



桃園國中

美味午餐 113.10月午餐菜單

★皇佳食品
臺灣豬標章
QR碼



食安標章認證合格，品質第一，信譽第一
地址：桃園市桃園區中興路100號
電話：(04)2222-1111

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	豆乳	雞肉	油類	熱量
1	二	麥片飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷煮	鮮味魷魚排 魷魚排S炸	味噌湯 豆腐	6.5	2.4	2	3.2	829
2	三	海苔飯	咕啦雞翅 雞翅S炸	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q炒	韓式部隊鍋 大白菜Q金針菇Q肉片S豆管煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
3	四	胚芽米飯	豆瓣魚 魚丁Q燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉羹S煮	塔香海茸 海茸紅蘿蔔履歷煮	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.5	2.4	2	3	820
4	五	小米飯	白醬燉胸丁 雞胸丁馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷燉	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q炒	黃瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.8	2.4	2	3	841
7	一	糙米飯	五香雞腿 雞腿S滷	油腐肉末 油豆腐絞肉S煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷煮	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2	3	834
8	二	藜麥飯	香酥魚排 魚排Q炸	筍香肉燥 筍絞肉S煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷燒	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.6	2.4	2	3.3	841
9	三	蔬食日 茄汁螺旋麵	腰果燒豆干 豆干紅蘿蔔履歷腰果燒	芋泥包x1 (65克) 芋泥包S蒸	髮菜時蔬 大白菜Q紅蘿蔔履歷髮菜煮	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q	6.8	2.3	2	3	834
10	四	國慶日									
11	五	麥片飯	椰漿咖哩肉 雞肉S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷煮	酥炸丸子x2 魷魚丸S炸	金黃炒蛋 紅蘿蔔履歷玉米粒Q雞蛋Q炒	和風時蔬湯 高麗菜Q昆布捲鮮菇Q	7	2.4	2	3.2	864
14	一	五穀米飯	麻香雞 雞肉S高麗菜Q煮	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷鮮菇Q煮	滷香世家 黑豆干素肚絞菜T滷	刺瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	6.5	2.4	2	3	820
15	二	小米飯	黑胡椒排骨 排骨S煮	莎莎肉醬 洋葱Q蕃茄Q絞肉S煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷煮	芙蓉玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.3	2	3	813
16	三	香鬆飯	炸雞腿 雞腿S炸	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T煮	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷炒	味噌白玉湯 蘿蔔Q鮮菇Q	6.7	2.4	2	3	834
17	四	胚芽米飯	塔香魚丁 魚丁Q燒	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q玉米粒Q煮	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷炒	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.7	2.4	2	3	834
18	五	香Q白飯	普羅旺斯雞丁 雞丁S洋葱Q煮	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷炒	咖哩肉丸子x1 獅子頭S紅蘿蔔履歷煮	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.8	2.3	2	3	834
21	一	燕麥飯	糖醋魚 魚TQ洋葱Q燒	美式炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q培根S紅蘿蔔履歷炒	什炒黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷煮	蔬菜菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	6.7	2.4	2	3	834
22	二	麥片飯	香酥豬排 豬排S炸	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷炒	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷雞丁S	6.8	2.4	2	3	841
23	三	蔬食日 義大利麵	燒嫩油腐 嫩油腐Q燒	堅果鮮菇時瓜 蒲瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷杏仁果煮	豆沙包x1 (65克) 豆沙包S蒸	什錦羹湯 肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q筍T雞蛋Q	6.5	2.3	2	3	813
24	四	香Q白飯	古早味大排 豬排S滷	時蔬凍豆腐 大白菜Q凍豆腐金針菇Q煮	什滷海結 蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷滷	薑絲金針湯 金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.2	837
25	五	小米飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔履歷煮	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔履歷炒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
28	一	糙米飯	咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷煮	油腐肉末 油豆腐絞肉S煮	鮮菇白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q燒	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
29	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S米血S煮	魚香炒蛋 洋葱Q雞蛋Q絞肉S炒	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷炒	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.5	2	3	842
30	三	炒飯	BBQ豬排 豬排S滷	酥炸黑輪 黑輪Q炸	紅蔥香拌豬 高麗菜Q肉絲S煮	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	7	2.3	2	3.2	857
31	四	胚芽米飯	紅燒魚 魚丁Q洋葱Q燒	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷煮	蒜蓉豆干 豆干煮	地瓜QQ湯 地瓜履歷Q圓	6.7	2.4	2	3	834

