



美味午餐

桃園國中

113.12月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證：QR碼一掃即知
產品編號：12029718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋 數量	豆腐 數量	蔬菜 數量	油類 數量	數量
2	一	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q小黃瓜Q-煮	什繪玉米 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	蒜香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 黃瓜湯 黃瓜Q肉絲S	7	2.4	2	3	855
3	二	小米飯	豆瓣魚 魚丁Q豆腐-燒	木耳時瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機蔬菜 田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.2	837
4	三	香鬆飯	香酥雞翅 雞翅S-炸	白菜滷 大白菜Q肉絲S鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶雙味 豆干素肚-煮	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
5	四	香Q白飯	麻香肉片 肉片S高麗菜Q-煮	鍋燒海結 海帶結紅蘿蔔Q-煮	洋芋炒蛋 雞蛋Q馬鈴薯Q-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.4	2	3	841
6	五	胚芽米飯	香滷腿排 雞腿排S-滷	白玉什錦 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	莎莎肉醬 洋葱Q絞肉S蕃茄Q-煮	有機蔬菜 和風豆腐湯 豆腐	6.5	2.6	2	3	835
9	一	燕麥飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	鮮燴黃瓜 黃瓜Q木耳Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片肉絲S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S紅蘿蔔Q	6.6	2.4	2	3	827
10	二	糙米飯	蒜味南瓜豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒海絲 芹菜Q海帶絲S紅蘿蔔Q-炒	柴香丸子燒 魷魚丸x2-燒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
11	三	蔬食日 義大利麵	油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	塔香雙味 豆薯Q皮絲-炒	翠綠敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.3	841
12	四	五穀米飯	砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-燒	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.5	2.4	2	3.2	829
13	五	香Q白飯	蠔香雞腿 雞腿S-滷	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-煮	滷味燙 高麗菜Q肉片S豆管-滷	有機蔬菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
16	一	海苔飯	古早味燉肉 肉丁S豆干-煮	螞蟻上樹 冬粉紅蘿蔔Q高麗菜Q絞肉S-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.8	2.4	2	3	841
17	二	小米飯	白醬雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	甜醬嫩油腐 嫩油腐-煮	有機蔬菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.5	2	3	842
18	三	燕麥飯	醬燒排骨 排骨S-滷	筍片什錦 筍丁鮮魷S-煮	大根燒 蘿蔔Q昆布捲香結Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜 味噌湯 豆腐小魚干	6.5	2.4	2	3.2	829
19	四	胚芽米飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	蜜汁黑干 黑豆干-燒	福州丸燒 福州丸S大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.5	2.5	2	3	828
20	五	香Q白飯	香酥魚排 魚排Q-炸	鮮菇時蔬 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	肉末炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	有機蔬菜 鹹湯圓 菜肉韭菜Q高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S乾香菇	6.5	2.5	2	3	828
23	一	香Q白飯	卡啦雞排 雞排S-炸	薑燒冬瓜 瓜Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	海山醬油腐 油豆腐-煮	產銷履歷 藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.4	2	3	820
24	二	聖誕特餐 茄汁螺旋麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	65克豆沙包 豆沙包S-蒸	蒜味海根 海帶根紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 柴香豆腐湯 豆腐	6.7	2.5	2	3	842
25	三	蔬食日 麥片飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆紅蘿蔔Q-煮	瓜仔肉 絞肉S碎瓜T-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.2	837
26	四	小米飯	紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	蘿蔔肉片 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S-煮	焗汁白菜 大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 刺瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
27	五	胚芽米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	菇炒佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋Q豆腐蕃茄Q-炒	有機蔬菜 大頭菜排骨湯 大頭菜Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842
30	一	五穀米飯	蔥爆肉片 肉片S洋蔥Q紅蘿蔔Q-煮	黃金甘藷條 地瓜履歷-炸	炸醬干丁 干丁毛豆履歷紅蘿蔔Q絞肉S-煮	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3.2	843
31	二	燕麥飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆腐-煮	蒜滷什錦 海帶結筍丁紅蘿蔔Q-煮	糖醋獅子頭 獅子頭S洋蔥Q-煮	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒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。											
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。											
★三章1Q豆奶日：12/26(四)。											
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣											

