



美味午餐

桃園國中

113. 11月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼QR碼
QR碼連結: 1580718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋雞腿	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	熱量
1	五	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S蘿蔔Q花瓜丁煮	糖醋獅子頭 獅子頭S洋葱Q炒	扁蒲什錦 扁蒲Q紅蘿蔔Q木耳Q煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐小魚干	6.5	2.5	2	3	828
2	六	運動會 海苔飯	香滷雞腿 雞腿S滷	蒜香高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q炒	干丁肉燥 干丁絞肉S煮	產銷履歷 地瓜芋圓湯 地瓜履歷 芋圓地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828
4	一	運動會補假									
5	二	香Q白飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐燒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q煮	塔香打拋豬 洋葱Q蕃茄Q絞肉S煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
6	三	燕麥飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋葱Q燒	沙茶滷味 豆干素肚滷	木耳敏豆 敏豆腐臘味木耳Q紅蘿蔔Q炒	季節青菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	6.5	2.5	2	3.3	841
7	四	胚芽米飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管煮	柴香丸子燒x2 魷魚丸S燒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q炒	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆履歷 湯圓	6.5	2.4	2	3.2	829
8	五	小米飯	黑胡椒排骨 排骨S滷	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S煮	蕃茄炒蛋 豆腐蕃茄Q雞蛋Q炒	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	6.8	2.5	2	3	849
11	一	麥片飯	檸檬雞翅 雞翅S烤	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉絞肉S煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q炒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3	849
12	二	香Q白飯	蘿蔔豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q炒	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q煮	有機蔬菜 和風時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.5	2.4	2	3	820
13	三	蔬食日 炒飯	堅果蜜燒黑干 黑豆干腰果燒	冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S紅蘿蔔Q煮	海山醬黑輪 黑輪Q煮	季節青菜 薑絲海芽湯 海帶芽	6.7	2.5	2	3	842
14	四	糙米飯	黃金魚排 魚排Q炸	紅蔥油腐 油腐絞肉S煮	蒜香高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.3	841
15	五	燕麥飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q煮	鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔Q燒	彩繪福州丸 福州丸S紅蘿蔔Q玉米粒Q雞蛋Q煮	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	6.7	2.4	2	3	834
18	一	五穀米飯	三杯雞 雞丁S豆干煮	鮮繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q煮	砂鍋白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q煮	產銷履歷 肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.8	2.4	2	3	841
19	二	胚芽米飯	筍香燉肉 肉丁S筍T嫩	雞塊x2 雞塊S炸	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q煮	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.2	837
20	三	義大利麵	酥炸雞排 雞排S炸	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q燒	滷味燙 高麗菜Q肉片S豆管金針筍Q滷	季節青菜 薑絲金針湯 金針T雞丁S	6.5	2.5	2	3.2	837
21	四	麥片飯	塔香魚丁 魚丁Q洋葱Q燒	鮮炒時瓜 佛手瓜Q木耳Q肉片S紅蘿蔔Q炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S煮	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.5	2.6	2	3	835
22	五	香Q白飯	白醬燉胸丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q煮	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q炒	魚香炒蛋 洋葱Q雞蛋Q絞肉S炒	有機蔬菜 日式白玉湯 蘿蔔Q海帶芽	6.7	2.4	2	3	834
25	一	胚芽米飯	香酥海鮮排 魷魚排S炸	紅蔥肉燥 絞肉S煮	甜醬雙味 油腐蘿蔔Q煮	產銷履歷 冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.5	2.6	2	3.3	849
26	二	糙米飯	打拋肉片 肉片S洋葱Q蕃茄Q煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q煮	有機蔬菜 大頭菜排骨湯 大頭菜Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
27	三	蔬食日 油飯	四喜豆包丁 豆包丁Q蹄膀毛豆履歷紅蘿蔔Q煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q炒	筍炒什錦 筍T魷魚S紅蘿蔔Q煮	季節青菜 佛手鮮菇湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.5	2.4	2	3	820
28	四	燕麥飯	金黃燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q嫩	蒜味豆干 豆干煮	蛋香白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q煮	有機蔬菜 味噌小魚湯 小魚干海帶芽	6.7	2.5	2	3	842
29	五	小米飯	匈牙利魚丁 魚丁Q洋葱Q甜椒Q燒	豆仁枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷煮	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S煮	有機蔬菜 柴香羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q肉片S雞蛋Q	6.8	2.4	2	3	841
★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)。											
★三章1Q豆奶日: 11/28(四)。											
(S): CAS 台灣優良農產品標章 (Q): 溯源農糧產品 (T): 產地-台灣											

