



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



本廠經銷各類食品，QR碼一掃即知
地址：桃園市龍潭區永興路113號

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋雞腿	豆腐蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S蘿蔔Q花瓜T-煮	糖醋獅子頭 獅子頭S洋蔥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 佛手瓜鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	塔香打拋豬 洋蔥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洋蔥Q-燒	沙茶滷味 豆干素肚-滷	木耳敏豆 敏豆腐壓木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 金針肉絲湯 金針T內綠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 鮑魚丸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	螞蟻上樹 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	二	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	茄汁雞丁 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 豆薯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-燉	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昆布提香蒜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洋蔥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 洋蔥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 鮭魚排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洋蔥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 豆包丁筍筍毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	筍炒什錦 筍T鮑魚羹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	洋芋燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	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洋蔥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。

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：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



運動會補假

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

玩益食品營養午餐

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	全日計 菜 類 數	附 註
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 筍片雞丁湯 筍片,雞丁S		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 地瓜芋圓湯 地瓜T,芋圓		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:水鯊魚丁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 蔬菜粉絲湯 冬粉,大白菜Q,肉絲S		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 金針肉絲湯 乾金針,肉絲S		62228 ...5 69467	
11/7	四	薏仁飯	暖胃麻油雞 燒:雞丁S,杏鮑菇Q,麻油	黑椒洋蔥肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	蒜香扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,蒜	有機蔬菜 紅豆湯圓 湯圓,紅豆T		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 薑絲蕈菇湯 鴻喜菇Q,肉絲S,昆布,薑絲		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 蘿蔔雞湯 杏鮑菇Q,雞丁S,白蘿蔔Q		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Q,玉米Q,絞肉S	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐,味噌,海帶芽		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	西芹豆干片 炒:豆干片,西芹Q	季節蔬菜 雞蓉南瓜濃湯 南瓜Q,洋蔥Q,雞絞肉T		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 筍片排骨湯 筍,排骨S		62228 ...5 68474	
11/15	五	白飯	烤肉醬燒雞 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 番茄蛋花湯 雞蛋Q,番茄Q		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	鮮菇高麗菜 燒:高麗菜Q,香菇Q	履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		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 養生排骨湯 紅棗,牛蒡Q,杏鮑菇Q,雞骨S		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:彩燴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 蘿蔔丸子湯 白紅蘿蔔Q,魚丸S		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 綠豆湯 綠豆		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 針菇燉湯 金針菇Q,高麗菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		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 刈薯雞丁湯 刈薯Q,雞丁S,紅蘿蔔Q		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 羅宋湯 番茄Q,洋蔥Q,芹菜Q,肉片S		62228 ...5 58481	
11/27	三	台式蔬菜炒麵 (素食日)	五香豆包 燒:豆包,芝麻	肉末燒洋芋 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 玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q,紅蘿蔔Q		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 四神湯 大蘆仁,山藥Q,馬鈴薯Q,當歸,排骨S	豆奶	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 味噌海芽湯 乾海帶芽,味噌,金針菇Q		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

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩

益食品營養午餐(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	全蛋	豆類	海鮮	素肉
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Q、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		6	2	2	8
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		6	2	2	8
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、蒟蒻	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		6	2	2	8
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5	季節蔬菜	金針湯 乾金針、紅蘿蔔Q		6	2	2	8
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、素山藥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 湯圓、紅豆T		6	2	2	8
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	薑絲蕈菇湯 昆布、鴻喜菇Q、薑絲		6	2	2	8
11/11	一	白飯	素鱈魚排 炸：鱈魚排	麻婆燒豆腐 香菇Q、豆腐	腰果玉米 炒：腰果、玉米粒Q、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		6	2	2	8
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Q、芝麻	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌、海帶芽		6	2	2	8
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	西芹豆干片 炒：豆干片、西芹Q	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		6	2	2	8
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		6	2	2	8
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	醬燒南瓜 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		6	2	2	8
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Q、紅蘿蔔Q	木耳皮絲 炒：紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮絲	鮮菇高麗菜 炒：高麗菜Q、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		6	2	2	8
11/19	二	白飯	塔香豆腐 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 紅棗、牛蒡Q、杏鮑菇Q		6	2	2	8
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		6	2	2	8
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Q、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		6	2	2	8
11/22	五	紅藜飯	花生四分干 燒：豆干、水蒸花生	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		6	2	2	8
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	彩椒時蔬 炒：楊瓜Q、彩椒Q	香滷海結 滷：海帶結	履歷蔬菜	甜薯湯 刈蜜Q、皮絲、鴻喜菇Q		6	2	2	8
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		6	2	2	8
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		6	2	2	8
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Q	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	6	2	2	8
11/29	五	紫米飯	蜜汁素肚 燒：素肚、香菇Q	義式洋芋 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		6	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：11/28

