



美味午餐

桃園國中

113.8-9月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	金雞	豆魚	蝦菜	油類	熱量
8/30	五	香Q白飯	咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	干片肉絲 干片肉絲S木耳Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.6	2.5	2	3	835
9/2	一	糙米飯	豆薯燒雞 雞丁S豆薯Q花瓜T-煮	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	6.8	2.4	2	3.1	846
3	二	小米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐小魚干	6.7	2.5	2	3.2	851
4	三	香鬆飯	香酥雞翅 雞翅S-炸	沙茶滷味 豆干素肚-滷	小瓜肉絲 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	6.5	2.6	2	3.3	849
5	四	香Q白飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-燒	薑味海根 海帶根-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.6	2.5	2	3	835
6	五	燕麥飯	匈牙利雞丁 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-煮	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷韭菜Q-炒	三杯雙拼 米血黑輪Q-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.8	2.4	2	3	841
9	一	胚芽米飯	銀蘿燉肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燉	芹香干絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	酥炸甘藷條 甘藷條履歷-炸	產銷履歷 日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2	3.2	850
10	二	五穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q鮮菇Q-煮	金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	木耳時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機蔬菜 海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.5	2	3	842
11	三	蔬食日 義大利麵	醬燒雙味 油豆腐蘿蔔Q-燒	豆沙包x1 (65克) 豆沙包S-蒸	堅果紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷杏仁果-炒	季節青菜 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2	3.1	853
12	四	小米飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	塔香海龍 海龍-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	有機蔬菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	6.7	2.4	2	3.3	848
13	五	糙米飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	鮮炒佛手 佛手瓜Q魚丸S紅蘿蔔履歷-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 筍香羹湯 木耳Q雞蛋Q切肉與S紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3	835
16	一	麥片飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	麥香雞 雞胸肉S-炸	針菇炒豆干 干片金針菇Q洋蔥Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.5	2	3.2	837
17	二	中秋節快樂									
18	三	香菇油飯	呷啦雞 雞排S-炸	蒜滷海結 海帶結小貢丸S紅蘿蔔履歷-滷	鮮燴蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.4	2	3.3	834
19	四	燕麥飯	糖醋魚 魚丁Q-燒	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	蜜燒黑干 黑豆干-燒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.7	2.5	2	3	842
20	五	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	古早味肉燥 碎瓜絞肉S-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷玉米粒Q香菇Q-煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6.6	2.4	2	3	827
23	一	胚芽米飯	香酥豬排 豬排S-炸	白菜肉羹 大白菜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷 刺瓜湯 黃瓜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3.3	848
24	二	小米飯	紅燒魚 魚丁Q-燒	塔香油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	蔬菜海絲 海帶絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 大頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.5	2	3	849
25	三	蔬食日 海苔飯	嫩油腐肉燥 嫩油腐絞肉S-滷	腰果翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷腰果-炒	海山醬黑輪 黑輪Q-煮	季節青菜 時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2	3.2	850
26	四	糙米飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
27	五	香Q白飯	筍香燉肉 肉丁S筍T-燉	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 和風海芽湯 海帶芽小魚干	6.7	2.5	2	3	842
30	一	燕麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.5	2	3	835