營養師 劉容均、黃筱瑄



美味午餐

桃園國中

113. 11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	油類	熱量
1	五	香Q白飯	蠔香嫩油腐 嫩油腐-滷	扁蒲什錦 扁蒲Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	瓜仔豆干 豆干蘿蔔Q花瓜T-煮	炒什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-炒	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-炒	豆腐味噌湯 豆腐	6.7	2.5	2.2	3.2	856
2	六	香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	翠炒花椰 青花菜S甜椒Q-炒	山藥四彩 玉米粒Q紫山藥Q毛豆腰豆紅蘿蔔Q-炒	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	香滷海帶 海帶結-滷	地瓜芋圓湯 地瓜腰豆 芋圓地瓜圓	6.7	2.4	2.2	3.2	848
運動會補假													
4	一												
5	二	香Q白飯	家常油腐 油腐木耳Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒腐皮絲 芹菜Q腐皮絲木耳Q蒜苗Q-炒	蜜芋頭 芋頭Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2	3	834
6	三	燕麥飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	木耳敏豆 敏豆腰豆木耳Q紅蘿蔔Q-炒	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	韓式白菜年糕 大白菜Q年糕-煮	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q-炒	金針素肉絲湯 金針素肉絲木耳Q	6.7	2.4	2.4	3	844
7	四	胚芽米飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	芽菜彩絲 豆芽菜Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	大溪黑豆干 黑豆干-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q芹菜Q-炒	素肉燥 麵筋素絞肉香菇Q-滷	紅豆湯圓 紅豆腰豆 湯圓	6.8	2.5	2.2	3	854
8	五	小米飯	豆皮蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	滷雙味 白干結海帶結紅蘿蔔Q-燒	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.3	841
11	一	麥片飯	塔香豆腸 豆腸-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉Q-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-炒	炒海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	蓮藕玉米湯 玉米粒Q蓮藕Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2.4	3	851
12	二	香Q白飯	蘿蔔烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	五柳豆包 豆包芹菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	芝麻芋薯 芋頭Q地瓜腰豆-燒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	和風時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2	3.2	850
13	三	炒飯	蜜燒黑豆干 黑豆干-燒	毛豆冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆腰豆-煮	炒空心菜 空心菜腰豆-炒	海山醬雙併 甜不辣素丸-煮	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	海芽素肉絲湯 海帶芽素肉絲	6.5	2.5	2.2	3	833
14	四	糙米飯	三角油腐 油腐-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q豆管鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	紅燒紫茄 茄子Q-燒	黑椒炒豆薯 豆薯Q木耳Q甜椒Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.7	2.3	2.3	3.2	843
15	五	燕麥飯	鐵板豆腐 豆腐木耳Q-煮	南洋咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒什錦 海帶結筍T紅蘿蔔Q-燒	四彩干丁 干丁小黃瓜Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	結頭菜湯 結頭菜Q	7	2.3	2	3.2	857
18	一	五穀米飯	三杯豆干 豆干-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q毛豆腰豆紅蘿蔔Q-煮	砂鍋白菜 大白菜Q腐皮絲鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	藥膳湯 豆腐Q豆管	6.8	2.3	2.3	3.2	850
19	二	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q-煮	油燜筍 筍T-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	鮮菇黃瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.7	2.4	2	3	834
20	三	小米飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	滷味燙 高麗菜Q凍豆腐豆管金針菇Q-滷	薑炒油菜 油菜腰豆-炒	甜椒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	薑絲金針湯 金針T木耳Q	6.7	2.5	2	3	842
21	四	麥片飯	香滷豆包 豆包-滷	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	鮮炒時瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐-煮	炒牛蒡 牛蒡Q海帶芽木耳Q-炒	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	6.8	2.5	2.2	3.2	863
22	五	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	沙茶素雞 素雞-炒	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	醬燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	日式白玉湯 蘿蔔Q海帶芽	6.8	2.5	2	3.2	858
25	一	胚芽米飯	甜醬雙味 油腐蘿蔔Q-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	素雞腿 素雞腿-燒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	鮮菇冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	6.5	2.5	2	3.2	837
26	二	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁肉絲毛豆腰豆紅蘿蔔Q-煮	醬燒黑豆干 黑豆干-燒	豆薯玉米 豆薯Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	玉筍敏豆 敏豆腰豆木耳Q玉米筍Q-炒	大頭菜湯 大頭菜Q素香結頭	6.7	2.4	2.4	3.2	853
27	三	油飯	豆瓣豆腐 豆腐素絞肉-煮	炸蔬菜捲 蔬菜捲-炸	筍炒什錦 筍T鮮菇Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	蜜燒雙薯 地瓜腰豆芋頭Q-燒	佛手瓜湯 佛手瓜Q素肉絲	6.8	2.4	2.2	3.2	855
28	四	燕麥飯	香椿豆干 豆干麵筋香菇Q-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q栗子-煮	塔香紫茄 茄子-煮	金黃燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	茄汁炒腐竹 腐竹蕃茄Q-煮	味噌海芽湯 海帶芽	6.8	2.5	2.4	3	859
29	五	小米飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	薑燒枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆腰豆-煮	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2.3	3	842

★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：11/28(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11月菜單