★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：10/31(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113.10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	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	二	麥片飯	五香豆干x2 五香豆干x2-適	四喜烤麸 烤麸毛豆腐腰豆鴨蹄紅蘿蔔腰豆-煮	銀芽三絲 豆芽菜海帶絲干絲-炒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳紅蘿蔔腰豆-煮	味噌湯 豆腐	5.7	2.4	2.2	3	769
2	三	炒飯	醬燒豆包 豆包-燒	枸杞山藥 山藥Q-煮	韓式部隊鍋 大白菜Q金針菇Q豆管-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔腰豆木耳Q-炒	油燜筍 筍T-煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆	5.8	2.3	2.2	3	769
3	四	胚芽米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔腰豆-煮	素瓜仔肉 素絞肉瓜仔T-煮	蘿蔔什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆素雞-煮	塔香海龍 海龍紅蘿蔔腰豆-煮	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	5.5	2.2	2.4	3	745
4	五	小米飯	素昌旺 豆腐雞腸酸菜T-煮	醬燉馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-燉	蔬菜排 蔬菜排-煎	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q-煮	甜椒雙色 紅甜椒Q黃甜椒Q-炒	黃瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	5.8	2.3	2.2	3	769
國慶日													
7	一	糙米飯	燒三角油腐 三角油豆腐-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-適	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔腰豆-煮	蓮藕玉米湯 蓮藕Q玉米粒Q紅蘿蔔腰豆	7	2.3	2	3.1	852
8	二	藜麥飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	滷雙結 白干結海帶結-適	三杯紫茄 茄干Q-煮	筍香干丁 筍T干丁-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰豆素雞-煮	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔腰豆	6.5	2.4	2.3	3.1	832
9	三	香Q白飯	沙茶豆干 豆干-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	薑味木耳 木耳Q-炒	髮菜時蔬 大白菜Q紅蘿蔔腰豆素雞-煮	油菜腐皮絲 油菜腰豆腐皮絲紅蘿蔔腰豆-炒	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆香菇Q	7	2.3	2.2	3.2	862
11	五	麥片飯	什錦蘭花干 蘭花干紅蘿蔔腰豆木耳Q-適	椰漿咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	四彩玉米 紫山藥Q毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆玉米粒Q-炒	素棒腿 素棒腿-炸	和風時蔬湯 高麗菜Q昆布提鮮菇Q	6.8	2.4	2	3.2	850
14	一	五穀米飯	滷香世家 黑豆干素肚酸菜T-適	麻香什蔬 高麗菜Q金針菇Q豆管-煮	海苔燒 海苔燒-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	翠炒敏豆 敏豆腐腰豆紅蘿蔔腰豆鮮菇Q-煮	刺瓜湯 黃瓜Q	6.5	2.4	2.2	3	825
15	二	小米飯	塔香油腐 油腐-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔腰豆-煮	蜜燒雙薯 地瓜腰豆芋頭Q-燒	牛蒡排 牛蒡排-煎	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q干絲木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	芙蓉玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆	7	2.3	2.3	3.1	860
16	三	油飯	豆皮蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	醬燒烤麸 烤麸紅蘿蔔腰豆毛豆腐腰豆鮮菇Q-燒	時蔬山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q玉米粒Q-炒	什炒筍片 筍T紅蘿蔔腰豆木耳Q-煮	薑絲海根 海帶根紅蘿蔔腰豆-炒	味噌白湯 蘿蔔Q鮮菇Q	6.8	2.2	2.3	3.2	843