★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：9/26(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113.8-9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	豆魚肉	蛋奶	油鹽	熱量
8/30	五	香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	咖哩雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽	6.8	2.4	2.1	3.1	848
9/2	一	糙米飯	滷油豆腐 大三角油腐-滷	花瓜豆薯 豆薯Q花瓜T麵筋-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	白菜腐皮絲 大白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-煮	芹香三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷-煮	產前產後 佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.3	2.2	3.2	841
9/3	二	小米飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-煮	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽Q黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雪白油菜 油菜履歷雪白菇Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	7	2.3	2.1	3	850
9/4	三	參片飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q鮮菇Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	沙茶滷味 豆干素肚-滷	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉筍Q紅蘿蔔履歷-炒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.7	2.4	2	3.1	839
9/5	四	香Q白飯	豆皮蔬菜捲 蔬菜捲-炸	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	薑味海根 海帶根-煮	油燜筍茸 筍T-煮	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.8	2.3	2	3	834
9/6	五	燕麥飯	芝麻黑豆干 黑豆干-燒	三杯雙併 紫米糕甜不辣-煮	木耳芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	枸杞什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	醬燒紫茄 茄子Q-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.4	2.4	3.1	856
9/9	一	胚芽米飯	銀蘿燒蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	芹炒干絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	酥炸甘藷條 甘藷條履歷-炸	四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷筍絲紅蘿蔔履歷-煮	翠綠青花 青花菜S木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	產前產後 日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2.3	3.1	853
9/10	二	五穀米飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷泰山臘Q-煮	炒時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	香菇素肉燥 香菇Q素絞肉-煮	有機蔬菜 海帶湯 海帶結	6.6	2.3	2.2	3.2	834
9/11	三	什錦炒麵	甜醬油腐 油豆腐筍Q-煮	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	豆沙包x1 (65克) 豆沙包S-蒸	碎炒干丁 干丁碎麵T-炒	季節蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.3	2.3	3	834
9/12	四	小米飯	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	塔香海龍 海龍-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	什蔬敏豆 敏豆履歷玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	素雞腿 素雞腿-煎	有機蔬菜 金針湯 金針T素肉絲木耳Q	6.9	2.3	2.4	3.1	855
9/13	五	糙米飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	薑炒木耳 木耳Q-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q芹菜Q-煮	滷白干結 白干結木耳Q紅蘿蔔履歷-滷	有機蔬菜 筍香羹湯 木耳Q筍T素雞S紅蘿蔔履歷	7	2.4	2.3	3	863
9/16	一	參片飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	大頭菜皮絲 結頭菜Q皮絲-煮	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	針菇炒豆干 干片金針菇Q紅蘿蔔履歷-炒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	產前產後 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2.4	3.1	849
9/17	二	中秋節快樂											
9/18	三	香菇油飯	素昌旺 豆腐麵筋蔬菜T-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	鮮繪蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	鍋燒雙味 海帶結蘭花干紅蘿蔔履歷-滷	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	季節蔬菜 藥膳湯 豆腐Q豆管	6.8	2.3	2.2	3.3	852
9/19	四	燕麥飯	醬燒黑干 黑豆干-燒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	塔香寬粉 寬冬粉-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-炒	芹香什錦 芹菜Q腐皮絲筍絲-炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.9	2.4	2.3	3.1	860
9/20	五	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷筍絲紅蘿蔔履歷-煮	芝麻雙薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	素茶鵝片 茶鵝片-煎	炒三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.9	2.4	2.2	3.2	862
9/23	一	胚芽米飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲素絞肉-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷腰果-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	產前產後 刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	6.8	2.4	2.3	3	849
9/24	二	小米飯	塔香油腐 三角油腐-煮	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-煮	蔬菜海絲 海帶絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	椰漿咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	有機蔬菜 大頭菜湯 結頭菜Q紅蘿蔔履歷	7	2.4	2.4	3	865
9/25	三	五穀米飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	小瓜素雞 小黃瓜Q素雞紅蘿蔔履歷-炒	脆炒豆薯 豆薯Q-煮	香滷麵筋 油泡雪蓮子-煮	紅燒茄子 茄子Q-煮	季節蔬菜 時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q素肉絲	6.9	2.3	2.2	3.1	850
9/26	四	糙米飯	塔香豆腸 豆腸-煮	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	糖醋蓮藕 蓮藕Q-煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.3	2.2	3.2	841
9/27	五	香Q白飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮	福菜筍絲 福菜T筍T-煮	五柳豆包 豆包片筍Q紅蘿蔔履歷木耳Q金針菇Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	有機蔬菜 和風海芽湯 海帶芽	6.9	2.4	2.3	3.1	860
9/30	一	燕麥飯	三杯什錦 豆薯Q皮絲-煮	家常豆干 豆干木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	麻香菇菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	產前產後 蘿蔔玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷蘿蔔Q	6.8	2.3	2.4	3	844

★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：9/26(四)