10/28-11/8七年級 11/11-22 八年級 11/25-12/6九年級

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	豆類	魚類	肉類
11/1	五	小米飯	甜雞醬燒豬 煮:肉丁S,洋蔥Q	麻香杏菇腐 燒:杏鮑菇Q,油豆腐	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 筍片,雞丁S	筍片雞丁湯	62228	5	68474
11/2	六	活力海苔飯	香滷棒腿 滷:雞腿S	玉米肉末 炒:洋蔥Q,玉米Q,絞肉S	蒜香青花菜 炒:青花菜S,紅蘿蔔Q,蒜	履歷蔬菜 地瓜T,芋圓	地瓜芋圓湯	62228	5	59277
11/4	一	11/4(一) 運動會補假一天								
11/5	二	五穀飯	韓式炸魚丁 燒:水蜜桃丁Q,洋蔥Q,芝麻	蔥燒板豆腐 燒:板豆腐,青蔥	海帶三絲 燒:芹菜Q,海帶,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 冬粉,大白菜Q,肉絲S	蔬菜粉絲湯	62228	5	59562
11/6	三	古早味肉燥飯	蜜汁燒豬 燒:豬排S	雞塊X2 炸:雞塊S	鹽水時蔬 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q	季節蔬菜 乾金針,肉絲S	金針肉絲湯	62228	5	69467
11/7	四	薏仁飯	暖胃麻油雞 燒:雞丁S,杏鮑菇Q,麻油	椰漿咖哩肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S,椰漿粉	蒜香扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,蒜	有機蔬菜 雙色湯圓,紅豆T	紅豆湯圓	62228	5	68576
11/8	五	白飯	紅燒豬腳 滷:豬腳丁S,豬肉丁S,筍干	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	鐵板銀芽 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜 鴻喜菇Q,肉絲S,昆布,薑絲	薑絲蕈菇湯	62228	5	59577
11/11	一	白飯	虱目魚排 炸:虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒:豬絞肉S,豆腐	珍菇絲瓜 煮:金針菇Q,絲瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 杏鮑菇Q,雞丁S,白蘿蔔Q	蘿蔔雞湯	62228	5	68576
11/12	二	蕎麥飯	香滷燉豬 燉:肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	大白燒角螺 燒:大白菜Q,角螺	四季炒肉 燒:敏豆T,玉米Q,絞肉S	有機蔬菜 豆腐,味噌,海帶芽	日式味噌湯	62228	5	58481
11/13	三	腰果青醬義大利麵 (蔬食日)	肉末滷素雞 炒:素雞片,絞肉s	香Q芋泥包 蒸:60g芋泥包S	蒜香白花椰 炒:白花椰S,彩椒Q	季節蔬菜 南瓜Q,洋蔥Q,雞絞肉T	雞蓉南瓜濃湯	62228	5	68474
11/14	四	黑芝麻飯	豬肉壽喜燒 燒:豬肉S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	香蔥脆圍蛋 炒:蛋Q,碎圓,青蔥	清炒大瓜 煮:大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 筍,排骨S	筍片排骨湯	62228	5	68474
11/15	五	白飯	辛香咖哩雞 煮:雞丁S,馬鈴薯Q,毛豆T,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	高麗粉絲 炒:高麗菜Q,絞肉S,冬粉	蒜香炒筍 燒:筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 雞蛋Q,番茄Q	番茄蛋花湯	62228	5	68576
11/18	一	白飯	梅干燒肉 燒:梅干菜,肉丁S	客家小炒 炒:豆干,韭菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	鮮菇花椰 燒:花椰菜S,香菇Q	履歷蔬菜 酸菜,肉片S	酸菜肉片湯	62228	5	59577
11/19	二	糙米飯	茄汁魚丁 燒:魚丁Q,番茄Q,洋蔥Q	香蔥紅絲炒蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	蘿蔔佃煮 滷:白蘿蔔Q,海帶結,豆皮結,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 紅棗,牛蒡Q,杏鮑菇Q,龍骨S	養生排骨湯	62228	5	58481
11/20	三	主廚蛋炒飯	蔥油雞排 燒:雞排S,青蔥	彩燴天婦羅 燒:彩椒Q,天婦羅Q	蒜炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 白紅蘿蔔Q,魚丸S	蘿蔔丸子湯	62228	5	68474
11/21	四	白飯	糖醋滷排骨 滷:豬肉S,排骨丁S,洋蔥Q	脆炒蕪菁 炒:結頭菜Q,紅蘿蔔Q	鹹冬瓜肉燥 燒:冬瓜Q,絞肉S,鹹冬瓜	有機蔬菜 綠豆	綠豆湯	62228	5	68474
11/22	五	紅藜飯	花椒川麻雞 炒:雞丁S,洋蔥Q,花椒	羅漢齋 炒:大白菜Q,木耳Q,香菇Q,紅蘿蔔Q,腐竹	紅燒杏菇洋芋 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	有機蔬菜 金針菇Q,高麗菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	針菇燉湯	62228	5	58481
11/25	一	白飯	沙茶拌肉 煮:肉片S,洋蔥Q,青蔥	起司總匯蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q,洋芋Q,香菇Q,乳酪絲	腰果椒鹽百頁 炒:百頁,腰果	履歷蔬菜 刈薯Q,雞丁S,紅蘿蔔Q	刈薯雞丁湯	62228	5	59577
11/26	二	麥片飯	爆炒三杯雞 炒:雞丁S,蒜頭,九層塔	高麗菜淋肉燥 炒:高麗菜Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	麻香筍茸 燒:筍,梅乾菜	有機蔬菜 番茄Q,洋蔥Q,芹菜Q,肉片S	羅宋湯	62228	5	58481
11/27	三	台式蔬菜炒麵 (蔬食日)	五香豆包 燒:豆包,芝麻	咖哩洋芋 炒:洋芋Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	黃芽柳絲 燒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	季節蔬菜 玉米Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	玉米蛋花湯	62228	5	59562
11/28	四	白飯	蠔油醬爆雞 炒:雞丁S,洋蔥Q	紅燒冬瓜 煮:冬瓜Q,絞肉S,香菜	奶焗白菜 煮:大白菜Q,香菇Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,奶粉	有機蔬菜 大蘆仁,山藥Q,馬鈴薯Q,當歸,排骨S	四神湯	62228	5	68488
11/29	五	紫米飯	虱目魚塊X3 炸:虱目魚塊Q	絞肉干丁 燒:絞肉S,豆干丁,蔥	什錦結頭菜 炒:結頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾海帶芽,味噌,金針菇Q	味噌海芽湯	62228	5	58672