17	四	胚芽米飯	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔腰豆木耳Q玉米粒Q-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆腐腰豆-煮	蠔油五香豆干 五香豆干x2-煮	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔腰豆-炒	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.4	2.2	3	846
18	五	香Q白飯	茄汁豆包 豆包-煮	菇菇什錦 香菇Q鮑魚菇Q金針菇Q-炒	脆炒薯絲 豆腐Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	花瓜麵輪 麵輪花瓜T-煮	炒空心菜 空心菜腰豆-炒	薑絲海芽湯 海帶芽	6.8	2.3	2.2	3.1	843
21	一	燕麥飯	紫茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	雪白菇油菜 油菜腰豆雪白菇Q-炒	紅燒豆干 豆干紅蘿蔔腰豆-燒	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆毛豆腐腰豆素雞-炒	什炒黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	蔬菜菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.7	2.3	2.3	3	764
22	二	麥片飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	芹香腐皮絲 芹菜Q腐皮絲木耳Q海帶紅蘿蔔腰豆-炒	咖哩什錦 馬鈴薯Q百頁豆腐紅蘿蔔腰豆-煮	碎脯干丁 干丁碎脯-炒	薑炒木耳 木耳Q-炒	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆	5.7	2.4	2.2	3	769
23	三	義大利麵	大溪黑豆干 黑豆干-適	可樂餅 可樂餅S-炸	鮮菇時瓜 蒲瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔腰豆-煮	青椒彩絲 青椒Q干絲木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	筍香羹湯 紅蘿蔔腰豆Q筍T素肉絲鮮菇Q	5.7	2.3	2.2	3.2	771
24	四	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-燒	時蔬凍豆腐 大白菜Q凍豆腐金針菇Q-煮	什滷海結 蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔腰豆-適	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-煎	薑絲金針湯 金針T木耳Q	5.8	2.3	2.3	3	771
25	五	小米飯	瓜仔豆干 豆干瓜仔T-煮	茄汁腐竹 腐竹茄汁Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉木耳Q紅蘿蔔腰豆高麗菜Q-炒	翠炒花椰菜 青花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	時蔬蓮藕 蓮藕Q毛豆腐腰豆玉米粒Q紅蘿蔔腰豆-煮	藥膳湯 豆薯Q豆管	5.7	2.2	2.2	3	754
28	一	糙米飯	醬燒油腐 油豆腐-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	香滷麵筋 油泡雪蓮子-適	彩椒茼蒿 甜椒Q茼蒿-炒	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔腰豆鮮菇Q栗子-煮	冬瓜湯 冬瓜Q素香菇頭	5.8	2.2	2.2	3	761
29	二	香Q白飯	彩繪豆包丁 豆包丁玉米粒Q毛豆腐腰豆紅蘿蔔腰豆-煮	蠔油拌豆雞 素雞片-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	芝麻芋薯 地瓜腰豆芋頭Q-燒	塔香炒腰花 素腰花-炒	海帶湯 海帶結	5.8	2.3	2	3	764
30	三	燕麥飯	沙茶五香豆干 五香豆干x2-煮	麻香豆薯 豆薯Q鮮菇Q-煮	蔬炒甜不辣 甜不辣芹菜Q-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔腰豆-適	什錦高麗 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	佛手瓜湯 佛手瓜Q	5.7	2.4	2.1	3	767
31	四	胚芽米飯	炸蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	山藥四彩 玉米粒Q紫山藥Q毛豆腐腰豆紅蘿蔔腰豆-煮	炒時蔬 空心菜腰豆-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	豆瓣豆腐 豆腐-煮	地瓜QQ湯 地瓜腰豆Q圓	5.6	2.3	2.3	3.2	766