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣

裕民田精緻午餐

桃園國中
113年8-9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	產銷履歷蔬菜	營養成分
8/30	五	白米飯	洋芋燉肉 C肉丁, Q洋芋, Q紅蘿蔔/燉	敏豆甜不辣 T敏豆, Q甜不辣/炒	白菜滷 Q大白菜, Q木耳, Q紅蘿蔔/煮	有根蔬菜	羅宋湯 Q高麗菜, Q洋蔥, Q番茄, Q肉片	6.7, 2.2, 2.4, 2.8, 820
9/2	一	麥片飯	夜市鹽酥魚 Q魚丁/炸	肉絲炒干片 豆干, C肉絲/炒	和風蘿蔔煮 Q蘿蔔, Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 Q高麗菜, Q蛋, Q金針菇	6.3, 2.8, 2.0, 3.0, 836
9/3	二	白米飯	蘑菇醬肉絲 C肉絲, Q洋蔥, 蘑菇醬/燉	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	杏菇薯塊 Q洋芋, Q杏菇, Q紅蘿蔔/煮	有根蔬菜	肉骨茶湯 Q蘿蔔, 肉骨茶包, C豬肉	6.8, 2.3, 2.0, 2.9, 829
9/4	三	豬肉拌麵	天使雞腿排 C雞腿排/燒	鮮炒高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔/炒	塔香打拋豬 九層塔, Q番茄, C絞肉, 干丁/煮	季節蔬菜	蒲瓜豬肉湯 Q蒲瓜, C肉片	6.3, 2.6, 2.0, 2.9, 817
9/5	四	白米飯	鐵路肉排 C豬排/燒	醬燒木耳黃瓜 Q黃瓜, Q木耳/煮	番茄炒蛋 Q番茄, Q蛋, Q洋蔥/炒	有根蔬菜	紅豆湯 T紅豆, QQ	6.4, 2.7, 2.2, 2.8, 832
9/6	五	地瓜飯	油腐蠔油雞 C雞丁, 油腐, Q鮮菇/煮	脆炒花椰 C花椰菜/炒	芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	有根蔬菜	筍香肉片湯 筍, C豬肉	6.7, 2.3, 2.0, 3.0, 827
9/9	一	蕎麥Q飯	京醬豬柳 C豬柳, Q洋蔥, Q紅蘿蔔/煮	玉米炒毛豆 Q玉米, Q紅蘿蔔, T毛豆, Q洋芋/炒	蛋酥白菜 Q大白菜, Q蛋, Q木耳/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6.6, 2.5, 2.2, 2.8, 831
9/10	二	白米飯	日式咖哩雞 C雞丁, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/燉	遊龍鍋貼 C鍋貼/煎	菇菇蒲仔 Q鮮菇, Q蒲瓜/煮	有根蔬菜	時蔬肉片湯 Q高麗菜, Q金針菇, C肉片	6.8, 2.3, 2.3, 2.9, 837
9/11	三	堅果肉燥飯 (蔬食日)	洋蔥炒蛋 Q紅蘿蔔, Q蛋, Q洋蔥/炒	鹹水時蔬 Q高麗菜, Q木耳/燙	炒三絲 海帶絲, 干絲, Q紅絲/拌	季節蔬菜	蘿蔔湯 Q鮮菇, Q蘿蔔	6.4, 2.6, 2.0, 3.0, 828
9/12	四	胚芽Q飯	泰式魚條*3 Q魚條/燒	味噌油豆腐 油豆腐/燒	菇菇絞肉煲 Q杏鮑菇, C絞肉/煮	有根蔬菜	眷村肉羹湯 C肉羹, 筍絲, Q木耳絲, Q紅絲	6.3, 2.7, 2.0, 2.8, 820
9/13	五	白米飯	黃金燉豬 C肉丁, Q南瓜/燉	枸杞絲瓜 Q絲瓜, 枸杞/燉	韭菜豆芽 Q韭菜, Q豆芽, Q紅絲/炒	有根蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6.7, 2.4, 2.0, 3.0, 834