★ 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:11/28
桃園市：中平路中平路42號 02-22522220 中央醫院HACCP區自製
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11月菜單

10/28-11/8七年級 11/11-22 八年級 11/25-12/6九年級

日期	星期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	附餐	魚類	海鮮類	蛋類
11/1	五	小米飯	泡菜油腐 燒：油豆腐、泡菜	栗子小油泡 燒：栗子、小油泡	麻油杏鮑菇 炒：杏鮑菇、紅蘿蔔Q	豆醬海茸 炒：海茸、黃豆醬	豆豉苦瓜 燒：豆豉、苦瓜Q	有機蔬菜	筍片鮮菇湯 筍片、香菇Q		62228	228	5
11/2	六	活力海苔飯	鈕扣菇黑干 滷：大溪黑干、鈕扣菇	芹香素肚絲 炒：素肚、芹Q	白果彩蔬 燒：小黃瓜Q、白果、彩椒Q	紅絲青花菜 炒：青花菜S、紅蘿蔔Q	茄子天婦羅 炸：茄子Q	履歷蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜T、芋圓		62228	228	4
11/4	一	11/4(一) 運動會補假一天											
11/5	二	五穀飯	紅燒板豆腐 燒：豆腐	芹香海帶絲 燒：芹菜Q、海帶、紅蘿蔔Q	關東煮 燒：杏鮑菇Q、白蘿蔔Q、茼蒿	麻香甘藍 炒：高麗菜Q、木耳Q、薑絲	南瓜絲餅 炸：南瓜Q、黑白芝麻	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 冬粉、大白菜Q、紅蘿蔔Q		62228	228	5
11/6	三	香菇素肉燥飯	醬燒豆腸 燒：香菇Q、豆腸	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q、金針菇Q、香油	醬燒紫茄 燒：茄子Q	枸杞菠菜 炒：菠菜T、枸杞	豆沙包 蒸：60g紅豆包S	季節蔬菜	金針湯 乾金針、紅蘿蔔Q		62228	228	5
11/7	四	薏仁飯	照燒油腐 燒：油豆腐	香炒干丁 炒：干丁、紅蘿蔔Q、素肉	雙色山藥 燒：白、紫山藥Q	脆炒扁蒲 炒：扁蒲Q	香菇萵苣 炒：萵苣Q、香菇Q	有機蔬菜	紅豆湯圓 雙色湯圓、紅豆T		62228	228	5
11/8	五	白飯	醬燒烤麩 燒：烤麩、毛豆T、香菇Q	西紅柿炒豆皮 炒：番茄Q、豆皮	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒Q	鐵板銀芽 炒：綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、芹菜Q	蜜汁芋頭 燒：芋頭Q、芝麻	有機蔬菜	薑絲薑菇湯 昆布、鴻喜菇Q、薑絲		62228	228	5
11/11	一	白飯	素鱈魚排 炸：鱈魚排	麻婆燒豆腐 香：香菇Q、豆腐	腰果玉米 炒：腰果、玉米粒S、毛豆T	銀耳絲瓜 煮：銀耳、絲瓜Q	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	履歷蔬菜	白玉鮮菇湯 白蘿蔔Q、杏鮑菇Q		62228	228	5
11/12	二	蕎麥飯	醬燒豆干 炒：豆干、牛蒡Q	沙茶粉絲 炒：芹菜Q、紅蘿蔔Q、粉絲	玉筍鴻喜菇 炒：玉筍Q、鴻喜菇Q、紅蘿蔔Q	大白燒角螺 燒：大白菜Q、角螺	芝香四季豆 燒：敏豆T、芝麻	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌、海帶芽		62228	228	5
11/13	三	蔬菜炒麵	豆瓣素雞片 炒：素雞片	當歸杏鮑菇 炒：杏鮑菇Q、鴻喜菇Q	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	雙色花椰 炒：白花椰S、青花椰S	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	季節蔬菜	南瓜湯 南瓜Q、洋芋Q、香菇Q		62228	228	5
11/14	四	黑芝麻飯	茄汁腐竹 燒：番茄Q、腐竹	豆豉脆圍 炒：碎圍、豆豉	高麗粉絲 炒：高麗菜Q、冬粉	涼拌雙耳 拌：黑木耳Q、乾白木耳	大瓜封 煮：大瓜Q、豆腐、香菇Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	筍片湯 筍、秀珍菇Q		62228	228	5
11/15	五	白飯	豆酥燒豆腐 燒：豆酥、豆腐	珍肉炒銀羅 炒：白蘿蔔Q、素火腿、乾香菇	咖哩南瓜 煮：紅蘿蔔Q、南瓜Q、毛豆T	炒地瓜葉 炒：地瓜葉Q	素炒筍 燒：筍、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	番茄鮮菇湯 番茄Q、美白菇Q		62228	228	5