★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：10/31(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣



美味營養午餐

桃園國中113年10月菜單

9/30-10/11/八年前 10/14-10/25 九年前+行政
10/28-11/1/八年前



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	魚類	蔬菜	油脂	熱量
10/1	二	小米飯	彩椒鮮煮魚 燒：白旗魚丁Q.洋蔥Q.彩椒Q.芹Q	肉燥豆干 滷：絞肉S.豆干丁	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	2	2	28
10/2	三	擔擔肉燥麵	粉嫩雞排 滷：雞排S	福州丸子燒 燒：福州丸S.西芹Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q.肉片S.紅蘿蔔Q		6	2	2	28
10/3	四	白飯	泰式打拋肉片 炒：肉片S.洋蔥Q.番茄Q	韭菜紅絲炒蛋 炒：蛋Q.韭菜Q.紅蘿蔔Q	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蒜泥	有機蔬菜	紅豆薏仁 紅豆T.薏仁		6	2	2	28
10/4	五	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S.蒜頭.九層塔	鐵板肉片 炒：洋蔥Q.肉片S.紅蘿蔔Q	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q.海帶結.黑輪Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐.筍.木耳Q.紅蘿蔔Q.蛋		6	2	2	28
10/7	一	紫米飯	蘑菇醬燒魚 燒：白旗魚丁Q.香菇Q	墨西哥滑蛋 炒：玉米S.洋蔥Q.蛋Q.甜椒Q	鮮燴黃瓜 炒：大黃瓜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.小薏仁.肉片S		6	2	2	28
10/8	二	白飯	檸檬香燒雞翅 燒：雞翅S	紅燒洋芋 燒：洋芋Q.絞肉S.毛豆S	白菜煮 煮：白菜Q.年糕.木耳Q.紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米S.蛋Q		6	2	2	28
10/9	三	香蔥肉絲炒飯 (蔬食日)	紅燒豆腐 燒：豆腐.毛豆S	筑前煮 煮：蓮藕Q.香菇Q.紅蘿蔔Q.茼蒿	鐵板芽菜 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜	鮮菇湯 金針菇Q.鴻喜菇Q.筍		6	2	2	28
10/10	四	10/10(四) 歡慶雙十！放假一天！										
10/11	五	玉米飯	奶油濃湯雞 燒：雞丁S.洋芋Q.洋蔥Q.紅椒Q.毛豆S	小瓜肉片 炒：小瓜Q.肉片S.紅蘿蔔Q	辣醬鮮筍 炒：筍Q.木耳Q	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q.香菇Q.排骨S		6	2	2	28
10/14	一	白飯	醬淋雞排 燒：雞排S	糖醋油豆腐 燒：油豆腐.毛豆S	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q.肉絲S.蔥.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	玉米海帶湯 玉米S.海帶.肉片S		6	2	2	28
10/15	二	十穀飯	紅燒豬腳丁 滷：肉丁S.豬腳丁S.筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根.雞柳丁.紅蘿蔔Q	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q.木耳Q	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯 金針菇Q.高麗菜Q.蛋Q.蔥		6	2	2	28
10/16	三	茄汁肉醬麵	香滷棒棒腿 滷：雞腿S	甜醬黑輪 燒：黑輪Q.小黃瓜Q	蒜香花椰菜 炒：花椰菜S.紅蘿蔔Q.蒜頭	季節蔬菜	金針肉絲湯 乾金針.肉絲S		6	2	2	28
10/17	四	白飯	海苔魚米花 炸：魚丁Q.海苔粉	番茄豆腐蛋 燒：番茄Q.豆腐.蛋Q	麻油養生菇 煮：香菇Q.杏鮑菇Q.白蘿蔔Q.肉片S	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆		6	2	2	28
10/18	五	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S.洋蔥Q.彩椒Q	泰式寬粉 燒：寬冬粉.高麗菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	金菇絲瓜 燒：絲瓜Q.金針菇Q	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q.玉米S.洋芋Q		6	2	2	28
10/21	一	小薏仁飯	醬爆肉柳 炒：豬肉柳S.洋蔥Q.青蔥	大桶滷味 滷：百頁豆腐.素雞.白蘿蔔Q	蒜香高麗菜 燒：高麗菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金針排骨湯 乾金針.排骨S		6	2	2	28
10/22	二	白飯	咖哩雞 炒：雞丁S.洋芋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.毛豆S	鮮筍肉片 燒：竹筍Q.肉片S.紅蘿蔔Q	蔥爆三絲 炒：豆干.海帶絲.甜椒Q.青蔥	有機蔬菜	粉絲肉絲湯 冬粉.大白菜Q.肉絲S		6	2	2	28
10/23	三	黃金蛋炒飯 (蔬食日)	紅燒豆包 燒：豆包.乾香菇	酥炸甜不辣 炸：甜不辣Q.敏豆T.南瓜子	脆炒胡瓜 炒：大黃瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	藥膳湯 白蘿蔔Q.豆皮.當歸		6	2	2	28
10/24	四	白飯	虱目魚排 炸：虱目魚排Q	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	菇菇蛋花湯 高麗菜Q.美白菇Q.蛋Q.紅蘿蔔Q		6	2	2	28
10/25	五	雜糧飯	香滷雞翅 滷：雞翅S	杏菇燒洋芋 燒：杏鮑菇Q.洋芋Q	蛋香蒲瓜 炒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.味噌.小魚干		6	2	2	28
10/28	一	糙米飯	高升排骨 燒：肉丁S.排骨丁S.芝麻	紅絲香蔥蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q.青蔥	鐵板豆干 炒：豆干.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q.雞丁S		6	2	2	28
10/29	二	燕麥飯	砂鍋魚丁 煮：魚丁Q.大白菜Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕.蒜	四季淋肉燥 燒：敏豆T.絞肉S.紅蘿蔔Q.紅蔥頭	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.肉片S		6	2	2	28
10/30	三	肉絲炒麵	茄汁豬排 炸：豬排S	蔥燒豆腐 燒：豆腐.青蔥	鮮炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.肉片S	季節蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔Q.玉米S.排骨S		6	2	2	28
10/31	四	白飯	塔香雞丁 煮：雞丁S.洋蔥Q.九層塔	紅醬洋芋 燒：洋芋Q.番茄Q.洋蔥Q.絞肉S.毛豆S	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q.豆皮.木耳Q	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜T.芋圓	豆奶	6	2	2	28