營養師 劉容均、黃筱瑤



美味午餐

桃園國中 113.12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
2	一	糙米飯	滷嫩油豆腐 嫩油腐-滷	什炒小瓜 小黃瓜Q素雞-炒	茄汁什錦 烤魷馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	什繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	黃瓜湯 黃瓜Q	7	2.3	2.4	3	858
3	二	小米飯	豆瓣豆腐 豆腐-燴	香拌雜菜 粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	客家燜筍 筍T-滷	木耳時瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燴	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.2	3.2	834
4	三	炒飯	沙茶雙味 豆干素肚-煮	糖蜜地瓜 地瓜Q-煮	白菜滷 大白菜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-煮	香酥豆皮捲 豆皮蔬菜捲-炸	蔬炒蓮藕 蓮藕Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	金針素肉絲湯 金針素肉絲木耳Q	7	2.4	2	3.3	869
5	四	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-煮	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	脆炒薯絲 馬鈴薯Q-炒	鍋燒海結 海帶結紅蘿蔔Q-煮	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.3	2.1	3	836
6	五	胚芽米飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	炒牛蒡 牛蒡Q雞胸肉Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄腐竹-煮	和風豆腐湯 豆腐	6.5	2.5	2.3	3	835
9	一	燕麥飯	糖醋豆包 豆包-煮	紅燒茄子 茄子Q-燴	鮮燴黃瓜 黃瓜Q木耳Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片素肉絲紅蘿蔔Q-炒	炒海草 海草-炒	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.6	2.3	2.4	3	830
10	二	糙米飯	醬燒烤麩 烤魷毛豆履歷紅蘿蔔Q雞胸肉-燴	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	薑味南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	醋溜木耳 木耳Q-炒	芹炒素雞 芹菜Q素雞紅蘿蔔Q-炒	結頭菜湯 結頭菜Q素香結頭	6.7	2.4	2.1	3	837
11	三	胚芽米飯	三角油腐 油豆腐-煮	塔香雙味 豆薯Q皮絲-煮	炒什菇 香菇Q秀珍菇Q金針菇Q-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	翠綠敏豆 敏豆履歷腐皮綠木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蓮藕玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q蓮藕Q	6.5	2.3	2.3	3.3	834
12	四	五穀米飯	素昌旺 豆腐麵腸燴菜T-煮	砂鍋白菜 大白菜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-煮	大溪黑豆干 黑豆干-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-煮	什蔬干絲 干絲豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	日式海芽湯 海帶芽	6.5	2.4	2.4	3.2	839
13	五	香Q白飯	什錦蘭花干 蘭花干海帶結紅蘿蔔Q-煮	關東煮 蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米粒Q雞胸肉-煮	菇炒油菜 油菜履歷鮮魷Q-炒	牛蒡排 牛蒡排-燴	滷味燙 高麗菜Q豆管-滷	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.2	3	825
16	一	麥片飯	蔬菜排 蔬菜排-煎	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q腐皮絲芹菜Q-炒	時蔬冬粉 冬粉紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮	山藥玉米 紫山藥Q毛豆履歷玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	醬燒豆干 豆干素肚-燴	冬瓜湯 冬瓜Q	7	2.4	2	3	855
17	二	小米飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燴	佛手瓜湯 佛手瓜Q素肉絲	6.7	2.3	2.2	3	832
18	三	炒飯	香滷豆包 豆包-滷	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	筍片什錦 筍T木耳Q紅蘿蔔Q雞胸肉-煮	日式大根燒 蘿蔔Q昆布捲香結紅蘿蔔Q-煮	三杯雙薯 芋頭Q地瓜Q-煮	味噌湯 豆腐	6.8	2.3	2	3.2	843
19	四	胚芽米飯	蜜汁黑干 黑豆干-燴	糖醋藕片 蓮藕Q甜酸Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	海帶彩絲 海帶絲干絲芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	栗子白菜 大白菜Q栗子紅蘿蔔Q-煮	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.5	2.4	2.2	3	825
20	五	香Q白飯	金瓜豆腐煲 豆腐南瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	燒結頭菜 結頭菜Q皮絲-燴	五香豆干x2 五香豆干-煮	鮮菇時蔬 高麗菜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-煮	雙色花椰菜 青花菜白花菜S紅蘿蔔Q-炒	鹹湯圓 湯圓高麗菜Q紅蘿蔔Q乾香菇	6.5	2.5	2.4	3	838
23	一	香Q白飯	豆皮蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	油燜筍茸 筍茸T-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	海山醬油腐 油豆腐-煮	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.5	2.4	2.4	3	830
24	二	糙米飯	素雞腿 素雞腿-燴	蔬菜腐竹 油菜履歷腐竹-炒	塔香豆腸 豆腸-燴	金黃彩丁 玉米粒Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-炒	炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-煮	味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.4	2.2	3	839
25	三	麥片飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷紅蘿蔔Q雞胸肉-煮	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	青椒干片 青椒Q干片-炒	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	海芽湯 海帶芽	6.5	2.5	2.4	3.2	847
26	四	小米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燴	什炒山藥 山藥Q素山藥QT米Q紅蘿蔔Q-煮	牛蒡三絲 牛蒡Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	蘿蔔蘭花干 蘿蔔Q紅蘿蔔Q蘭花干-煮	時蔬腐皮絲 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	鮮菇刺瓜湯 黃瓜Q鮮魷Q	6.7	2.4	2.2	3	839
27	五	胚芽米飯	沙茶素雞 素雞-炒	滷雙結 海帶結白干結-滷	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-炒	菇炒佛手 佛手瓜Q鮮魷Q紅蘿蔔Q-炒	塔香寬粉 寬粉-煮	大頭菜湯 大頭菜紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2.4	3	852
30	一	五穀米飯	鮑菇烤麩 鮑菇豆腐麵腸燴菜T-煮	炸醬干丁 干丁毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	玉筍敏豆 敏豆履歷玉筍Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	黃金甘藷條 地瓜履歷-炸	酸菜麵腸 麵腸燴菜T-炒	豆薯湯 豆薯Q素香結頭	6.7	2.4	2	3.2	843
31	二	燕麥飯	糖醋素獅子頭 素獅子頭甜酸Q-煮	翠炒花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	蔬菜凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	筍滷什錦 海帶結筍T紅蘿蔔Q-滷	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.2	3	825