9/16	一	麥片飯	吮指炸雞翅 C雞翅/炸	三杯杏菇炒干 Q九層塔, Q杏鮑菇, 豆干/炒	飄香滷味燙 Q高麗菜, C肉片, Q金針菇/煮	產銷履歷蔬菜	白玉豬肉湯 Q蘿蔔, C肉片	6.5, 2.6, 2.1, 3.0, 838
9/17	二	中秋節放假一天~						
9/18	三	茄汁義大利麵	里肌大排 C里肌排/燒	蔥燒素雞 素雞, 蔥, C絞肉/燒	彩繪花椰 C花椰/炒	季節蔬菜	黃瓜排骨湯 Q大黃瓜, C排骨	6.6, 2.3, 1.9, 2.9, 813
9/19	四	白米飯	塔燒三杯魚 Q魚丁, 豆干, 九層塔/燒	暖暖關東煮 Q紅蘿蔔, Q蘿蔔/煮	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, Q紅絲/拌	有根蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, QQ	6.7, 2.5, 2.0, 2.8, 833
9/20	五	紫米飯	筍香滷肉 筍干, C肉片/燉	雞塊地瓜條 C雞塊, Q地瓜條/燒	紅絲乳酪炒蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔, Q洋蔥, 起司/炒	有根蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑, Q冬瓜	6.5, 2.4, 2.9, 3.0, 843
9/23	一	燕麥飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	滷香世家 素肚, 四分干/燉	鮮脆高麗 Q高麗, Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 Q豆薯, C肉片	6.5, 2.6, 2.9, 2.9, 853
9/24	二	白米飯	壽喜燒豬肉 C肉片, Q豆芽/煮	西芹炒菇 Q白蘿蔔, Q西芹, Q杏鮑菇/炒	敏豆肉末 T敏豆, C絞肉/炒	有根蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜, C肉絲	6.8, 2.2, 2.3, 2.9, 829
9/25	三	鐵板麵 (蔬食日)	堅果紅燒油腐 油豆腐, C絞肉, 堅果/燒	豆沙包60G C豆沙包/蒸	砂鍋滷白菜 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳/炒	季節蔬菜	四神湯 薏仁, C絞肉, Q洋芋	6.4, 2.5, 1.8, 3.0, 816
9/26	四	雜糧飯	正宗回鍋魚 Q魚丁, 豆干, Q高麗菜/燒	番茄炒蛋 Q蛋, Q番茄, Q洋蔥/炒	鮮炒蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔/煮	有根蔬菜	香菇雞湯 Q蘿蔔, C雞丁, Q香菇	6.3, 2.7, 2.2, 2.8, 825
9/27	五	白米飯	味噌燒雞 C雞肉, Q高麗菜, Q紅蘿蔔/燒	蒜香炒筍 蒜, 筍/炒	花枝丸*2 C花枝丸/炸	有根蔬菜	玉米濃湯 Q玉米, Q蛋, Q紅蘿蔔	6.4, 2.5, 1.8, 3.0, 816
9/30	一	白米飯	義式洋芋豬 Q番茄, C豬肉, Q洋芋/燉	麻婆豆腐 蔥, 豆腐, C絞肉/煮	紅炒大黃瓜 Q紅蘿蔔, Q大黃瓜/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q蛋	6.7, 2.5, 2.5, 2.8, 845