11/18	一	糙米飯	紅燒蘭花干 燒：蘭花干	雪蓮燒玉米 燒：雪蓮子、玉米S、紅蘿蔔Q	木耳皮絲 炒：紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮絲	鮮菇花椰 燒：花椰菜S、香菇Q	豆豉青椒 炒：青椒Q、豆豉	履歷蔬菜	酸菜湯 酸菜Q、鴻喜菇Q		62228	228	5
11/19	二	白飯	豆腐咖哩 燒：凍豆腐、洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆T	香菇麵輪 燒：香菇Q、麵輪	炒空心菜 炒：空心菜T	蘿蔔佃煮 滷：紅白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結	脆炸金幣餅 炸：玉米餅S	有機蔬菜	養生湯 紅粟、牛蒡Q、杏鮑菇Q		62228	228	5
11/20	三	芹香炒飯	蠔油豆腸 炒：彩椒Q、豆腸	沙茶紫米糕 燒：紫米糕	甜椒腐皮 炒：甜椒Q、豆皮	炒佛手瓜 燒：佛手瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、豆皮	彩燴天婦羅 燒：彩椒Q、素天婦羅	季節蔬菜	芹香白玉湯 白紅蘿蔔Q、芹菜Q		62228	228	5
11/21	四	白飯	香滷嫩油腐 燒：嫩油豆腐	毛豆干丁 燒：豆干丁、玉米S、毛豆T	脆炒蕪菁 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	醬燒冬瓜 燒：冬瓜Q、乾香菇	蔬菜餅 炸：高麗菜Q、地瓜T、黑白芝麻	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		62228	228	5
11/22	五	紅藜飯	花生四分干 燒：豆干、水煮花生	羅漢齋 炒：大白菜Q、木耳Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、腐竹	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜Q	杏菇洋芋 燒：杏鮑菇Q、洋芋Q	蠔油芥藍 炒：芥藍Q	有機蔬菜	針菇燉湯 金針菇Q、高麗菜Q、紅蘿蔔Q		62228	228	5
11/25	一	白飯	腰果椒鹽百頁 炒：百頁、腰果	長豆秀珍菇 炒：長豆Q、秀珍菇Q	炸醬干丁 燒：豆干丁、白芝麻	彩椒白花椰 炒：白花椰S、彩椒Q	香滷海結 滷：海帶結	履歷蔬菜	甜薯湯 刈薯Q、皮絲、鴻喜菇Q		62228	228	5
11/26	二	麥片飯	五香豆包 燒：豆包	干鍋高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	炒皇帝豆 炒：皇帝豆	酥炸雙菇 炸：杏鮑菇Q、香菇Q	麻辣筍茸 燒：筍、梅乾菜	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q、鮑魚菇Q、芹菜Q		62228	228	5
11/27	三	台式炒麵	糖醋素雞丁 炒：素雞丁、香菜	黃芽柳絲 燒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	蠔油秋葵 炒：秋葵Q	小瓜玉米筍 炒：小瓜Q、玉米筍Q	蜜汁南瓜 燒：南瓜Q、枸杞	季節蔬菜	洋芋昆布湯 海帶、洋芋Q、紅蘿蔔Q		62228	228	5
11/28	四	白飯	塔香麵腸 煮：麵腸、九層塔	枸杞冬瓜 煮：冬瓜Q、枸杞	鹹香季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	焗白菜 煮：香菇Q、大白菜Q、玉米S	芝麻木耳 燒：木耳Q、白芝麻	有機蔬菜	四神湯 大薏仁、山藥Q、洋芋Q、當歸	豆奶	62228	228	5
11/29	五	紫米飯	蜜汁素肚 燒：素肚、香菇Q	咖哩洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	什錦結頭菜 炒：結頭菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	肉燥干丁 燒：豆干丁、乾香菇、紅蘿蔔Q	芹香海帶絲 炒：白豆干絲、海帶絲、芹菜Q	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌、金針菇Q		62228	228	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：11/28
營養師：沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩



裕民田精緻午餐

桃園國中
113年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全蛋 供應 日期	全蛋 供應 日期	全蛋 供應 日期	全蛋 供應 日期	全蛋 供應 日期
★ 11/1	五	白米飯	獵人燉雞 C雞肉, Q馬鈴薯, Q番茄/燉	鮮煮蒲仔 Q紅蘿蔔, Q蒲瓜/煮	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜, C豬肉片, 大薏仁	6 .5	2 .4	2 .2	2 .8	8 1 6
★ 11/2	六	海苔飯	和風豬排 C豬排/燒	香燒素雞 素雞/燒	毛豆玉米 Q玉米, 毛豆, Q紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	地瓜芋圓 T地瓜, 芋圓	6 .5	2 .3	1 .8	3 0 8	8 0 8
11/4	—	運動會補假一天~										
★ 11/5	二	燕麥飯	酥炸魚排 C馬目魚排/炸	BBQ甜不辣 Q甜不辣, Q洋葱/煮	和風白玉煮 Q蘿蔔, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, C肉片	6 .5	2 .2	2 .1	3 0 8	8 0 8
★ 11/6	三	日式烏龍麵	蔥燒里肌排 C里肌排, 蔥/燒	鮮黃瓜煮 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔/燉	三杯杏菇炒干 九層塔, Q杏鮑菇, 豆干/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁, C豬肉片, Q洋芋	6 .2	2 .6	2 .0	2 8 5	8 0 5
★ 11/7	四	五穀飯	麻油雞 C雞丁, Q高麗菜, 麻油	枸杞冬瓜燒 枸杞, Q冬瓜, C絞肉/燒	韭菜銀芽 Q韭菜, Q豆芽, Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 T紅豆, 湯圓	6 .2	2 .4	2 .5	2 8 3	8 0 3
★ 11/8	五	白米飯	韓式燒肉 肉片, Q高麗菜, C豬肉片/煮	番茄燴蛋 Q番茄, Q蛋, Q洋葱/燒	蔥燒豆腐 C絞肉, 豆腐, 蔥/燒	有機蔬菜	豆薯雞湯 Q香菇, C雞丁, Q豆薯	6 .5	2 .5	2 .0	2 9 3	8 2 3
★ 11/11	—	小米飯	美式炸雞翅 C雞翅/炸	泰式打拋肉 C絞肉, 干丁, Q番茄, 九層塔/炒	鮮菇蒲瓜 Q蒲瓜, Q鮮菇, Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式海芽湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .2	2 .7	2 .0	3 0 2	8 2 2
★ 11/12	二	白米飯	貴妃燉肉 C肉柳, Q蘿蔔, Q番茄/燒	竹筍肉末 C毛豆, 筍, C絞肉, Q紅蘿蔔/煮	蜜汁燒麵腸 Q芹, 麵腸/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q玉米, Q蛋, Q紅蘿蔔	6 .3	2 .7	2 .1	3 0 1	8 3 1
★ 11/13	三	白醬義大利麵 (蔬食日)	蒜泥堅果豆腐 豆腐, 蒜, 堅果	木耳白菜 Q白菜, Q木耳, Q紅蘿蔔/煮	青蔥菜脯炊蛋 Q蛋, 菜脯, 蔥/炒	季節蔬菜	蘿蔔湯 Q蘿蔔, Q鮮菇	6 .2	2 .5	2 .0	2 8 8	7 9 8
★ 11/14	四	白米飯	黃金燉豬 C豬肉, Q南瓜/燒	海帶白干絲 白干, Q紅蘿蔔, 海帶絲/炒	正宗麻辣燙 Q高麗菜, Q金針菇, C肉片/煮	有機蔬菜	豬肉筍湯 筍片, C豬肉	6 .6	2 .5	2 .1	2 8 8	8 2 8
★ 11/15	五	紫米Q飯	油腐蠔油魚 Q魚丁, 油腐, Q鮮菇/煮	西芹炒黑輪 Q西芹, Q黑輪/炒	鮮炒花椰 Q花椰菜, Q紅蘿蔔, C絞肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 .5	2 .2	2 .0	2 9 1	8 0 1
★ 11/18	—	蕎麥米飯	壽喜燒豬肉 C肉片, Q豆芽/炒	大溪黑豆干 黑豆干/燉	鮮炒高麗菜 Q高麗菜, Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q蛋	6 .2	2 .6	2 .2	2 8 0	8 1 0
★ 11/19	二	白米飯	蔥油嫩雞 C雞肉, Q洋葱, 蔥/燒	鮮脆花椰 C肉片, C花椰/炒	彩繪玉米 Q玉米, C毛豆, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, Q紅蘿蔔, C肉絲	6 .6	2 .4	2 .2	2 9 8	8 2 8
★ 11/20	三	香菇滷肉飯	鐵路豬排 C豬排/燒	冬瓜肉茸 Q冬瓜, C絞肉/煮	洋葱炒蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔, Q洋葱/炒	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q金針菇, Q高麗菜, C肉片	6 .6	2 .7	2 .2	2 9 0	8 5 0
★ 11/21	四	白米飯	卡拉雞腿排 C雞腿排/炸	白菜滷 Q紅蘿蔔, Q大白菜/煮	濃香咖哩 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, C毛豆/燉	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆, Q糖	6 .6	2 .4	2 .0	3 0 7	8 2 7
★ 11/22	五	麥片Q飯	正宗回鍋魚 Q魚丁, 豆干, Q高麗菜/燒	木耳黃瓜煮 Q黃瓜, Q木耳/煮	香燻竹筍 竹筍/燻	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 Q蘿蔔, C雞丁, Q香菇	6 .6	2 .2	2 .2	3 0 7	8 1 7
★ 11/25	—	小米飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	瓜仔肉燥 干丁, C絞肉, 瓜仔/煮	韭菜豆芽 Q豆芽, 蒜, Q韭菜, Q紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 Q結頭菜, C豬肉片	6 .2	2 .7	1 .9	2 9 5	8 1 5
★ 11/26	二	白米飯	故鄉焢肉丁 C肉丁, Q蘿蔔, Q紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔/炒	香燒素雞 素雞/燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 小魚乾, 豆腐	6 .1	2 .6	2 .1	3 0 0	8 1 0
★ 11/27	三	豬肉拌麵 (蔬食日)	堅果三杯豆干 堅果, 九層塔, 豆干, C絞肉/燒	砂鍋白菜 Q紅蘿蔔, Q大白菜/煮	乾煸敏豆 T敏豆, C絞肉, Q紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 Q南瓜, Q玉米, Q蛋	6 .5	2 .4	1 .8	2 0 2	8 0 2
★ 11/28	四	紫米飯	和風豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q蛋, Q洋葱, Q番茄/煮	豆瓣炒筍 筍, Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 Q白蘿蔔, C豬肉片	豆奶 6 .2	2 .8	2 .0	3 0 9	8 2 9
★ 11/29	五	白米飯	酥炸魚條*3 Q魚條/炸	脆炒花椰 Q香菇, Q花椰菜, C絞肉/炒	玉米四喜 Q洋芋, Q玉米, Q紅蘿蔔, C毛豆/煮	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜, C肉片	6 .5	2 .2	2 .4	2 8 6	8 0 6