★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

★三章1Q豆奶日：12/26(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣

益食品美味午餐

桃園國中

113年12月菜單

11/25-12/6九年級、12/9-12/20七年級、12/23-1/3八年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
12/2	一	白米飯	砂鍋魚丁 煮:魚丁S,大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,角螺	肉燥干丁 滷:絞肉S,豆干丁,豆薯Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q,鴻喜菇Q,枸杞	履歷蔬菜	蔬菜味噌湯 味噌,高麗菜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
12/3	二	五穀飯	味噌醬燒肉 煮:肉丁S,洋蔥Q,芝麻	茄汁海鮮捲 煮:海鮮捲S,番茄Q,芹菜Q	鮮炒大頭菜 炒:大頭菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小蔥仁		6	2	2	2	8
12/4	三	麻油香菇油飯	炸雞排 炸:雞排S	綜合滷味 滷:白蘿蔔Q,海帶結,蒟蒻	酸菜筍茸 煮:酸菜,筍茸	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,涼薯Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		6	2	2	2	8
12/5	四	白米飯	蒙古肉片 煮:肉片S,白菜Q,洋蔥Q	雜菜冬粉 炒:冬粉,肉絲S,紅蘿蔔Q,木耳Q,白芝麻	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q,馬鈴薯Q	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6	2	2	2	8
12/6	五	糙米飯	啾細三杯雞 炒:雞丁S,雞腸,九層塔	田園炒蛋 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆仁S,蛋Q	木耳高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜	香菇貢丸湯 香菇Q,筍,小貢丸S,芹菜Q		6	2	2	2	8
12/9	一	小米飯	蔥燒腿排 滷:腿排S	南瓜豆腐煲 煮:南瓜Q,油豆腐丁,豬絞肉S	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,芹菜Q,排骨S		6	2	2	2	8
12/10	二	白米飯	蒜泥肉片 煮:肉片S,小黃瓜Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	芹香海根 滷:海帶根,芹菜Q,絞肉S	有機蔬菜	酸辣湯 筍,紅蘿蔔Q,肉絲S,木耳Q,豆腐,蛋Q		6	2	2	2	8
12/11	三	五行拌麵 (蔬食日)	肉末淋蔬菜捲 蒸:蔬菜豆皮捲,絞肉S,豆干	香甜豆沙包 蒸:60g豆沙包S	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,油豆腐絲,芹菜Q		6	2	2	2	8
12/12	四	麥片飯	香酥魚排 炸:虱目魚排Q	瓜仔蒸肉燥 蒸:碎瓜,絞肉S,白蘿蔔Q	木鬚什錦炒 炒:木耳Q,紅蘿蔔Q,香菇Q,筍	有機蔬菜	腰果雞湯 雞丁S,鴻喜菇Q,紅棗,腰果,牛蒡Q		6	2	2	2	8
12/13	五	白米飯	五香肉丁 煮:肉丁S,豆干	香菇燉白菜 煮:大白菜Q,香菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	敏豆鮮菇 炒:敏豆T,鴻喜菇Q	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結,肉片S		6	2	2	2	8