營養師：沈凱瑋、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩

桃園市八德區和成路47號02-27520200 中央餐廳HACCP優良廠

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						
★ 11/1	五	白米飯	獵人燉雞 Q雞肉、Q馬鈴薯、Q南瓜、Q蔥	鮮煮蒲仔 Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、Q蔥	蒜泥老皮豆腐 蒜泥、老皮、Q蔥	有根蔬菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜、Q薏仁肉片、Q大蔥	6 .5	2 .4	2 .2	2 .8	8 .1 6	
★ 11/2	六	海苔飯	和風豬排 Q豬排、Q蔥	香燒素雞 香燒、Q蔥	毛豆玉米 Q玉米、Q毛豆、Q紅蘿蔔、Q蔥	有根蔬菜	地瓜芋圓 Q地瓜、Q芋圓	6 .5	2 .3	1 .8	3 .0	8 .0 8	
11/4	一	運動會補假一天~											
★ 11/5	二	燕麥飯	酥炸魚排 Q魚排、Q蔥、Q油	BBQ甜不辣 Q甜不辣、Q洋蔥、Q蔥	和風白玉煮 Q蘿蔔、Q紅蘿蔔、Q蔥	有根蔬菜	酸菜肉片湯 Q酸菜、Q肉片	6 .5	2 .2	2 .1	3 .0	8 .0 8	
★ 11/6	三	日式烏龍麵	蔥燒里肌排 Q蔥、Q豬排、Q蔥、Q油	鮮黃瓜煮 Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、Q蔥	三杯杏菇炒干 Q三杯、Q杏菇、Q干、Q蔥	季節蔬菜	四神豬肉湯 Q四神、Q豬肉片、Q洋蔥	6 .2	2 .6	2 .0	2 .8	8 .0 5	
★ 11/7	四	五穀飯	麻油雞 Q雞丁、Q馬鈴薯、Q蔥、Q油	枸杞冬瓜燒 Q枸杞、Q冬瓜、Q雞肉、Q蔥	韭菜銀芽 Q韭菜、Q銀芽、Q紅蘿蔔、Q蔥	有根蔬菜	紅豆湯圓 Q紅豆、Q湯圓	6 .2	2 .4	2 .5	2 .8	8 .0 3	
★ 11/8	五	白米飯	洋芋燉肉 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q肉丁、Q蔥	番茄燴蛋 Q番茄、Q蛋、Q洋蔥、Q蔥	蔥燒豆腐 Q蔥、Q豆腐、Q洋蔥、Q蔥	有根蔬菜	豆薯雞湯 Q香蔥、Q雞丁、Q豆薯	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 .2 3	
★ 11/11	一	小米飯	美式炸雞翅 Q雞翅、Q油	泰式打拋肉 Q絞肉、Q干丁、Q番茄、Q馬鈴薯、Q蔥	鮮菇蒲瓜 Q蒲瓜、Q鮮菇、Q紅蘿蔔、Q蔥	產銷履歷蔬菜	日式海芽湯 Q豆腐、Q洋蔥、Q海芽	6 .2	2 .7	2 .0	3 .0	8 .2 2	
★ 11/12	二	白米飯	貴妃燉肉 Q肉排、Q蘿蔔、Q香蔥、Q蔥	竹筍肉末 Q毛豆、Q筍、Q絞肉、Q紅蘿蔔、Q蔥	蜜汁燒麵腸 Q芹、Q麵腸、Q蔥	有根蔬菜	玉米濃湯 Q玉米、Q蛋、Q紅蘿蔔	6 .3	2 .7	2 .1	3 .0	8 .3 1	
★ 11/13	三	白醬義大利麵 (蔬食日)	蒜泥堅果豆腐 Q豆腐、Q蒜、Q堅果	木耳白菜 Q白菜、Q木耳、Q紅蘿蔔、Q蔥	青蔥菜脯燉蛋 Q蔥、Q菜脯、Q蔥、Q蔥	季節蔬菜	蘿蔔湯 Q蘿蔔、Q鮮菇	6 .2	2 .5	2 .0	2 .8	7 .9 8	
★ 11/14	四	白米飯	黃金燉豬 Q豬肉、Q南瓜、Q蔥	海帶白干絲 Q白干、Q紅蘿蔔、Q海帶、Q蔥	正宗滷味燙 Q高麗菜、Q金針菇、Q肉片、Q蔥	有根蔬菜	豬肉筍湯 Q肉片、Q豬肉	6 .6	2 .5	2 .1	2 .8	8 .2 8	