★ 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:10/31(四)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	雞腿	魚類	油	熱量
10/1	一	小米飯	醬燒豆腐 燒：豆腐	樹子苦瓜 燒：苦瓜Q	蔬菜粉絲 燒：冬粉、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	黑椒燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	素肉燥 油：梅乾菜、麵筋、筍、乾香菇	有機蔬菜 薑絲昆布湯 海帶、香菇Q、薑絲		6	2	2	2	8
10/2	二	素拌麵	蜜汁烤麩 燒：烤麩、彩椒Q、白芝麻	干片炒椒 炒：豆干片、青椒Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	椒鹽炸雙菇 炸：香菇Q、杏鮑菇Q	紫米糕 炒：紫米糕、香菜	有機蔬菜 佛手瓜湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
10/3	三	白飯	五味嫩油腐 油：大豆豆腐、香菜、辣椒	芝香地瓜葉 炒：地瓜葉Q、芝麻	香菇蒲瓜 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、香菇Q	醬燒玉米筍 燒：玉米筍Q	麻油角螺 煮：角螺、薑片	季節蔬菜 紅豆薏仁 紅豆T、薏仁		6	2	2	2	8
10/4	四	糙米飯	三杯素雞 炒：素雞片、山藥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	脆炒雙耳 炒：乾白木耳、木耳Q	甜蒸南瓜 蒸：南瓜Q	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
10/7	一	紫米飯	腰果黑豆干 油：黑豆干、腰果	玉米甜椒 炒：玉米S、甜椒Q	打拋杏鮑菇 燒：番茄Q、杏鮑菇、九層塔	五香滷海帶 油：海帶、芝麻	豆酥季豆 炒：敏豆Q、豆酥	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		6	3	2	2	8
10/8	二	白飯	酸心麵腸 炒：麵腸、酸心菜、薑絲	紅燒洋芋 燒：洋芋Q、三色豆S	白菜煮 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q、年糕	滷四分干 燒：四分干、熟花生	蜜心地瓜 燒：地瓜T、黑芝麻	有機蔬菜 番茄玉米湯 玉米S、番茄Q		6	2	2	2	8
10/9	三	香菇炒飯	紅燒豆腐 燒：豆腐、毛豆S	筑前煮 煮：蓮藕Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、茼蒿	鐵板芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	芹香豆包 炒：豆包T、芹菜Q	芋香絲瓜 燒：絲瓜Q、芋頭Q	季節蔬菜 鮮菇湯 金針菇Q、鴻喜菇Q、筍		6	2	2	2	8
10/10	四	10/10(四) 歡慶雙十！放假一天！												
10/11	五	玉米飯	炸豆腐丸子 炸：豆腐、玉米S、紅蘿蔔Q	脆炒小瓜 炒：小瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	豆炒美白菇 炒：四季豆Q、美白菇Q	秋葵彩丁 炒：秋葵Q、豆干丁、彩椒Q	辣醬筍茸 炒：筍Q、木耳Q	有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q、香菇Q		6	2	2	2	8
10/14	一	白飯	醬淋豆包 燒：豆包	番茄豆腐 燒：豆腐、番茄Q	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q、素肉	紅棗杏菇燒 煮：杏鮑菇Q、紅棗	枸杞雪裡紅 炒：雪裡紅、枸杞	履歷蔬菜 玉米蔬菜湯 高麗菜Q、玉米S、海帶		6	2	2	2	8
10/15	二	十穀飯	紅燒麵輪 油：麵輪、香菇Q	醋溜干絲 炒：干絲、紅蘿蔔Q	佛手瓜滑豆皮 炒：佛手瓜Q、木耳Q、豆皮	義式白醬洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、鴻喜菇	梅干苦瓜 燒：苦瓜Q、梅干菜	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 芹菜Q、金針菇Q、豆腐		6	2	2	2	8
10/16	三	茄汁麵	花干燒栗子 燒：蘭花干、栗子	豆沙包 蒸：60g豆沙包	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S、紅蘿蔔Q	塔香茄子 燒：茄子Q、九層塔	蠔油萵苣 炒：萵苣T、香菇Q	季節蔬菜 金針鮮菇湯 乾金針、香菇Q		6	2	2	2	8