12/16	一	白米飯	泰式椰漿魚 煮:魚丁Q,洋芋Q,洋蔥Q,敏豆Q,椰漿粉	客家小炒 炒:豆干,肉絲S,芹Q	蒜香高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S		6	2	2	2	8
12/17	二	蕎麥飯	塔香鹹酥雞 炸:雞丁S,九層塔	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,涼薯Q,蛋Q	黃瓜玉筍 炒:小黃瓜Q,玉米筍Q,肉片S	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針花,金針菇Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		6	2	2	2	8
12/18	三	肉絲炒飯	蜜汁豬排 滷:豬排S,白芝麻	海帶三絲 滷:海帶絲,白干絲,紅蘿蔔Q	鍋貼 炸:鍋貼S	季節蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜Q,麻油瓜,雞丁S		6	2	2	2	8
12/19	四	白米飯	親子丼 煮:雞丁S,蛋Q,洋蔥Q,金針菇Q	BBQ洋蔥燒肉 炒:豬肉片S,洋蔥Q,椒Q	清炒筍片 炒:筍片,香菇Q	有機蔬菜	紅豆甜湯 紅豆T		6	2	2	2	8
12/20	五	燕麥飯	糖醋滷排骨 燒:排骨丁S,肉角S,白芝麻	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米粒S,小油丁	宜蘭西滷菜 煮:大白菜Q,香菇Q,木耳Q,豆皮,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 乾香菇,肉絲S,芹菜Q,湯圓		6	2	2	2	8
12/23	一	玉米飯	筍干炆肉 滷:肉丁S,豬腳丁S,筍干	麻婆豆腐 煮:豆腐,絞肉S	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q,海帶芽,紅甜椒Q	履歷蔬菜	羅宋湯 洋蔥Q,番茄Q,西芹,義大利香料		6	2	2	2	8
12/24	二	白米飯	薄脆炸雞腿 炸:雞腿S	回鍋肉片 煮:肉片S,豆干片,高麗菜Q	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q,絞肉S,枸杞	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 榨菜絲,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q,肉絲S		6	2	2	2	8
12/25	三	蕈菇螺旋麵	和風醬燒豆腐 燒:豆腐,絞肉S	黃金地瓜條 炸:地瓜條Q	雙色花椰菜 炒:青花菜S,白花菜S,紅蘿蔔Q,葵瓜子	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q		6	2	2	2	8
12/26	四	薏仁飯	黃燜雞 炒:雞丁S,洋蔥Q,高麗菜Q	玉米炒蛋 炒:玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	腐皮結頭菜 炒:結頭菜Q,豆皮,木耳Q	有機蔬菜	香菇赤肉湯 香菇Q,肉片S,筍片	豆奶	6	2	2	2	8
12/27	五	白米飯	青醬魚球 煮:魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	塔香海茸 滷:海帶茸,九層塔	魚香四季豆 炒:敏豆Q,絞肉S,彩椒Q	有機蔬菜	暖胃山藥湯 山藥Q,馬鈴薯Q,肉片S,當歸		6	2	2	2	8
###	一	紫米飯	蜜汁燒肉 炒:豬肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	小油丁肉燥 滷:油豆腐,絞肉S	蒜炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S,芹菜Q		6	2	2	2	8
###	二	糙米飯	海苔翅小腿 炸:翅小腿S X2	高麗粉絲煲 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,絞肉S,高麗菜Q	菇菇嫩豆腐 煮:嫩豆腐,鴻喜菇Q,豆豉	有機蔬菜	雞粒玉米湯 雞絞肉T,玉米Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8