★ 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11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	全日 供應 (份)	五 日 供應 (份)	月 供應 (份)	海 鮮 供應 (份)	熱量 (KCAL)
11/1	五	香甜米飯	三杯素肚 素肚/燒	香燒麵輪 麵輪/燒	西芹秀珍菇 西芹Q. 秀珍菇Q/炒	紅燒百頁 百頁/燒	木耳大頭菜 大頭菜Q. 木耳Q/燒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q. 薏仁	6.2	2.5	2.6	2.7	808
11/2	六	香Q白飯	酸甜素肉排 素肉排/燒	和風蘿蔔煮 0紅蘿蔔. 0白蘿蔔/煮	醬燒素雞 素雞/燒	脆炒高麗菜 0高麗菜. 0紅蘿蔔	九香杏鮑菇 0杏鮑菇. 九層塔	有機蔬菜	地瓜芋圓 T地瓜. 芋圓	6.5	2.6	2.5	2.7	833
11/4	一	運動會補假一天												
11/5	二	燕麥白飯	三角油腐 油豆腐/燒	糖醋豆腸 豆腸/炒	佛跳牆 大白菜Q. 芋頭Q/炒	白醬洋芋 紅蘿蔔Q. 洋芋Q/炒	燴青花菜 青花菜S/炒	有機蔬菜	金針花湯 金針花	6.3	2.1	2.1	2.8	807
11/6	三	蔬菜板條	素棒棒腿 素雞腿/燒	瓜仔冬瓜 瓜仔. 冬瓜Q/燒	脆炒大白 大白菜Q/炒	紅燒豆輪 豆輪/燒	素蒼蠅頭 豆瓣. 香菇Q. 干丁/燒	季節蔬菜	日式豆醬湯 豆腐. 味噌	6.5	2.2	2.7	2.8	814
11/7	四	五穀飯	宮保百頁 百頁/炒	夜市滷味燙 素雞. 蘿蔔Q/燒	清蒸南瓜 0南瓜/蒸	香拌干絲 芹Q. 白干絲/炒	彩椒豆薯 彩椒Q. 豆薯Q/炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆. 湯圓	6.5	2.3	2.3	2.8	811
11/8	五	香甜米飯	糖醋豆包 豆包/燒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	香滷麵筋 蘿蔔Q. 麵筋/煮	香燴扁蒲 扁蒲Q/煮	麻婆豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	時令蔬菜湯 玉米Q. 紅蘿蔔Q	6.5	2.2	2.5	2.8	809
11/11	一	小米白飯	蜜汁四分干 四分干/燒	青椒油片絲 青椒Q. 油片絲/炒	沙茶素腰花 西芹Q. 素腰花/炒	絲瓜冬粉 絲瓜Q. 冬粉	芝麻爆素雞 素雞. 芝麻/燒	產銷履歷蔬菜	酸菜菇湯 薑. 酸菜. 鴻喜菇Q	6.1	2.3	2.5	2.8	809
11/12	二	香甜米飯	日式豆腐 豆腐/燒	宮保高麗 高麗菜Q/炒	薑絲素肚 薑. 素肚/炒	南洋咖哩 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/煮	酸甜黑木耳 黑木耳Q. 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q. 香菇Q	6.2	2.1	2.2	3.0	804
11/13	三	捲心菜炊飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻. 麵腸/燒	三杯豆干結 九層塔. 豆干結/燒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	彩繪毛豆 毛豆Q. 紅蘿蔔Q. 毛豆T/炒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q. 黃瓜Q/炒	季節蔬菜	大白菜湯 金針菇Q. 大白菜Q	6.5	2.2	2.7	2.8	814
11/14	四	香甜米飯	滷味黑白切 黑豆干/滷	紅燒燕菁 燕菁Q. 木耳Q/煮	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	豆醬炒筍 筍/炒	香滷麵輪 麵輪/滷	有機蔬菜	味噌湯 味噌. 豆腐	6.5	2.5	2.5	2.8	831
11/15	五	紫米Q飯	紅燒烤麩 烤麩/燒	三色洋芋 玉米S. 洋芋Q. 紅蘿蔔Q/炒	芹炒干片 芹Q. 豆干片/炒	九層塔海茸 九層塔. 海茸/燒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜Q. 杏鮑菇Q/炒	有機蔬菜	養生山藥湯 枸杞. 山藥Q. 蘿蔔Q	6.6	2.2	2.1	3.0	822