10/17	四	白飯	香菇燒豆腐 燒：豆腐、香菇Q	麻油養生菇 煮：香菇Q、鴻喜菇Q、白蘿蔔Q、枸杞	塔香寬粉 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、紅蘿蔔Q、芝麻	有機蔬菜 綠豆甜湯 綠豆		6	2	2	2	8
10/18	五	紅藜麥飯	糖醋油豆腐 燒：油豆腐、紅蘿蔔Q、毛豆S	彩繪麵筋 燒：彩椒Q、木耳Q、麵筋	炒絲瓜 炒：絲瓜Q、茼蒿	玉筍什錦菇 炒：玉筍Q、杏鮑菇Q、美白菇Q	大瓜封 蒸：大瓜Q、豆腐、洋芋Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q、玉米S、洋芋Q		6	2	2	2	8
10/21	一	小慧仁飯	滷雙味 油：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	客家醬美人腿 炒：茭白筍Q、紅蘿蔔Q	蜜芋頭 燒：芋頭Q	履歷蔬菜 三絲麵線羹 紅麵線、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
10/22	二	白飯	豆豉燒花干 燒：蘭花干、豆豉	筍子鮮菇 炒：筍、鴻喜菇Q	爆炒三絲 炒：豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔Q	清炒四季豆 炒：四季豆T	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	有機蔬菜 蔬菜湯 大白菜Q、甜椒Q		6	2	2	2	8
10/23	三	素香炒飯	紅燒豆包 燒：豆包、乾香菇	木須大瓜 炒：大黃瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	塔香海茸 炒：海茸、紅蘿蔔Q、九層塔	田園彩蔬 炒：彩椒Q、毛豆S、洋菇片	酥炸甜不辣 炸：素甜不辣、四季豆Q	季節蔬菜 藥膳湯 白蘿蔔Q、豆皮、當歸		6	2	2	2	8
10/24	四	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	芝香秋葵 燒：秋葵Q、白芝麻	玉筍彩丁 炒：玉米S、三色S	有機蔬菜 和風蔬菜湯 高麗菜Q、美白菇Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
10/25	五	雜糧飯	藥膳素羊肉 煮：高麗菜Q、素羊肉、枸杞、中藥包	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、洋芋Q、毛豆S	牛蒡絲餅 炸：牛蒡Q、芝麻	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6	2	2	2	8
10/28	一	糙米飯	椰漿咖哩百頁 燒：百頁豆腐、紅蘿蔔Q、毛豆S	芋香白菜滷 燒：白菜Q、芋頭Q、香菇Q	素炒黃芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	大溪滷豆干 油：大溪黑干、香菜	炒空心菜 炒：空心菜T	履歷蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、枸杞		6	2	2	2	8
10/29	二	燕麥飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	南瓜豆腐煲 燒：豆腐、南瓜Q、青蔥	芝麻海帶 燒：海帶、芝麻	樹子高麗 炒：高麗菜Q、樹子	麻辣筍干 燒：筍干	有機蔬菜 酸菜豆皮湯 酸菜、香菇Q、豆皮		6	2	2	2	8
10/30	三	蔬菜炒麵	紅燒豆皮 炒：豆皮、紅蘿蔔Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q	雪菜干丁 炒：雪裡紅、豆干丁	拌炒牛蒡絲 炒：牛蒡絲、芝麻	金黃地瓜條 炸：地瓜Q	季節蔬菜 蘿蔔玉米湯 蘿蔔Q、玉米S		6	2	2	2	8
10/31	四	白飯	塔香麵腸 煮：麵腸、九層塔	白醬燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆T	茄燒豆皮 煮：番茄Q、豆皮	椒鹽季豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、豆豉	芝麻木耳 燒：木耳Q、白芝麻	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜T、芋圓	豆奶	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」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：10/31(四)