★ 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材

● 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:12/26(四)

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

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

桃園

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	魚類	油類	奶類
12/2	一	白米飯	紅燒豆包 煮:豆包	香菇涼薯丁 滷:豆薯Q,香菇Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q,鴻喜菇Q,枸杞	白醬馬鈴薯 煮:洋芋Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	豆豉彩椒 炒:彩椒Q,豆豉	履歷蔬菜 味增,高麗菜Q,菇Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
12/3	二	五穀飯	味噌醬燒豆腸 煮:豆腸,毛豆Q	西芹鮮菇 炒:菇Q,西芹Q	紅絲花椰菜 炒:青花菜S,紅蘿蔔	清炒大頭菜 炒:結頭菜Q,紅蘿蔔Q	蜜汁地瓜 燒:地瓜T,芝麻	有機蔬菜 冬瓜,小薏仁		6	2	2	2	8
12/4	三	香菇油飯	豆腐蔬菜丸子 炸:豆腐,菇Q,紅蘿蔔Q	綜合滷味 滷:白蘿蔔Q,海帶結,腐竹	酸菜筍茸 煮:酸菜,筍茸	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q,樹子	椒鹽腰果片 炒:腰果	季節蔬菜 玉米Q,涼薯Q,紅蘿蔔Q,菇Q		6	2	2	2	8
12/5	四	白米飯	年糕部隊鍋 煮:油豆腐,白菜Q,年糕	雜菜冬粉 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,木耳Q,白芝麻	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q,豆腐乳,芹Q	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q,素雞	和風秋葵 煮:秋葵Q	有機蔬菜 綠豆		6	2	2	2	8
12/6	五	糙米飯	三杯麵腸 炒:麵腸,九層塔	黑胡椒毛豆 炒:毛豆Q	木耳高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	莎莎醬腰花 炒:荷蘭腰花,番茄Q,香菜	油揚青江菜 炒:青江菜T,豆皮	有機蔬菜 芹菜,薺菇湯 香菇Q,筍,芹菜Q		6	2	2	2	8
12/9	一	小米飯	醬燒蘭花干 燒:蘭花干	栗子南瓜燒 煮:南瓜Q,栗子	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	乾鍋素肚 燒:素肚,香菜	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,芹菜Q		6	2	2	2	8
12/10	二	白米飯	香滷豆包 滷:豆包	番茄燉洋芋 炒:番茄Q,洋芋Q	芹香海根 滷:海帶根,芹菜Q	蠔油金針菇 炒:金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	雲耳扁蒲 炒:扁蒲Q,木耳Q	有機蔬菜 筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆腐		6	2	2	2	8
12/11	三	五行拌麵	蜜燒黑豆乾 燒:黑豆干,白芝麻	海山蘿蔔糕 蒸:素蘿蔔糕	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	枸杞地瓜葉 炒:地瓜葉T,枸杞	玉米腰果 炒:玉米Q,腰果片	季節蔬菜 榨菜,冬粉,油豆腐絲,芹菜Q		6	2	2	2	8
12/12	四	麥片飯	四角大油豆腐 滷:油豆腐	白果淮山 燒:山藥Q,白果	木鬚什錦炒 炒:木耳Q,紅蘿蔔Q,香菇Q,筍	醬燒皇帝豆 燒:皇帝豆Q,茼蒿	干炒糯米椒 炒:豆干,糯米椒Q	有機蔬菜 鴻喜菇Q,茼蒿,腰果,牛蒡		6	2	2	2	8
12/13	五	白米飯	五更豆腐旺 煮:豆腐,酸菜,木耳Q	香菇燉白菜 煮:大白菜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	敏豆鮮菇 炒:敏豆T,鴻喜菇Q	素肉燥 滷:梅乾菜,麵腸,乾香菇	紫米糕 炒:紫米糕,香菜	有機蔬菜 海帶結,高麗菜Q		6	2	2	2	8
12/16	一	白米飯	四喜烤麩 煮:烤麩,乾香菇,毛豆Q,筍	客家小炒 炒:豆干,茼蒿,芹Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	麻油菇菇燒 燒:杏鮑菇Q,紅棗	大瓜封 蒸:大黃瓜Q,豆腐,三色豆S	履歷蔬菜 佛手瓜Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