★ 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、雞肉、鴨肉。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週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

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 113年8-9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	腰果 (g)	牛蒡 (g)	蘿蔔 (g)	其他 (g)	熱量 (KCAL)
8/30	五	白米飯	蜜汁黑干 黑干/滷	藥膳凍豆腐 凍豆腐/煮	鐵板豆芽 小黃瓜、豆芽/炒	醬炒海茸 九層塔、海茸/燒	脆炒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	腰果牛蒡湯 腰果、牛蒡、蘿蔔	6.2	2.8	2.6	3.0	844
9/2	一	麥片飯	木須燒烤麩 烤麩、木耳/燒	客家炒豆干 豆干、芹/炒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圓/燒	鮮炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.5	2.7	2.7	2.6	842
9/3	二	白米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜/燒	玉米三喜 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	素蒼蠅頭 香菇、干丁/燒	炒西蘭花 西蘭花/炒	有機蔬菜	香甜竹筍湯 竹筍	6.3	2.8	2.6	2.6	833
9/4	三	什錦炒米粉	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	九香豆干結 九層塔、豆干結/燒	酸甜黑木耳 木耳/燴	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.4	2.7	2.5	2.8	839
9/5	四	白米飯	薑汁芝麻豆包 薑、豆包、芝麻/燒	炒合掌瓜 佛手瓜/炒	銀芽干片 豆芽、豆干/炒	拌炒三絲 紅蘿蔔、海帶絲、白干絲/炒	豆薯長豆 長豆、豆薯/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆、QQ	6.5	2.6	2.6	2.7	837
9/6	五	地瓜飯	塔香素肚 九層塔、素肚/燒	香炒三色 筍絲、木耳、紅蘿蔔/炒	梅干燒苦瓜 梅干、苦瓜/燒	芹香杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/炒	清炒高麗菜 高麗菜/炒	有機蔬菜	貴族巧達湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.6	2.5	2.8	839
9/9	一	蕎麥飯	四角油腐 油豆腐/煮	鮮翠花椰 花椰菜/炒	蘿蔔滷素雞 蘿蔔、素雞/燒	香酥可樂餅 可樂餅/炸	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	產銷履歷蔬菜	金針花湯 金針花、番茄	6.5	2.6	3.0	2.8	851
9/10	二	白米飯	杏鮑燒百頁 杏鮑菇、百頁/燒	芋頭燒玉米 玉米、芋頭、毛豆/煮	紅燒冬瓜 冬瓜/煮	小瓜干丁 干丁、小黃瓜/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜/炒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圓	6.3	2.7	2.8	2.7	835
9/11	三	蔬菜炒烏龍	塔香四分干 九層塔、四分干/燒	茄汁凍豆腐 凍豆腐/燴	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇/煮	素燴麵輪 麵輪/煮	蜜燒番薯 地瓜/燒	季節蔬菜	木耳筍絲湯 筍絲、木耳	6.1	2.9	2.5	2.8	854
9/12	四	胚芽飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜、紅蘿蔔/炒	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	香蒜筍片 筍、蒜/炒	蜜汁豆干 豆干/燒	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑、海帶芽	6.3	2.8	2.6	2.8	842
9/13	五	白米飯	紅燒豆包 豆包/燒	瓜仔干丁 瓜仔、干丁/炒	炒豆芽菜 豆芽菜/炒	毛豆玉米 毛豆、紅蘿蔔、玉米/炒	香菇大瓜 大黃瓜、香菇/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、紅絲、木耳絲	6.4	2.7	2.5	2.7	835
9/16	一	麥片飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	素什錦燒 木耳、紅蘿蔔、豆薯/燒	夜市滷味湯 素雞、豆干/燴	長豆炒紫茄 長豆、茄子/炒	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇	6.3	2.7	2.6	2.7	830
9/17	二	~中秋節放假一日~												
9/18	三	高麗菜炊飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	關東煮 紅蘿蔔、白蘿蔔/煮	枸杞合掌瓜 枸杞、合掌瓜/炒	麻醬小方干 芝麻醬、小方干/燒	西紅柿洋芋 番茄、洋芋/炒	季節蔬菜	金針粉絲湯 金針花、粉絲	6.3	2.8	2.7	2.5	831
9/19	四	白米飯	彩椒日式豆腐 彩椒、豆腐/滷	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	紅絲炒白干 白干絲、紅蘿蔔/炒	芝香海根 芝麻、海根/燒	鮮菇扁蒲 鴻喜菇、扁蒲/炒	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、QQ	6.3	2.6	2.5	2.8	825
9/20	五	紫米飯	香燒烤麩 烤麩、紅蘿蔔/燒	塔香茄子 九層塔、茄子/炒	燴花椰菜 花椰菜/燴	紅炒枕瓜 枕瓜、紅蘿蔔/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔、麵筋/煮	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.5	2.8	2.5	2.8	854
9/23	一	燕麥飯	木耳四角油腐 木耳、油豆腐/煮	紅絲豆薯 紅蘿蔔、豆薯/炒	醬燒素雞 素雞/燒	炸地瓜片 地瓜/炸	宮保杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜、香菇	6.5	2.9	2.6	2.8	864
9/24	二	白米飯	金針凍豆腐 凍豆腐、金針菇/煮	塔香米糕 九層塔、米糕/滷	羅宋高麗菜 番茄、高麗菜/炒	和風豆干絲 芹葉、紅蘿蔔、豆干絲/炒	鮮味瓠瓜 紅蘿蔔、瓠瓜/炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔、素肉骨茶包	6.3	2.7	2.5	3.0	841
9/25	三	香椿炒飯	醬燒素棒腿 素棒腿/燒	紅燒大頭菜 大頭菜、紅蘿蔔/燒	香燻桂筍 桂筍/燻	鮮炒菜豆 菜豆/炒	蜜燒百頁 百頁/煮	季節蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽	6.4	2.6	2.5	2.7	827
9/26	四	雜糧飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	牛蒡燴蔬菜 牛蒡、高麗菜/炒	香甜金瓜 南瓜/燒	麻油絲瓜 麻油、絲瓜/炒	五香豆輪 毛豆、蘿蔔、豆輪/燒	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 香菇、大白菜	6.6	2.8	2.2	3.0	862
9/27	五	白米飯	豆豉燒花干 蘭花干/燒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	三杯烤麩 烤麩/燒	蔬菜冬粉 粉絲、白菜/炒	紅絲青花菜 紅蘿蔔、青花菜/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍	6.5	2.5	2.2	2.9	828
9/30	一	白米飯	香酥豆腐 豆腐/炸	小瓜油片絲 小黃瓜、油片絲/炒	蜜燒甜不辣 甜不辣/燒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	泰式打拋丁 干丁、番茄、九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	南瓜玉米湯 南瓜、玉米	6.4	2.6	2.8	2.8	839