營養師：沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩



113年10月菜單

鴨肉 68-1899
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)	豆類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸類 (份)	熱量 (KCAL)
10/1	二	蕎麥米飯	紅麴素肉排 紅麴素肉排/塊	彩繪西芹 西芹Q. 彩椒Q/炒	香甜金瓜 南瓜Q/塊	翠綠花椰 花椰菜C/炒	鹽酥菇菇 杏鮑菇Q/炸	有機蔬菜	紅麴線湯 木耳Q. 紅蘿蔔Q. 麵線	6.5	2.6	2.6	2.5	828
10/2	三	什錦麻油炒米粉	沙茶百頁 百頁/塊	香菜素雞 香菜. 素雞/塊	塔香麵腸 番茄Q. 麵腸. 九層塔/塊	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q. 大黃瓜Q/炒	炒豆芽菜 紅蘿蔔Q. 豆芽Q/炒	季節蔬菜	牛蒡素湯 蘿蔔Q. 牛蒡Q	6.4	2.7	2.4	2.8	837
10/3	四	白米香飯	紅燒烤魷 烤魷/塊	香滷海帶結 海帶結/塊	木耳高麗菜 木耳Q. 高麗菜Q/炒	白醬洋芋燒 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/煮	薑絲絲瓜 薑絲. 絲瓜Q/塊	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆. QQ	6.3	2.7	2.8	3.0	849
10/4	五	小米Q飯	香煎豆腐 豆腐/塊	玉米三喜 毛豆T. 紅蘿蔔Q. 玉米Q/炒	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q. 麵筋/煮	五香四分干 四分干/塊	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 金針菇Q. 大白菜Q	6.4	2.6	2.5	2.8	832
10/7	一	胚芽Q飯	芝香大黑干 芝麻. 黑豆干/塊	塔香茄子 九層塔. 茄子Q/塊	紅炒筍絲 筍絲. 紅蘿蔔Q/炒	酸心素肚 酸菜. 素肚/炒	香菇扁蒲 香菇Q. 扁蒲Q/炒	產銷履歷蔬菜	玉米南瓜湯 南瓜Q. 玉米. 紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2.8	2.8	839
10/8	二	白米香飯	豆醬油腐 油豆腐. 味噌/塊	紅蘿蔔小瓜 紅蘿蔔Q. 小黃瓜Q/炒	蜜汁燒腸 麵腸/塊	彩椒豆薯 豆薯Q. 彩椒Q/炒	醬燒冬瓜 冬瓜Q/塊	有機蔬菜	金針冬粉湯 金針花. 冬粉	6.4	2.6	2.5	2.7	827
10/9	三	主廚炒麵	紅燒蘭花干 蘭花干/塊	白菜燴木耳 大白菜Q. 黑木耳Q/炒	素炒青花菜 青花菜C/炒	芝香海根 白芝麻. 海帶根/塊	香酥可樂餅 可樂餅S/炸	季節蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐. 番茄Q	6.3	2.8	2.6	3.0	851
10/10	四	~國慶日連假~												
10/11	五	紫米香飯	醬燒豆包 豆包/塊	西芹燴菇 西芹Q. 香菇Q/炒	夜市滷味 蘿蔔Q. 百頁/炒	紅炒長豆 紅蘿蔔Q. 長豆Q/炒	蜜燒地瓜 地瓜Q/塊	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇Q. 筍片	6.3	2.7	2.5	2.9	837
10/14	一	白米香飯	宮保百頁 百頁/塊	佛跳牆 大白菜Q. 芋頭Q/炒	麻油絲瓜 絲瓜Q/煮	脆炒馬鈴薯 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/炒	蜜汁干丁 干丁/煮	產銷履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜Q. 薏仁	6.4	2.7	2.7	2.8	844
10/15	二	小米Q飯	脆皮豆腐 豆腐/塊	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	蘿蔔豆腸 蘿蔔Q. 豆腸/煮	紅片高麗菜 高麗菜Q. 紅蘿蔔Q/炒	枸杞南瓜燒 枸杞. 南瓜/塊	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