★ 11/15	五	紫米Q飯	油腐蠔油魚 Q魚丁、Q油豆腐、Q鮮菇、Q蔥	西芹炒黑輪 Q西芹、Q黑輪、Q蔥	鮮炒花椰 Q花椰菜、Q紅蘿蔔、Q絞肉、Q蔥	有根蔬菜	榨菜肉絲湯 Q榨菜、Q肉絲	6 .5	2 .2	2 .0	2 .9	8 .0 1	
★ 11/18	一	蕎麥米飯	壽喜燒豬肉 Q肉片、Q豆芽、Q蔥	大溪黑豆干 Q黑豆干、Q蔥	鮮炒高麗菜 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q蔥	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 Q紫菜、Q蛋	6 .2	2 .6	2 .2	2 .8	8 .1 0	
★ 11/19	二	白米飯	蔥油嫩雞 Q雞肉、Q洋蔥、Q蔥、Q油	鮮脆花椰 Q肉片、Q花椰、Q蔥	彩繪玉米 Q玉米、Q毛豆、Q紅蘿蔔、Q蔥	有根蔬菜	酸辣湯 Q豆腐、Q雞絲、Q紅蘿蔔、Q肉片	6 .6	2 .4	2 .2	2 .9	8 .2 8	
★ 11/20	三	香菇滷肉飯	鐵路豬排 Q豬排、Q蔥	冬瓜肉茸 Q冬瓜、Q絞肉、Q蔥	洋蔥炒蛋 Q洋蔥、Q紅蘿蔔、Q洋蔥、Q蔥	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q金針菇、Q高麗菜、Q肉片	6 .6	2 .7	2 .2	2 .9	8 .5 0	
★ 11/21	四	白米飯	卡拉雞腿排 Q雞腿排、Q油	白菜滷 Q紅蘿蔔、Q大白菜、Q蔥	洋芋煮 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q蔥	有根蔬菜	綠豆湯 Q綠豆、QQ	6 .6	2 .4	2 .0	3 .0	8 .2 7	
★ 11/22	五	麥片Q飯	正宗回鍋魚 Q魚丁、Q豆干、Q高麗菜、Q蔥	木耳黃瓜煮 Q黃瓜、Q木耳、Q蔥	香燻竹筍 Q竹筍、Q油	有根蔬菜	菇菇燉雞湯 Q雞肉、Q雞丁、Q洋蔥	6 .6	2 .2	2 .2	3 .0	8 .1 7	
★ 11/25	一	小米飯	檸檬雞翅 Q雞翅、Q油	瓜仔肉燥 Q干丁、Q絞肉、Q瓜仔、Q蔥	韭菜豆芽 Q豆芽、Q蒜、Q洋蔥、Q紅蘿蔔、Q蔥	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 Q結頭菜、Q豬肉片	6 .2	2 .7	1 .9	2 .9	8 .1 5	
★ 11/26	二	白米飯	故鄉焢肉丁 Q肉丁、Q蘿蔔、Q紅蘿蔔、Q蔥	鮮炒高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q蔥	香燒素雞 香燒、Q蔥	有根蔬菜	味噌豆腐湯 Q味噌、Q小魚乾、Q豆腐	6 .1	2 .6	2 .1	3 .0	8 .1 0	
★ 11/27	三	豬肉拌麵 (蔬食日)	堅果三杯豆干 Q堅果、Q高麗菜、Q干、Q絞肉、Q蔥	砂鍋白菜 Q紅蘿蔔、Q大白菜、Q蔥	乾煸敏豆 Q敏豆、Q絞肉、Q紅蘿蔔、Q蔥	季節蔬菜	南瓜濃湯 Q南瓜、Q玉米、Q蘿蔔	6 .5	2 .4	1 .8	2 .7	8 .0 2	
★ 11/28	四	紫米飯	和風豬排 Q豬排、Q蔥	番茄炒蛋 Q番茄、Q洋蔥、Q番茄、Q蔥	蒜香炒筍 Q蒜、Q紅蘿蔔、Q蔥	有根蔬菜	肉骨茶湯 Q白蘿蔔、Q雞肉片	豆奶	6 .2	2 .8	2 .0	3 .0	8 .2 9
★ 11/29	五	白米飯	酥炸魚條*3 Q魚條、Q油	脆炒花椰 Q香蔥、Q花椰菜、Q絞肉、Q蔥	玉米四喜 Q洋蔥、Q玉米、Q紅蘿蔔、Q毛豆、Q蔥	有根蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜、Q肉片	6 .5	2 .2	2 .4	2 .8	8 .0 6	