*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



美味營養午餐

桃園國中113年8-9月菜單
供應年級：九年級



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	海鮮	肉類	油脂
8/30	五	白米飯	BQ醬烤肉片 炒：肉片S、洋蔥Q	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q、番茄Q、香菇Q		6	2	2	2	8
9/2	一	十穀飯	梅子雞丁 炒：雞丁S、洋蔥Q、梅子	海結燒油腐 滷：油豆腐、海帶	奶香白菜 炒：大白菜Q、玉米S、紅蘿蔔Q、鴻喜菇Q、奶粉	履歷蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜Q、肉片S、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
9/3	二	白米飯	筍乾焢腳丁 燒：肉丁S、豬腳丁S、筍乾	茄汁天婦羅 炒：甜不辣Q、西芹Q	絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q、木耳Q、蛋Q、紅蘿蔔	有機蔬菜	鮮筍雞湯 筍Q、雞丁S		6	2	2	2	8
9/4	三	台式炒麵	塔香鹹酥雞 炸：雞丁S、九層塔	蒸餃X2 蒸：水餃S	彩蔬長豆 炒：長豆Q、彩椒Q、豆包絲	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		6	2	2	2	8
9/5	四	糙米飯	豆豉魚丁 燒：魚丁Q、豆腐、紅蘿蔔Q	番茄肉醬 燒：絞肉S、番茄Q、馬鈴薯Q	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S、筍筍	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆T、小薏仁		6	2	2	2	8
9/6	五	白米飯	日式親子丼 煮：雞柳T、洋蔥Q、蛋Q、紅蘿蔔Q、柴魚片	炸醬干丁肉燥 滷：豆干丁、絞肉S	豆薯鮮菇炒 炒：豆薯Q、鴻喜菇Q、玉米筍Q、甜椒Q	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚片		6	2	2	2	8
9/9	一	麥片飯	京醬肉柳 炒：肉柳S、洋蔥Q、青蔥	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、毛豆T	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q、木耳Q、韭菜Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米S、排骨S		6	2	2	2	8
9/10	二	紅藜飯	馬鈴薯燉雞 燒：雞丁S、馬鈴薯Q、洋蔥Q	瓜仔肉 滷：白蘿蔔Q、絞肉S、碎瓜	蒜香敏豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、蒜頭	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大黃瓜Q、肉片S		6	2	2	2	8
9/11	三	香蔥肉燥飯 (蔬食日)	糖醋腰果百頁 燒：百頁豆腐、小瓜Q、腰果片	鮮炒蒲瓜 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	醬燒筍茸 炒：筍茸、絞肉S、蒜	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		6	2	2	2	8
9/12	四	白米飯	金黃魚排 炸：魚排Q	洋蔥肉片 炒：肉片S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	什錦滷味燙 滷：油豆腐、筍筍、海帶、杏鮑菇Q	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		6	2	2	2	8
9/13	五	白米飯	蜜烤翅小腿X2 烤：翅小腿S	莎莎醬甜條 炒：甜不辣Q、洋蔥Q、番茄Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	有機蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐、香菇Q、肉絲S、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
9/16	一	小米飯	香酥雞排 炸：雞排S	小魚豆干 炒：豆干片、蔥、小魚干	鮮炒筍片 燒：筍Q、肉片S、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	和風雞湯 豆薯Q、雞丁S		6	2	2	2	8
9/17(二) 中秋節快樂！													
9/18	三	洋菇白醬麵	橙汁排骨 燒：排骨丁S、肉丁S、彩椒Q、柳橙汁	雞塊X2 炸：雞塊S	冬瓜麵筋 滷：冬瓜Q、麵筋	有機蔬菜	蔭鳳梨肉片湯 蔭鳳梨、筍片、肉片S		6	2	2	2	8
9/19	四	五穀飯	粉嫩雞翅 燒：雞翅S	香蔥紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q、青蔥	鮮菇白玉 燒：香菇Q、白蘿蔔Q	有機蔬菜	綠豆粉條湯 綠豆、粉條		6	2	2	2	8
9/20	五	白米飯	酸甜魚丁 燒：魚丁Q、彩椒Q、洋蔥Q	芝香敏豆 炒：敏豆T、芝麻	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、高麗菜Q、木耳Q		6	2	2	2	8
9/23	一	紫米飯	爆炒三杯雞 炒：雞丁S、蒜頭、九層塔	毛豆甜蔥炒蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、毛豆T、紅蘿蔔Q	豆皮高麗 炒：豆皮、高麗菜Q、枸杞	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳Q、筍、肉絲S、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
9/24	二	白米飯	金瓜燒肉 燒：肉丁S、南瓜Q、毛豆T	五味嫩油腐 燒：油豆腐、蒜頭、香菜	番茄燴白花 炒：白花椰S、番茄Q	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q、蛋Q、香菇Q		6	2	2	2	8
9/25	三	番茄蛋炒飯 (蔬食日)	紅燒板豆腐 燒：板豆腐、絞肉S	鹽酥地瓜條 炸：地瓜條Q	雙耳佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、銀耳	季節蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、鴻喜菇Q		6	2	2	2	8
9/26	四	雙色地瓜飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q	白菜燴肉片 煮：大白菜Q、肉片S、薑末	韓式雜菜 炒：冬粉、紅蘿蔔Q、香菇Q、小黃瓜Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q、玉米Q、西芹Q	豆奶	6	2	2	2	8
9/27	五	黑芝麻飯	椰香燒雞 燒：雞丁S、馬鈴薯Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	竹筍三絲 炒：肉絲S、筍、木耳Q	薑炒海根 炒：海帶根、紅蘿蔔Q、芝麻	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥Q、薏仁、洋芋Q、排骨S		6	2	2	2	8
9/30	一	白米飯	洋蔥肉柳 炒：肉柳S、洋蔥Q、青椒Q	茄汁豆腐 燒：豆腐、番茄Q、青蔥	椒香彩丁 炒：玉米S、毛豆T、紅蘿蔔Q、黑胡椒粒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲S		6	2	2	2	8