11/18	一	蕎麥米飯	木須蘭花干 木耳Q. 蘭花干/燒	炒豆芽菜 黃豆芽Q/拌	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	茄汁凍豆腐 凍豆腐/煮	鮮味佛手瓜 佛手瓜Q. 秀珍菇Q/炒	產銷履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜Q	6.1	2.3	2.5	2.9	814
11/19	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	塔香黑干 大黑豆干/炒	三杯杏鮑菇 西芹Q. 杏鮑菇Q/爆	素什錦燒 木耳Q. 紅蘿蔔Q. 豆薯Q/燒	清炒花椰 花椰菜S/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 紅蘿蔔Q. 玉米S	6.6	2.3	2.8	2.8	831
11/20	三	什錦米粉	紫菜素排 紫菜素排/燒	和風關東煮 紅蘿蔔Q. 蘿蔔Q/煮	長豆炒紫茄 長豆Q. 茄子Q/炒	薑絲大白菜 大白菜Q. 薑絲/炒	梅干燒麵輪 梅干菜. 麵輪/燒	季節蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐. 海芽	6.5	2.1	2.5	2.8	824
11/21	四	香甜米飯	香菇燒板豆腐 板豆腐. 香菇Q/燒	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇Q. 蒲瓜Q/炒	西紅柿洋芋 番茄Q. 洋芋Q/炒	香酥番薯片 番薯Q/炸	五香素肚 素肚/滷	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆. QQ	6.5	2.2	2.7	3.0	823
11/22	五	麥片Q飯	紅燒豆包 豆包/燒	素炒竹筍 竹筍/炒	香燒冬瓜煲 冬瓜/煮	醬爆三絲 干絲. 小黃瓜Q. 紅蘿蔔Q/炒	泰式麵腸 九層塔. 香菇. 麵腸/燒	有機蔬菜	金針冬粉湯 金針花. 冬粉	6.3	2.2	2.5	2.8	795
11/25	一	小米白飯	芝麻黑豆干 芝麻. 大黑豆干/滷	清炒高麗菜 紅蘿蔔Q. 高麗菜Q/炒	紅絲青花菜 青花菜S. 紅蘿蔔Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q. 麵筋/滷	山藥總匯 山藥Q. 小黃瓜Q/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.1	2.5	3.0	833
11/26	二	香甜米飯	雙喜烤麩 烤麩. 紅蘿蔔Q/炒	砂鍋白菜滷 大白菜Q. 木耳Q. 紅蘿蔔Q/煮	泰式打拋丁 干丁. 番茄Q. 九層塔/炒	美味南瓜燒 南瓜Q/燒	青椒甜不辣 青椒Q. 甜不辣/炒	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線. 干豆腐. 紅蘿蔔Q. 筍絲	6.1	2.5	2.8	2.7	827
11/27	三	香椿炒飯	香滷油豆腐 油豆腐/煮	紅燒麵腸 麵腸/燒	素香炒茄 茄子Q/炒	爆香海茸 海茸. 薑/燒	毛豆燴玉米 玉米S. 毛豆T. 洋芋Q/炒	季節蔬菜	薑絲菇湯 薑絲. 鴻喜菇Q. 金針菇Q	6.1	2.2	2.1	3.0	808
11/28	四	紫米Q飯	塔香百頁 九層塔. 百頁/燒	芹香秀珍菇 西芹Q. 秀珍菇Q/炒	蘿蔔豆輪 蘿蔔Q. 豆輪/滷	香燒素腰花 素腰花/燒	鹽酥菇菇 杏鮑菇Q. 長豆Q/炸	有機蔬菜	牛蒡湯 牛蒡Q. 豆薯Q	6.3	2.1	2.5	2.7	810
11/29	五	香甜米飯	薑汁豆腐 豆腐/燒	彩繪豆芽 豆芽Q. 紅蘿蔔Q/炒	奶香薯塊 馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q/煮	麻油絲瓜 麻油. 絲瓜Q/炒	客家小炒 豆干. 芹菜Q. 紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	白蘿蔔湯 蘿蔔Q	6.5	2.1	2.1	2.8	821

*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 林辛慧