10/16	三	香椿炒飯	三杯素肚 素肚/塊	炒鮮蔬丁 豆薯Q. 毛豆T/炒	蠔油杏鮑菇 紅蘿蔔Q. 杏鮑菇Q/炒	涼拌干絲 紅蘿蔔Q. 白干絲/炒	紅炒西芹 紅蘿蔔Q. 西芹Q/炒	季節蔬菜	鮮黃瓜湯 大黃瓜Q	6.3	2.8	2.6	2.7	838
10/17	四	白米香飯	雙色烤魷 烤魷. 紅蘿蔔Q/塊	麻婆豆腐 豆腐/塊	翠炒花椰 花椰菜Q/炒	梅干燒苦瓜 梅干菜. 苦瓜Q/塊	香菇麵輪 香菇Q. 麵輪/塊	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆. QQ	6.5	2.5	2.5	2.8	831
10/18	五	蕎麥米飯	素燴雞丁 素雞丁/塊	切海帶捲 海帶捲/塊	黑炒山藥 木耳Q. 山藥Q. 芋Q/炒	菇菇扁蒲 扁蒲Q. 鴻喜菇Q/炒	塔香豆干結 九層塔. 豆干結/塊	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S. 紅蘿蔔Q	6.3	2.6	2.5	3.0	834
10/21	一	雜糧米飯	麻婆大嫩豆腐 大嫩豆腐/塊	鮮菇刺瓜 香菇Q. 刺瓜Q/炒	青椒油片絲 青椒Q. 油片/炒	紅絲豆薯 紅蘿蔔Q. 豆薯Q/炒	芝麻燒麵腸 芝麻. 麵腸/塊	產銷履歷蔬菜	大白菜湯 大白菜Q	6.3	2.6	2.5	3.0	834
10/22	二	白米香飯	蜜燒黑豆干 白芝麻. 黑豆干/塊	紅燒素肚 素肚/塊	椒鹽地瓜片 地瓜Q/炸	韓式高麗 高麗菜Q. 金針菇Q/煮	紅片小黃瓜 小黃瓜Q. 紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌. 豆腐	6.7	2.8	2.2	3.0	869
10/23	三	蔬菜烏龍麵	薑絲醬燒豆包 豆包. 薑絲/塊	長豆炒紫茄 長豆. 茄子/炒	紅炒佛手瓜 紅蘿蔔Q. 佛手瓜Q/炒	洋芋繪玉米 洋芋Q. 玉米S. 紅蘿蔔Q/炒	滷香麵輪 麵輪/塊	季節蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q. 高麗菜Q	6.5	2.5	2.2	2.8	824
10/24	四	白米香飯	木耳四角油腐 木耳Q. 油豆腐/煮	綜合雪蓮子 雪蓮子. 毛豆Q. 芋頭Q/煮	日式蘿蔔煮 蘿蔔Q. 紅蘿蔔Q/煮	酸甜黑木耳 黑木耳Q/塊	客家小炒 豆干. 紅蘿蔔Q. 芋Q/炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825
10/25	五	麥片Q飯	紅燒豆腸 豆腸/塊	雙色豆芽 豆芽Q. 彩椒Q/炒	沙茶素腰花 素腰花/炒	絲瓜煮 絲瓜Q/塊	海帶三絲 海帶絲. 白干絲. 紅蘿蔔Q/塊	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜Q. 紅蘿蔔Q	6.3	2.5	2.6	3.0	829
10/28	一	紫米香飯	塔香豆腐燒 九層塔. 豆腐/塊	宮保高麗 高麗菜Q/炒	酸菜麵腸 酸菜. 麵腸/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔Q. 筍絲. 木耳絲	6.3	2.6	2.4	3.0	831
10/29	二	胚芽Q飯	素沙茶花干 蘭花干/塊	清炒小黃瓜 小黃瓜Q. 紅蘿蔔Q/炒	西芹炒菇 西芹Q. 杏鮑菇Q/炒	紅燒麵腸 麵腸/塊	醬炒海茸 九層塔. 海茸/塊	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔Q. 玉米圓Q	6.3	2.6	2.7	2.8	830
10/30	三	高麗菜炊飯	茄汁豆包 豆包/塊	香滷素肚 素肚/炒	鮮蔬大白菜 大白菜Q. 紅蘿蔔Q/煮	炒西蘭花 西蘭花C/炒	濃郁咖哩洋芋 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/煮	季節蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q	6.4	2.5	2.5	3.0	833
10/31	四	白米香飯	三角油豆腐 油豆腐/塊	彩椒炒菇 彩椒Q. 杏鮑菇Q. 豆薯Q/炒	香燒茄子 九層塔. 茄子Q/塊	玉米毛豆 玉米S. 毛豆T/煮	紅炒扁蒲 紅蘿蔔Q. 扁蒲Q/煮	有機蔬菜	地瓜湯 T地瓜. 芋圓	6.3	2.7	2.4	2.8	830

*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