米飯	醬燒烤麩 燒:烤麩, 乾紐扣菇	炸醬乾丁 燒:豆干, 杏鮑菇Q	絲瓜滑金耳菇 煮:金耳菇Q, 絲瓜Q	豆酥高麗 炒:高麗菜Q, 豆酥, 紅蘿蔔Q	秋葵彩丁 煮:秋葵Q, 彩椒Q, 洋芋Q, 玉米粒Q	有機蔬菜 冬瓜Q, 小薏仁		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/19	台式炒麵	麻婆板豆腐 燒:豆腐, 素肉	三杯杏鮑菇 炒:杏鮑菇Q, 百頁, 九層塔	關東煮 煮:紅, 白蘿蔔Q, 油豆腐, 玉米S	芝麻敏豆 炒:敏豆T, 紅蘿蔔Q, 芝麻	西芹豆薯 炒:西芹Q, 豆薯Q, 鴻喜菇Q	季節蔬菜 海帶, 紅蘿蔔Q, 杏白菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/20	燕麥飯	蜜燒豆腸 炒:豆腸, 芝麻	白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆仁S	清炒青花菜 炒:青花菜S, 彩椒Q	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q, 樹子	滷雙結 滷:海帶結, 豆腐皮結	有機蔬菜 綠豆, 粉條		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/21	白米飯	番茄豆腐 煮:番茄Q, 豆腐	雙蘿麵輪 滷:紅, 白蘿蔔Q, 麵輪	鮮筍三絲 炒:筍, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	素甜條彩椒 炒:素甜不辣, 彩椒Q	芹香粉絲 燒:冬粉, 芹Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐, (味噌)		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/24	白米飯	豆皮蔬菜捲 蒸:蔬菜捲	芝麻蜜黑干 燒:黑豆干, 白芝麻	白菜滷 滷:大白菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	塔香海茸 燒:海茸, 九層塔, 金針菇Q	甜豆炒菇 炒:甜豆Q, 鴻喜菇Q, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紫菜, 薑, 金耳菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/25	麥片飯	金瓜燉豆腐 煮:南瓜Q, 豆腐	高麗鮮菇 炒:高麗菜Q, 鴻喜菇Q, 紅蘿蔔Q	香油拌干絲 炒:白干絲, 紅蘿蔔Q, 海帶, 香茅	醬燒紫茄 燒:茄子Q, 鴻喜菇Q	炸地瓜條 炸:地瓜Q	有機蔬菜 番茄Q, 香菇Q, 西芹Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/26	芹香炒飯	五香豆包 煮:豆包	燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕, 香菜	銀芽三絲 炒:豆芽菜Q, 木耳Q, 芹菜Q	玉筍彩丁 炒:山藥Q, 小瓜Q, 玉米粒Q, 枸杞	酸菜素肚 炒:酸菜, 素肚	季節蔬菜 豆薯Q, 紅蘿蔔Q, 鴻喜菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/27	白米飯	牛蒡燒豆干 燒:牛蒡Q, 豆干	冬瓜枸杞 燒:冬瓜Q, 枸杞	鮮菇敏豆 炒:敏豆T, 紅蘿蔔Q, 鴻喜菇Q	木耳脆筍 炒:脆筍片, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	辣醬箭筍 炒:箭筍, 香菇Q	有機蔬菜 豆腐, 脆筍, 木耳Q, 豆皮, 紅蘿蔔Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28
6/28	紫米飯	梅干油豆腐 滷:油豆腐, 梅干菜	酸菜素雞 滷:素雞片, 酸菜	鮮菇涼薯 炒:敏豆Q, 杏鮑菇Q, 毛豆T	杏菇敏豆 炒:敏豆T, 杏鮑菇Q, 紅蘿蔔Q	枸杞蒸南瓜 蒸:枸杞, 南瓜Q	有機蔬菜 番茄Q, 西芹Q, 杏鮑菇Q		6/22	2/28	2/28	2/28	2/28

★ 食材一律使用國產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)

☆ 回饋豆奶:6/27(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，請

裕民田精緻午餐

桃園國中

113年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日 供應 (Fr)	五 日 供應 (Fr)	蔬 菜 (Fr)	海 鮮 (Fr)	熱 量 (kcal)
★ 6/3	一	胚芽Q飯	醬燒魚排 Q虱目魚排/燒	滷香豆干 豆干, 素肚/滷	佛跳牆 Q木耳, Q紅蘿蔔, Q大白菜/煮	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 Q高麗菜, Q金針, Q番茄, C肉片	6 2	2 7	2 2	2 8	8 1 8
★ 6/4	二	白米飯	酸甜雞腿排 C雞腿排/燒	鹹水時蔬 C花椰菜, Q木耳/燙	香菇肉燥 干丁, Q香菇, C絞肉/煮	有機蔬菜 養生肉骨茶 Q蘿蔔, 肉骨茶包, C豬肉	6 5	2 2	2 0	3 0	8 0 5
★ 6/5	三	義大利麵	和風豬排 C豬排/燒	奶香杏鮑菇 Q杏鮑菇, Q洋芋/煮	鮮燴黃瓜 Q黃瓜, Q紅蘿蔔/燴	季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 Q冬瓜, C豬肉, 薑絲	6 5	2 1	2 0	2 9	7 9 3
★ 6/6	四	白米飯	油腐蠔油雞 C雞丁, 油腐, Q鮮菇/燒	BBQ甜不辣 Q洋蔥, Q甜不辣/燒	銀芽炒肉絲 Q豆芽, C肉絲, Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 紅豆湯 T紅豆, QQ	6 4	2 4	2 0	2 8	8 0 4
★ 6/7	五	紫米飯	京醬豬柳 C豬柳, Q洋蔥, Q紅蘿蔔/燒	滷味燙 Q高麗菜, Q金針菇, C肉片/煮	貢丸*1地瓜薯 C貢丸, Q地瓜條/炸	有機蔬菜 海芽濃湯 海芽, Q蛋	6 5	2 5	2 1	3 0	8 3 0
6/10	一	端午節放假									
★ 6/11	二	麥片飯	蜜燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	黑木耳花椰 Q木耳, C花椰/炒	番茄打拋肉 九層塔, Q番茄, C絞肉, 干丁/煮	有機蔬菜 白玉珍珠湯 Q蘿蔔, Q玉米圈, C豬肉	6 3	2 6	2 0	2 9	8 1 7
★ 6/12	三	古早拌飯 (蔬食日)	豆腐煲 豆腐, Q木耳, Q金針菇, C絞肉/煮	蜜汁燒麵腸 Q芹, 麵腸/燒	鮮炒高麗菜 Q高麗菜/煮	產銷履歷蔬菜 四神湯 薏仁, C絞肉, Q洋芋	6 3	2 5	1 9	3 0	8 1 1
★ 6/13	四	白米飯	塔香三杯魚 Q魚丁, 豆干, 九層塔/燒	麥克雞塊*2 C雞塊/炸	枸杞冬瓜煲 枸杞, C絞肉, Q冬瓜/煮	有機蔬菜 筍香肉片湯 筍, C豬肉	6 2	2 5	2 0	3 0	8 0 7
★ 6/14	五	地瓜飯	正宗回鍋肉 C肉片, 豆干, Q高麗菜/燒	番茄炒蛋 Q蛋, Q洋蔥, Q番茄/炒	鐵板豆芽 Q豆芽, C絞肉/燒	有機蔬菜 迪化麵線湯 紅蓮線, C肉羹, Q蘿蔔絲, Q紅絲	6 4	2 8	2 5	2 8	8 4 7
★ 6/17	一	白米飯	卡拉脆脆雞 C雞肉/炸	蔥燒豆腐 C絞肉, 蔥, 豆腐/煮	彩繪花椰 C花椰/炒	產銷履歷蔬菜 時蔬肉片湯 Q高麗菜, Q金針菇, C肉片	6 0	2 5	1 9	3 0	7 9 0
★ 6/18	二	小米香飯	洋芋燉魚 Q魚丁, Q馬鈴薯, Q番茄/燉	白玉煮 Q蘿蔔, Q紅蘿蔔, 海結/煮	香煎菜頭粿*1 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 8	2 1	2 0	3 0	8 1 9
★ 6/19	三	鐵板麵	天使雞腿排 C雞腿排/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	鮮炒高麗 Q高麗, Q紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 黃瓜排骨湯 Q大黃瓜, C排骨	6 6	2 2	1 7	2 9	8 0 0
★ 6/20	四	白米飯	鐵路里肌排 C里肌/燒	家常滷白菜 Q大白菜, Q香菇絲, Q木耳/煮	洋蔥炒蛋 Q蛋, Q洋蔥, Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆, QQ	6 0	2 6	2 2	2 9	8 0 1
★ 6/21	五	燕麥飯	日式雞肉丼 C雞肉, Q洋蔥, 蔥/燒	鮮煮蒲瓜 Q紅蘿蔔, Q蒲瓜/煮	塔香鮑菇素雞 素雞, Q杏鮑菇, 九層塔/燒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, Q蛋	6 2	2 5	2 5	2 9	8 1 5
★ 6/24	一	蕎麥Q飯	黃金燉豬 C豬肉, Q南瓜/燒	肉絲炒干片 豆干, C肉絲/炒	鮮煮胡瓜 Q紅蘿蔔, Q胡瓜/煮	產銷履歷蔬菜 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 2	2 9	2 1	2 8	8 3 0
★ 6/25	二	白米飯	獵人燉魚 Q魚丁, Q馬鈴薯, Q番茄/燉	高麗肉片 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, C肉片/炒	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, Q紅絲/拌	有機蔬菜 金黃濃湯 Q玉米, Q蛋, Q紅蘿蔔	6 7	2 6	2 0	2 7	8 3 6
★ 6/26	三	乾拌麵 (蔬食日)	紅燒油豆腐 油豆腐, C絞肉/燒	韭菜銀芽 Q豆芽, Q韭菜, Q紅蘿蔔/炒	紅絲白菜滷 Q大白菜, Q紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 蔬菜湯 Q金針菇, Q高麗菜	6 0	2 3	2 3	2 9	7 8 1
★ 6/27	四	雜糧飯	蜜汁雞肉燒 豆干, C雞肉, 芝麻/燒	暖暖關東煮 Q蘿蔔, Q紅蘿蔔, Q玉米圈/煮	茄汁炒蛋 Q洋蔥, Q番茄, Q蛋/炒	有機蔬菜 蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜, C肉片	豆奶 6 3	2 6	2 0	2 9	8 1 7
★ 6/28	五	白米飯	開胃筍燒扣肉 筍, C豬肉/滷	脆炒西蘭花 C花椰菜/炒	可樂餅*1 C可樂餅/炸	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜, C肉片	6 5	2 1	2 1	3 0	8 0 0