12/17	二	蕎麥飯	塔香豆腸 燒:豆腸,九層塔	豆薯紅絲 炒:紅蘿蔔Q,涼薯Q	小瓜玉筍 炒:小黃瓜Q,玉米筍Q	醬香茄子 炒:茄子Q,芹Q	*佃煮南瓜* 煮:南瓜Q	有機蔬菜 金針花,金針菇Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
12/18	三	香椿炒飯	蔬菜豆皮捲 蒸:蔬菜豆皮捲	海帶三絲 滷:海帶絲,白干絲,紅蘿蔔Q	素心鍋貼 炸:素鍋貼	白果香菇燒 燒:菇Q,白果,麵筋	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	季節蔬菜 冬瓜Q,麻油皮,香菇Q,豆皮		6	2	2	2	8
12/19	四	白米飯	古早味滷豆包 滷:豆包	家常炒冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	清炒筍片 炒:筍片,香菇Q	清炒大黃瓜 煮:黃瓜Q,木耳Q,菇Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q,芝麻	有機蔬菜 紅豆T		6	2	2	2	8
12/20	五	燕麥飯	糖醋油豆腐 燒:油豆腐,芝麻	關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米粒Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	宜蘭西滷菜 煮:大白菜Q,木耳Q,豆皮,紅蘿蔔Q	毛豆小油泡 煮:毛豆Q,小油泡	西芹燴彩蔬 炒:西芹Q,彩椒Q	有機蔬菜 乾香菇,芹菜Q,湯圓		6	2	2	2	8
12/23	一	玉米飯	香菇麵腸圈 煮:麵腸,香菇Q	麻婆豆腐 煮:豆腐,杏鮑菇Q	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q,海帶芽,紅甜椒Q	清炒蓮藕片 煮:蓮藕Q,木耳Q	腰果彩椒 炒:彩椒Q,腰果片	履歷蔬菜 番茄Q,西芹,美白菇Q		6	2	2	2	8
12/24	二	白米飯	回鍋干片 煮:豆干片,高麗菜Q	酥炸地瓜 炸:地瓜Q	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q,乾香菇,枸杞	炒菠菜 炒:菠菜T	薑絲木耳 炒:木耳Q	有機蔬菜 榨菜絲,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q		6	2	2	2	8
12/25	三	蕈菇螺旋麵	和風醬燒豆腐 燒:豆腐	椒香杏鮑菇 煮:杏鮑菇Q,玉米筍Q,黑胡椒	雙色花椰菜 炒:青花菜S,白花菜S,紅蘿蔔Q	義式夏南瓜 炒:櫛瓜Q,彩椒Q	爆漿芋泥包 蒸:60g芋泥包S	季節蔬菜 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
12/26	四	薏仁飯	泰式腐竹 煮:腐竹,紅蘿蔔Q	香油拌干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q,海帶	清炒結頭菜 炒:結頭菜Q,木耳Q	脆炒甜豆 燒:甜豆Q,美白菇Q	白玉滷 滷:白蘿蔔Q,香菜	有機蔬菜 香菇Q,筍片	豆奶	6	2	2	2	8
12/27	五	白米飯	青醬豆腐 煮:豆腐,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	塔香海茸 滷:海帶芽,九層塔	魚香四季豆 炒:敏豆Q,彩椒Q	清炒豆薯絲 燴:豆薯Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	醬燒百頁 燒:百頁豆腐	有機蔬菜 山藥Q,馬鈴薯Q,菇Q,當歸		6	2	2	2	8
12/30	一	紫米飯	蜜汁燒豆包 燒:豆包,芝麻	豆醬小油丁 滷:油豆腐,客家醬	塔香茄子 炒:茄子Q,九層塔	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	枸杞雪裡紅 炒:枸杞,雪裡紅	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,杏鮑菇Q,紅棗		6	2	2	2	8
12/31	二	糙米飯	黑胡椒嫩豆腐 燒:豆腐,黑胡椒	高麗粉絲煲 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,麵線碎,高麗菜Q	豆鼓鴻喜菇 煮:鴻喜菇Q,芹Q,豆鼓	芝麻牛蒡絲 炒:牛蒡絲,芝麻	海帶切片 滷:海帶	有機蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,菇Q		6	2	2	2	8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