★ 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	全穀 類(份)	豆類 類(份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(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0. 秀珍菇0/炒	紅燒百頁 百頁/燒	木耳大頭菜 大頭菜0. 木耳0/燒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜0. 薏仁	6.2	2.5	2.6	2.7	808
11/2	六	香0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/燴	糖醋豆腸 豆腸/炒	佛跳牆 大白菜0. 芋頭0/炒	白醬洋芋 紅蘿蔔0. 洋芋0/炒	燴青花菜 青花菜S/炒	有機蔬菜	金針花湯 金針花	6.3	2.4	2.4	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0/燒	脆炒大白 大白菜0/炒	紅燒豆輪 豆輪/燒	香菇干丁 香菇0. 干丁/炒	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0/燴	清蒸南瓜 0南瓜/蒸	香拌干絲 芹0. 白干絲/炒	彩椒豆薯 彩椒0. 豆薯0/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0/炒	香滷麵筋 麵筋0. 麵筋/煮	香燴扁蒲 扁蒲0/煮	醬燒豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	時令蔬菜湯 玉米0. 紅蘿蔔0	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0. 油片絲/炒	沙茶素腰花 西芹0. 素腰花/炒	絲瓜冬粉 絲瓜0. 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0	6.4	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0/炒	薑絲素肚 薑. 素肚/炒	紅燒洋芋 洋芋0. 紅蘿蔔0/煮	酸甜黑木耳 黑木耳0. 紅蘿蔔0	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔0. 香菇0	6.2	2.4	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 豆薯0. 紅蘿蔔0. 毛豆/炒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔0. 黃瓜0/炒	季節蔬菜	大白菜湯 金針菇0. 大白菜0	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	紅燒燕苔 燕苔0. 木耳0/煮	鮮炒菜豆 菜豆0/炒	素燴竹筍 筍/燴	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0飯	紅燒烤麩 烤麩/燒	三色洋芋 玉米S. 洋芋0. 紅蘿蔔0/炒	芹炒干片 芹0. 豆干片/炒	九層塔海茸 九層塔. 海茸/燒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜0. 杏鮑菇0/炒	有機蔬菜	養生山藥湯 枸杞. 山藥0. 蘿蔔0	6.6	2.2	2.4	3.0	822
11/18	一	蕎麥米飯	木須蘭花干 木耳0. 蘭花干/燒	炒豆芽菜 黃豆芽0/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0. 秀珍菇0/炒	產銷履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜0	6.4	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0. 杏鮑菇0/爆	素什錦燒 木耳0. 紅蘿蔔0. 豆薯0/燒	清炒花椰 花椰菜S/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 紅蘿蔔0. 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0. 蘿蔔0/煮	長豆炒紫茄 長豆0. 茄子0/炒	薑絲大白菜 大白菜0. 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	2.4	2.5	2.8	824
11/21	四	香甜米飯	香菇燒板豆腐 板豆腐. 香菇0/燒	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇0. 蒲瓜0/炒	西紅柿洋芋 番茄0. 洋芋0/炒	香酥番薯片 番薯0/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0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0. 紅蘿蔔0/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0. 高麗菜0/炒	紅絲青花菜 青花菜S. 紅蘿蔔0/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔0. 麵筋/滷	山藥總匯 山藥0. 小黃瓜0/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜0	6.5	2.4	2.5	3.0	833
11/26	二	香甜米飯	雙喜烤麩 烤麩. 紅蘿蔔0/炒	砂鍋白菜滷 大白菜0. 木耳0. 紅蘿蔔0/煮	泰式打拋丁 干丁. 番茄0. 九層塔/炒	美味南瓜燒 南瓜0/燒	青椒甜不辣 青椒0. 甜不辣/炒	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線. 木耳0. 紅蘿蔔0. 筍絲	6.4	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0/炒	爆香海茸 海茸. 薑/燒	毛豆燴玉米 玉米S. 毛豆T. 洋芋0/炒	季節蔬菜	薑絲菇湯 薑絲. 鴻喜菇0. 金針菇0	6.4	2.2	2.4	3.0	808
11/28	四	紫米0飯	塔香百頁 九層塔. 百頁/燒	芹香秀珍菇 西芹0. 秀珍菇0/炒	蘿蔔豆輪 蘿蔔0. 豆輪/滷	香燒素腰花 素腰花/燒	鹽酥菇菇 杏鮑菇0. 長豆0/炸	有機蔬菜	牛蒡湯 牛蒡0. 豆薯0	6.3	2.4	2.5	2.8	810
11/29	五	香甜米飯	薑汁豆腐 豆腐/燒	彩繪豆芽 豆芽0. 紅蘿蔔0/炒	奶香薯塊 馬鈴薯0. 紅蘿蔔0/煮	麻油絲瓜 麻油. 絲瓜0/炒	客家小炒 豆干. 芹菜0. 紅蘿蔔0/炒	有機蔬菜	白蘿蔔湯 蘿蔔0	6.5	2.4	2.4	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 林芊慧