★ 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)表示產銷履歷。
◎ 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」，不適宜其過敏體質者食用，請留意。
☆ 回饋豆奶：9/26(四) 營養師：沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩





美味營養午餐(素食)

桃園國中113年8-9月菜單

供應年級：九年級



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	海鮮	熱量
8/30	五	白米飯	海苔素排 炸：海苔素排	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	紅燒苦瓜 燒：苦瓜Q、豆豉	美人腿豆皮 炒：茭白筍Q、豆皮、香菇Q	有機蔬菜 高麗菜Q、番茄Q、香菇Q		62	22	28	5
9/2	一	十穀飯	梅汁油豆腐 燒：油豆腐、梅子	白醬白菜 炒：大白菜Q、玉米S、鴻喜菇Q	韓式拌黃芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q	砂鍋紫茄 燒：茄子Q、九層塔	客家筍筍 炒：筍筍	鮮菇大瓜湯 大瓜Q、香菇Q		62	22	28	3
9/3	二	白米飯	醬拌素雞片 炒：素雞片、小瓜Q、香菜	香菇絲瓜 炒：絲瓜Q、香菇Q	茄汁天婦羅 炒：素甜條、西芹Q	樹子青椒 炒：青椒Q、紅蘿蔔Q、樹子	甜蒸南瓜 蒸：南瓜Q	鮮筍湯 筍Q、鴻喜菇		62	22	28	3
9/4	三	素香炒麵	紅燒嫩豆腐 燒：豆腐	紅絲豆薯 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q	彩蔬四季豆 炒：四季豆Q、彩椒Q	三杯杏鮑菇 炒：杏鮑菇Q、九層塔	櫛瓜炒豆皮 炒：豆皮、櫛瓜Q	酸菜鮮菇湯 酸菜、鮑魚菇Q		62	22	28	5
9/5	四	糙米飯	炸醬干丁 滷：豆干丁、乾香菇	紅燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S、木耳Q	花生麵筋 燒：麵筋、水蒸花生	皮絲炒西芹 炒：皮絲、西洋芹Q	紅豆薏仁湯 紅豆T、小薏仁		62	22	28	3
9/6	五	白米飯	茄汁豆包 燒：豆皮、芝麻	乾燒麵腸 燒：麵腸、薑絲	玉筍鴻喜菇 炒：玉筍Q、鴻喜菇Q	脆炒海茸 炒：海茸、金針菇Q	雪菜年糕 燒：雪裡紅、年糕	日式豆腐湯 豆腐、味噌		62	22	28	3
9/9	一	麥片飯	京醬素肚 炒：素肚、紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆S	芹香芽菜 炒：豆芽菜Q、木耳Q、芹菜Q	芝麻秋葵 炒：秋葵Q、白芝麻	香菇彩椒 炒：彩椒Q、香菇Q	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q		62	22	28	4
9/10	二	紅藜飯	洋芋燻油豆腐 燒：油豆腐、洋芋Q	瓜仔肉燥 滷：碎瓜、碎干丁	敏豆鮮菇 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、香菇Q	芋香白菜 燒：白菜Q、芋頭Q、木耳Q	醬燒紫米糕 燒：紫米糕	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜Q、鴻喜菇Q		62	22	28	3
9/11	三	香菇素燥飯	腰果糖醋百頁 炒：百頁豆腐、小瓜Q、腰果片	牛蒡絲 燒：牛蒡、芝麻	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q、木耳Q	杏菇燒麵輪 滷：杏鮑菇Q、麵輪	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		62	22	28	4
9/12	四	白米飯	干拌青椒 炒：豆干片、青椒Q	玉米彩丁 炒：玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	什錦麻辣燙 滷：高麗菜Q、金針菇Q、角螺	薑絲海根 燒：海帶根、薑絲	紅燒香筍 燒：筍Q、木耳Q	番茄蔬菜湯 番茄Q、高麗菜Q、西芹Q		62	22	28	3