◎ 本菜單內含「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:12/26(四)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

素桃園

裕民田精緻午餐

桃園國中

113年12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	豆奶	蛋	肉	魚	海鮮	其他
★ 12/2	一	胚芽飯	黃金燉豬 C肉丁, Q南瓜/燉	客家小炒 豆干, C肉絲, Q芹/炒	白玉煮 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔/燉	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽, Q蛋	6 .4	2 .7	2 .0	2 .7	8 2		
★ 12/3	二	白米飯	秘製香香雞 C雞肉/炸	木耳黃瓜煮 Q黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳/煮	番茄燴蛋 Q番茄, Q洋蔥, Q蛋/燴	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, C肉片	6 .2	2 .5	2 .0	3 .0	8 0	7	
★ 12/4	三	濃郁白醬麵	和風豬排 C豬排/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	家常滷白菜 Q大白菜, Q香菇絲, Q木耳/燉	季節蔬菜	香菇雞湯 Q蘿蔔, C雞丁, Q香菇	6 .6	2 .2	2 .0	2 .8	8 0	3	
★ 12/5	四	蕎麥飯	油腐蠔油魚 Q魚丁, 油腐, Q鮮菇/燒	芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	彩繪花椰 C花椰, Q紅蘿蔔/燙	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, Q糖	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 2	3	
★ 12/6	五	白米飯	蔥爆肉絲 C肉絲, Q洋蔥, 蔥/炒	紅絲高麗 Q高麗, Q紅絲/炒	滷味拼盤 豆干, 素雞/滷	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 Q蘿蔔, 肉骨茶包, C豬肉	6 .4	2 .5	2 .2	3 .0	8 2	6	
★ 12/9	一	胚芽飯	酥炸魚排 C虱目魚排/炸	瓜仔肉燥 C絞肉, 干丁, 瓜仔/煮	韭菜炒銀芽 Q豆芽, Q韭菜, Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋番茄湯 Q高麗菜, Q金針, Q番茄, C肉片	6 .2	2 .6	2 .0	3 .0	8 1	4	
★ 12/10	二	白米飯	杏菇高麗豬 Q杏鮑菇, Q高麗菜, C肉片/煮	鮮味蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔/炒	椒鹽素雞片 素雞片/燒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, Q木耳, Q紅蘿蔔	6 .5	2 .3	2 .2	2 .9	8 1	3	
★ 12/11	三	主廚拌飯 (蔬食日)	黃金乳酪炒蛋 乳酪, Q蛋, Q紅蘿蔔, Q洋蔥/炒	眷村蘿蔔煮 Q番茄, Q蘿蔔, Q紅蘿蔔, C絞肉/煮	紅燒豆腐 豆腐, C絞肉, 蔥, 堅果/燒	季節蔬菜	四神湯 薏仁, C絞肉, Q洋芋	6 .3	2 .6	2 .0	2 .9	8 1	7	
★ 12/12	四	燕麥飯	萬巒滷炆肉 C肉丁, 鴨/滷	蒜炒高麗 蒜, Q高麗/炒	檸檬雞柳條*2 C檸檬雞柳條/燒	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .2	2 .6	2 .2	3 .0	8 1	9	
★ 12/13	五	白米飯	蔥油嫩雞 C雞肉, Q洋蔥, 蔥/燒	砂鍋白菜 Q紅蘿蔔, Q大白菜/煮	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, Q紅絲/拌	有機蔬菜	黃瓜湯 Q大黃瓜, Q鮮香菇, C肉片	6 .5	2 .6	2 .2	2 .7	8 2	7	
★ 12/16	一	蕎麥飯	醬爆豬柳條 C豬柳, Q洋蔥/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	刺瓜煮 Q刺瓜, Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 Q結頭菜, C豬肉片	6 .2	2 .7	2 .2	2 .8	8 1	8	
★ 12/17	二	白米飯	塔香三杯魚 Q魚丁, 九層塔, 豆干/燒	玉米毛豆 Q玉米, C毛豆, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	筍香肉片 筍, C肉片/煮	有機蔬菜	時蔬雞湯 高麗菜, 金針菇, 雞丁	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 2	3	
★ 12/18	三	日式乾拌麵	金黃炸豬排 C豬排/炸	素雞杏鮑菇 Q杏鮑菇, 素雞/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞, Q冬瓜, C絞肉/燒	季節蔬菜	蒲瓜豬肉湯 Q蒲瓜, C肉片	6 .6	2 .4	1 .9	3 .0	8 2	5	
★ 12/19	四	糙米飯	天使雞腿排 C雞腿排/燒	蕃茄炒蛋 Q番茄, Q洋蔥, Q蛋/炒	敏豆肉末 T敏豆, C絞肉/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆	6 .2	2 .6	2 .1	2 .8	8 0	8	
★ 12/20	五	白米飯	洋芋燉肉 C肉丁, Q洋芋, Q紅蘿蔔/燉	蜜汁燒麵腸 Q芹, 麵腸/燒	鹹水時蔬 Q高麗菜, Q木耳, T敏豆/燙	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓, Q芹, C肉絲, Q香菇絲	6 .5	2 .5	1 .9	3 .0	8 2	5	
★ 12/23	一	麥片Q飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	泰式打拋豬 C絞肉, 干丁, 九層塔, Q番茄/煮	韭菜銀芽 Q豆芽, Q韭菜, Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐, 味噌	6 .2	2 .8	1 .9	2 .9	8 2	2	
★ 12/24	二	白米飯	酥炸雞腿 C雞腿/炸	菇菇瓠瓜 Q鮮菇, Q蛤瓜, Q紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 Q高麗, 冬粉, C絞肉/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 Q豆薯, C雞丁, Q鮮菇	6 .4	2 .3	2 .4	2 .9	8 1	1	
★ 12/25	三	茄汁義大利麵 (蔬食日)	堅果三杯豆干 堅果, 九層塔, 豆干, C絞肉/燒	豆沙包60G C豆沙包/蒸	蒜味花椰 蒜, C花椰菜, Q紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	榨菜湯 榨菜, 油腐	6 .5	2 .3	1 .9	3 .0	8 1	0	
★ 12/26	四	白米飯	京醬魚丁 Q魚丁, Q洋蔥/燒	蔥燒豆腐 豆腐, C絞肉, 蔥/燒	白菜滷 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q玉米, Q蛋, Q紅蘿蔔	6 .4	2 .7	1 .9	2 .8	8 2	4	
★ 12/27	五	小米香飯	暖呼麻油雞 C雞丁, 薑, Q高麗菜/燒	和風白玉煮 Q蘿蔔, Q紅蘿蔔/煮	紅絲炒蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔, Q洋蔥/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜, 薑, C肉片	6 .2	2 .5	2 .2	3 .0	8 1	2	
★ 12/30	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 C肉片, Q豆芽/炒	味噌油豆腐 C毛豆, 油豆腐/煮	鮮炒高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q蛋	6 .2	2 .7	2 .2	2 .9	8 2	2	
★ 12/31	二	白米飯	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	黃瓜煮 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔/煮	洋芋煮 Q洋芋, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	肉絲羹湯 C肉絲, 筍絲, Q木耳絲, Q紅絲	6 .4	2 .4	1 .9	3 .0	8 1	1	

★ 標示為三章—Q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22號



桃園國中 113年12月份素食菜單

營養師 林芊慧

03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號

營養師 林芊慧