★ 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



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 113年6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	金針豆腐(份)	豆干(份)	蔬菜(份)	油麵(份)	熱量 (KCAL)
6/3	一	胚芽0飯	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	鮮炒大白菜 大白菜0/炒	客家桂筍 桂竹筍/炒	醬炒鮑菇 西芹0, 杏鮑菇0/燴	甜椒長豆 甜椒0, 長豆0, 蘿蔔0/炒	產銷履歷蔬菜	金茸豆薯湯 金針菇0, 豆薯0	6.5	2.4	2.8	2.9	836
6/4	二	白米飯	木耳烤麩 木耳0, 烤麩/燒	佃煮蘿蔔 紅蘿蔔0, 白蘿蔔0/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	塔香百頁 九層塔0, 百頁/炒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉, 香菇0, 芹0	6.4	2.4	2.7	2.7	817
6/5	三	主廚炒麵	四角油腐 油豆腐/燒	彩椒小黃瓜 彩椒0, 小黃瓜0/炒	紅燒冬瓜煲 冬瓜0/煮	滷海帶捲 海帶捲/滷	蜜汁四分干 四分干/滷	季節蔬菜	蒲瓜枸杞湯 蒲瓜, 枸杞	6.6	2.5	2.5	3	847
6/6	四	白米飯	蜜燒豆腸 豆腸/燒	青椒油片絲 青椒0, 油片絲/炒	毛豆炒干丁 毛豆T, 干丁/炒	茼蒿結頭菜 香茅0, 結頭菜0/拌	金針絲瓜 絲瓜0, 金針菇0/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆, 00	6.6	2.5	2.5	2.8	838
6/7	五	紫米飯	三杯素肚 素肚/燒	客家炒豆干 豆干, 芹0/炒	鮮味佛手瓜 佛手瓜0, 素珍菇0/炒	義式燉薯塊 洋芋0, 紅蘿蔔0, 義式香茅/燴	紅燒麵輪 麵輪/滷	有機蔬菜	貴族巧達湯 玉米S, 紅蘿蔔0	6.5	2.6	2.4	2.8	836
6/10	一	端午節放假一天~												
6/11	二	麥片飯	雙喜烤麩 木耳0, 毛豆T, 烤麩	香菇燒冬瓜 香菇0, 冬瓜0/燒	黑醋溜豆腸 豆腸/滷	香燴扁蒲 扁蒲0/煮	薑絲南瓜燒 薑, 南瓜0/燒	有機蔬菜	金針粉絲湯 金針花, 粉絲	6.5	2.5	2.4	3	838
6/12	三	麻油炒飯	大溪黑豆干 黑豆干/滷	玉米脆餅 玉米餅S/炸	枸杞絲瓜 枸杞, 絲瓜0/炒	塔香凍豆腐 凍豆腐/煮	紅醬洋芋 洋芋0, 紅蘿蔔0/煮	季節蔬菜	鮮白菜湯 大白菜0	6.6	2.5	2.8	3	855
6/13	四	白米飯	茄汁豆包 豆包/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜0, 紅蘿蔔0/炒	塔香豆干結 九層塔0, 豆干結/炒	紅燒蕪菁 蕪菁0, 木耳0/煮	蜜汁地瓜 地瓜T/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 蘿蔔0, 海帶芽	6.4	2.6	2.8	2.8	839
6/14	五	地瓜飯	薑汁素雞燒 素雞/燒	五香豆輪 毛豆T, 蘿蔔0, 豆輪/燒	炒合掌瓜 佛手瓜0/炒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜0/炒	鐵板燒豆芽 豆芽菜0/炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片	6.4	2.5	2.6	3	836
6/17	一	白米飯	香烤鱈魚排 素鱈魚排/烤	燴煮小瓜 小黃瓜0, 紅蘿蔔0/炒	白醬洋芋 紅蘿蔔0, 洋芋0/炒	滷味燙 素雞, 豆干/滷	五香麵腸 麵腸/燒	產銷履歷蔬菜	迪化麵線湯 木耳0, 紅麵線, 紅蘿蔔0	6.6	2.3	2.7	2.9	833
6/18	二	小米香飯	香菇燒豆腐 香菇0, 豆腐/燒	泰式打拋 干丁, 番茄0, 九層塔/炒	酸甜黑木耳 木耳0/燴	蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	炒大黃瓜 大黃瓜/炒	有機蔬菜	菇菇火鍋湯 金針菇0, 高麗菜0	6.6	2.5	2.6	2.8	841
6/19	三	什錦燴麵	醬燒豆腸 豆腸/燒	鴻喜菇花椰菜 花椰菜C, 鴻喜菇0/炒	塔香素肚 九層塔, 素肚/燒	鮮炒扁蒲 扁蒲0, 紅蘿蔔0	三杯炒茄 茄子0/炒	季節蔬菜	結頭菜湯 結頭菜0	6.6	2.5	2.7	3	852
6/20	四	白米飯	三角油豆腐 油豆腐/燒	綜合玉米丁 毛豆S, 玉米C, 洋芋0/煮	香滷麵筋 麵筋, 蘿蔔0/滷	紅燒大頭菜 大頭菜0/燒	榨菜三絲 榨菜絲, 青椒0, 黃干絲/炒	有機蔬菜	綠豆00 綠豆, 00	6.4	2.5	2.8	3	841
6/21	五	燕麥飯	大桶滷味 四分干/滷	香炒三色 筍絲, 木耳0, 紅蘿蔔0/炒	芝麻海根 芝麻, 海根/燒	脆炒馬鈴薯 洋芋0, 紅蘿蔔0/炒	香燒杏鮑菇 西芹0, 杏鮑菇0/燴	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄0, 豆腐	6.5	2.5	2.4	3	838
6/24	一	蕎麥0飯	豆豉燒花干 豆豉, 蘭花干/燒	滷味素雞 素雞/滷	彩椒長豆 彩椒0, 長豆0/炒	菇炒蘿蔔 白蘿蔔0, 鴻喜菇0/燒	蔬菜冬粉 白菜0, 冬粉/炒	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0, 紅蘿蔔0	6.6	2.4	2.5	2.8	831
6/25	二	白米飯	醬燒豆包 豆包/燒	佛跳牆 大白菜0, 芋頭0/炒	小黃瓜甜條 小黃瓜0, 甜不辣T/燒	蜜燒百頁 百頁/煮	梅干燒瓜 梅干, 苦瓜0/燒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔0, 素肉骨茶包	6.4	2.7	2.5	2.8	839
6/26	三	香椿炒飯	白鑽蜜汁黑干 芝麻, 黑豆干/燒	蕃茄豆腐 蕃茄0, 豆腐/炒	香酥番薯片 番薯0/炸	炒高麗菜 紅蘿蔔0, 高麗菜0/炒	芝香海茸 海茸, 芝麻/煮	季節蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜0	6.6	2.5	2.4	3	845
6/27	四	雜糧飯	塔香百頁 九層塔0, 百頁/燒	鴻喜黃瓜 大黃瓜0, 鴻喜菇0/煮	九香豆干結 九層塔0, 豆干結/炒	鐵板茄子 茄子0/炒	香菇燒冬瓜 香菇0, 冬瓜0/燒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥0, 蘿蔔0, 薏仁	6.3	2.8	2.4	3	846
6/28	五	白米飯	五味脆皮豆腐 豆腐/燒	宮保杏鮑菇 紅蘿蔔0, 杏鮑菇0/炒	素炒花椰 青花菜S/炒	絲瓜煮 絲瓜0/煮	下飯薯塊 馬鈴薯0, 紅蘿蔔0/煮	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜, 豆芽0	6.4	2.7	2.4	2.7	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。

營養師 林芊慧



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