9/13	五	白米飯	蜜燒豆腸 燒：豆腸、杏鮑菇Q	小瓜菇菇 炒：小瓜Q、鴻喜菇Q	紅絲高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	小豆沙包 蒸：30g豆沙包	涼拌海帶絲 炒：海帶絲、彩椒Q	香菇豆腐羹 豆腐、香菇Q、金針菇Q		62	22	28	4
9/16	一	小米飯	蔬菜豆皮捲 蒸：蔬菜豆皮捲	金粒干丁 炒：豆干丁、玉米Q、毛豆S	清炒筍片 炒：筍Q、木耳Q	黑胡椒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	鮮菇雪裡紅 炒：雪裡紅、杏鮑菇Q	和風豆薯湯 豆薯Q、豆皮		62	22	28	3
9/17(二) 中秋節快樂!													
9/18	三	洋菇白醬麵	塔香炒素雞 炒：素雞片、九層塔	枸杞絲瓜 燒：絲瓜Q、枸杞	甜玉米煮 煮：紅白蘿蔔Q、玉米Q	冬瓜麵筋 滷：冬瓜Q、麵筋	茄汁素雞丁 炒：番茄Q、素雞丁、香菜	有機蔬菜 蔴鳳梨、苦瓜Q、紅棗		62	22	28	6
9/19	四	五穀飯	照燒甜醬豆腐 燒：豆腐、芝麻	紅絲滑豆皮 炒：豆皮、紅蘿蔔Q	蠔油蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕S	鮮炒扁蒲 炒：扁蒲Q、香菇Q	脆炒雙耳 炒：木耳Q、乾白木耳	綠豆粉條湯 綠豆、粉條		62	22	28	4
9/20	五	白米飯	糖醋豆包 燒：豆包、毛豆S	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q、金針菇Q、乾香菇	白果淮山 燒：山藥Q、白果	豆酥敏豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q	芝麻南瓜餅 炸：南瓜Q、黑白芝麻	蔬菜豆腐湯 豆腐、高麗菜Q、木耳Q		62	22	28	3
9/23	一	紫米飯	爆炒三杯麵腸 炒：麵腸、九層塔	豆腐丸子 炸：豆腐、香菇Q、香菜	彩繪干丁 炒：豆干丁、玉米Q、紅蘿蔔Q	油悶苦瓜 煮：苦瓜Q	大根燒 燒：白蘿蔔Q	紅麵線湯 紅麵線、木耳Q、筍Q		62	22	28	4
9/24	二	白米飯	五味嫩油豆腐 燒：油豆腐、香菜	豆炒美白菇 炒：四季豆、美白菇	番茄燴白花 炒：白花椰S、番茄Q	芝香海芽 炒：海帶芽、芝麻	麻辣筍乾 滷：筍乾	鮮菇蔬菜湯 高麗菜Q、香菇Q		62	22	28	4
9/25	三	五目拌飯	紅燒板豆腐 燒：板豆腐	杏菇燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q	雙耳美人腿 炒：茭白筍Q、木耳Q、銀耳	西芹蒟蒻 炒：西芹Q、蒟蒻	黃金蜜地瓜 燒：地瓜Q、黑芝麻	蘿蔔湯 白蘿蔔、鴻喜菇Q		62	22	28	3
9/26	四	雙色地瓜飯	蘑菇醬燒黑干 燒：黑豆干	韓式雜菜 炒：冬粉、小黃瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	玉米布丁酥 炸：玉米餅S	薑炒地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	大瓜封 燒：大黃瓜Q、豆腐、紅蘿蔔Q	巧達濃湯 洋芋Q、玉米Q、西芹Q	豆奶	62	22	28	4
9/27	五	黑芝麻飯	BBQ醬烤花干 烤：蘭花干	蠔油茼蒿 炒：茼蒿T、香菇Q	竹筍三絲 炒：筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	椰漿南瓜 燒：南瓜Q、毛豆S	蒲瓜豆簽 燒：蒲瓜Q、豆豉	山藥薏仁湯 山藥Q、薏仁、洋芋Q		62	22	28	3
9/30	五	白米飯	茄汁豆腐 燒：豆腐、番茄Q	椒香彩丁 炒：玉米S、洋芋Q、紅蘿蔔Q、黑胡椒粒	豆豉彩椒 炒：彩椒Q、豆豉	牛蒡蔬菜餅 炸：牛蒡Q、高麗菜Q、芝麻	脆炒菜圃 炒：碎圓、香菇Q	榨菜鮮菇湯 榨菜、鮑魚菇Q		62	22	28	2

★ 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材，未使用輻射污染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T)表示產銷履歷

◎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。

☆ 回饋豆奶：9/26(四)

營養師：沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩

