



美味午餐

桃園國中

114.1月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



皇佳食品廠
地址：桃園市桃園區中興路114號
電話：(03) 235-1141

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	三	元 旦 放 假										
2	四	糙米飯	白醬雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	沙茶滷味 油腐素肚-滷	季節青菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.8	2.4	2	3.1	846
3	五	小米飯	醬燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	木耳扁蒲 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨S	6.5	2.5	2	3.2	837
6	一	燕麥飯	銀蘿燉肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燉	干片炒肉絲 干片肉絲S-炒	鮮燴時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	產銷履歷	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
7	二	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	金黃炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	培根高麗 高麗菜Q培根S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 海帶芽小魚干	6.7	2.5	2	3.1	846
8	三	蔬食日 海苔飯	五更豆腐煲 豆腐麵腸酸菜T-煮	腰果蔬炒敏豆 敏豆腰果紅蘿蔔Q木耳Q腰果-炒	打拋干丁 干丁洋蔥Q蕃茄Q-煮	季節青菜	金針湯 乾金針素肉絲木耳Q	6.5	2.6	2	3.3	849
9	四	麥片飯	麻香雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆腰果-煮	甜醬雙併 年糕黑輪Q-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	7	2.3	2	3	848
10	五	五穀米飯	蒜味燒魚 魚丁Q油腐-燒	黃金甘薯 甘薯條腰果-炸	肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.8	2.4	2	3.2	850
13	一	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	砂鍋白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	什繪彩丁 玉米粒Q毛豆腰果紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	黃瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.5	2.4	2	3.2	829
14	二	小米飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2	3	834
15	三	炒飯	蠔香雞腿排 雞腿排S-滷	白玉肉片 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉片S-煮	薑味海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
16	四	糙米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆腰果薏仁	6.8	2.5	2	3.3	862
17	五	麥片飯	蒜味南瓜雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥干丁肉燥 豆干丁絞肉S-煮	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕-燒	有機蔬菜	佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	7	2.4	2	3.2	864
20	一	義大利麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	65克豆沙包 豆沙包S-蒸	芽菜海絲 豆干絲豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	時蔬味噌湯 蘿蔔Q鮮菇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：1/16(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

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		
元旦放假														
1	三	糙米飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	栗子白菜 大白菜Q栗子紅蘿蔔Q-煮	茄汁腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	雙色山藥 山藥紫山藥紅蘿蔔Q芹菜Q-炒	季節青菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.8	2.5	2	3.1	853
2	四	小米飯	醬燒豆包 豆包-燒	木耳扁蒲 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	香椿素肉燥 素絞肉麵輪-煮	豆瓣豆腐 豆腐-煮	有機蔬菜	薑絲海結湯 海帶結	6.8	2.4	2	3	841
6	一	燕麥飯	紅燒蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燉	鮮燴時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	什炒干片 干片木耳Q芹菜Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	產婦康復	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.7	2.3	2	3.1	831
7	二	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-燒	金黃四彩 紫山藥Q玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-炒	素雞腿 素雞腿-燒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	6.7	2.4	2.2	3	839
8	三	胚芽米飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干芝麻-燒	紅燒茄子 茄子Q-燒	鮮菇綠蔬 敏豆腐履歷鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	五更昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	薑味木耳 木耳Q-炒	季節青菜	金針湯 乾金針素肉絲木耳Q	6.5	2.5	2.4	3	838
9	四	麥片飯	三杯豆腸 豆腸-燒	甜醬雙併 年糕甜不辣-煮	毛豆冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷南瓜子-煮	大溪黑豆干 黑豆干-燒	炒雙蔬 白花菜S青花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	7	2.4	2	3	855
10	五	五穀米飯	家常油腐 油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	芝麻蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜履歷芝麻-燒	滷雙結 海帶結白干結-滷	油燜筍 筍T-煮	黑椒炒彩絲 芹菜Q黃豆芽Q頭皮絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q鮮菇Q	7	2.3	2.2	3	853
13	一	香Q白飯	塔香豆干 豆干-煮	砂鍋白菜 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q茼蒿-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	素燒豆薯 豆薯Q蘭花干-燒	產婦康復	黃瓜湯 黃瓜Q素香結頭	7	2.3	2.3	3.2	864
14	二	小米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	蔬炒小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q木耳Q-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽-炒	紅絲炒腐竹 腐竹紅蘿蔔Q-炒	沙茶素雞 素雞-炒	有機蔬菜	蓮藕玉米湯 蓮藕Q玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2.2	3	847
15	三	燕麥飯	白玉凍豆腐 凍豆腐蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	瓜仔麵輪 麵輪乾香菇花瓜T-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	薑味海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	糖蜜地瓜 地瓜履歷-煮	季節青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.7	2.3	2	3	827
16	四	糙米飯	茄汁豆包 豆包-燒	麻香菇菇 金針菇Q香菇Q秀珍菇Q木耳Q-煮	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔Q-煮	什繪彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	油菜炒皮絲 油菜履歷皮絲-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.5	2.4	2.3	3.1	832
17	五	麥片飯	醬燒烤麩 烤麩木耳Q紅蘿蔔Q-燒	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	豆仁南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q毛豆-煮	菜脯干丁 豆干丁碎脯-煮	芹香什錦 芹菜豆管茼蒿-炒	有機蔬菜	佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.3	2.2	3	832
20	一	胚芽米飯	三角油腐 三角油腐-滷	芽菜海絲 豆干絲豆芽菜Q帶絲紅蘿蔔Q-炒	蔬菜什滷 大白菜Q木耳紅蘿蔔皮絲香菇-煮	塔香素腰花 素腰花-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	產婦康復	時蔬味噌湯 蘿蔔Q鮮菇Q	7	2.3	2	3	848
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。														
★三章1Q豆奶日：1/16（四）。														
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣														

沅益食品美味午餐

桃園國中

114年1月菜單

12/23-1/3 八年級、1/6-1/20 九年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油類	熱量
✿ 1/1元旦開國紀念日放假 ✿												
1/2	四	小米飯	黑胡椒燒魚 燒：魚丁Q.洋芋Q.洋蔥Q	黃金玉米蛋 炒：玉米Q.洋蔥Q.蛋Q	脆爽豆芽菜 炒：綠豆芽Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	有機蔬菜	銀耳綠豆湯 綠豆.白木耳	6	2	2	2	80
1/3	五	白米飯	義式香草雞 燒：雞排S	清炒大頭菜 燒：結頭菜Q.紅蘿蔔Q	芹香豆干絲 炒：白干絲.海帶絲.紅蘿蔔Q.芹Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 洋蔥Q.海帶芽.味噌.小魚干	6	2	2	2	79
1/6	一	白米飯	三杯雞 炒：雞丁S.菇Q	麻婆豆腐 燒：豆腐.豬絞肉S	清炒蘿蔔絲 炒：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	履歷蔬菜	沙茶赤肉湯 肉絲S.筍.菇Q.紅蘿蔔Q	6	2	2	2	78
1/7	二	燕麥飯	魚香肉柳 炒：肉柳S.木耳Q.紅蘿蔔Q	奶香洋芋 煮：馬鈴薯Q.洋蔥Q.毛豆T.奶粉	脆炒竹筍 炒：筍.木耳Q.肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	瓜仔雞湯 醬瓜.冬瓜Q.乾香菇.雞丁S	6	2	2	2	79
1/8	三	日式炒烏龍 (蔬食日)	肉燥蜜汁花干 煮：蘭花干.絞肉S.腰果	關東煮 煮：白蘿蔔Q.玉米Q.海帶	豆沙包 蒸：60g豆沙包	季節蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄Q.大白菜Q.杏鮑菇Q	6	2	2	2	81
1/9	四	白米飯	五味拌炒雞丁 炒：雞丁S.油豆腐.彩椒Q	番茄滑蛋 炒：番茄Q.蛋Q	金茸胡瓜 炒：大瓜Q.金針菇Q.紅蘿蔔Q.肉片S	有機蔬菜	芹菜豆腐湯 豆腐.芹Q.蛋Q	6	2	2	2	80
1/10	五	糙米飯	蒜香茄汁魚 燒：魚丁Q.洋蔥Q	椒鹽雞丁 烤：雞肉S	炒大白菜 炒：大白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨S.白蘿蔔Q.菇Q	6	2	2	2	80
1/13	一	紫米飯	鐵板燒肉片 炒：肉片S.洋蔥Q.鴻喜菇Q	珍珠四小丁 炒：豆干丁.玉米Q.紅蘿蔔Q.涼薯Q	塔香豬肉寬粉 煮：寬冬粉.絞肉S.九層塔	履歷蔬菜	補氣紅棗雞湯 冬瓜Q.雞丁S.紅棗	6	2	2	2	80
1/14	二	薏仁飯	豉汁煮魚丁 煮：魚丁Q.紅蘿蔔Q.豆腐	魚香炒蛋 炒：洋蔥Q.蛋Q.絞肉S	沙茶炒高麗 炒：高麗菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q.雞丁S	6	2	2	2	78
1/15	三	茄汁蛋炒飯	照燒腿排 燒：雞排S.白芝麻	四季炒肉 炒：敏豆Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜Q	季節蔬菜	蔬菜三絲湯 紅蘿蔔Q.筍.木耳Q.肉絲S	6	2	2	2	81
1/16	四	白米飯	糖醋肉丁 燒：肉丁S.洋蔥Q.彩椒Q	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q.木耳Q.枸杞	蒜味海帶根 炒：海帶根.肉絲S.芝麻	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆T.紫米	6	2	2	2	80
1/17	五	蕎麥飯	京醬雞 煮：雞丁S.小黃瓜Q	冬瓜燜肉 炒：冬瓜Q.胡蘿蔔Q.絞肉S	香菇結頭菜 炒：結頭菜Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐.海帶芽.味噌	6	2	2	2	80
1/20	一	麥片飯	椒鹽雞腿 炸：雞腿S	腰果蜜汁豆干 滷：黑豆干.腰果片	雙色炒涼薯 炒：豆薯Q.藜麥.毛豆T	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q.蛋Q.紅蘿蔔Q	6	2	2	2	78

★ 食材一律使用國產生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：1/16(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

✿ 寒假愉快 !! ✿

桃園

益食品美味午餐

桃園國中(素食)

114年1月菜單 12/23-1/3 八年級、1/6-1/20 九年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	全日套餐	海鮮類	湯類		
✿ 1/1元旦開國紀念日放假 ✿															
1/2	四	小米飯	藥燉素羊肉 燉：素羊肉、白蘿蔔Q、枸杞	玉米干丁 炒：玉米Q、毛豆T、豆干	脆爽豆芽菜 炒：綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	紅燒烤麩 燒：烤麩、毛豆Q	大瓜封 蒸：大黃瓜Q、豆腐、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆、白木耳	銀耳綠豆湯	6	2	2	2	8	
1/3	五	白米飯	綜合壽喜燒 煮：高麗菜Q、杏鮑菇Q、油豆腐	清炒大頭菜 燒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	芹香豆干絲 炒：白干絲、海帶絲、紅蘿蔔Q、芹Q	樹子青椒 炒：青椒Q	椰漿南瓜 燒：南瓜Q、毛豆T	有機蔬菜 海帶芽、味噌	海芽味噌湯	6	2	2	2	8	
1/6	一	白米飯	三杯豆包 炒：豆包、菇Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆T	清炒蘿蔔絲 炒：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、芹Q	薑絲地瓜葉 炒：地瓜葉T	蜜芋頭 燒：芋頭Q	履歷蔬菜 筍、菇Q、紅蘿蔔Q、油豆腐	沙茶豆皮湯	6	2	2	2	8	
1/7	二	燕麥飯	芝香大溪豆干 滷：黑豆干、白芝麻	黑胡椒洋芋 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	脆炒竹筍 炒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	魚香茄子 炒：茄子Q、菇Q	芝麻牛蒡 炒：牛蒡絲、芝麻	有機蔬菜 醬瓜、冬瓜Q、乾香菇、麵九	瓜仔湯	6	2	2	2	8	
1/8	三	日式炒烏龍	蜜汁花干 煮：蘭花干	芝麻南瓜餅 炸：南瓜Q、黑白芝麻	關東煮 煮：白蘿蔔Q、玉米Q、海帶	川香滷味燙 煮：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮	豆沙包 蒸：60g豆沙包	季節蔬菜 番茄Q、大白菜Q、杏鮑菇Q	番茄鮮蔬湯	6	2	2	2	8	
1/9	四	白米飯	五味醬豆腐 炒：油豆腐、彩椒Q	金茸胡瓜 炒：大黃瓜Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q	塔香海茸 炒：海茸、紅蘿蔔Q、九層塔	雙色花椰菜 炒：青花菜Q、白花菜Q	醬燒珍珠瓜 燒：珍珠瓜	有機蔬菜 豆腐、芹Q、素香菇九	芹菜豆腐湯	6	2	2	2	8	
1/10	五	糙米飯	茄汁豆腸 燒：豆腸、毛豆T	小瓜蒟蒻 炒：小黃瓜Q、蒟蒻	炒大白菜 炒：大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	芝香秋葵 燒：秋葵Q、白芝麻	炒菜脯 炒：豆豉、菜脯	有機蔬菜 凍豆腐、白蘿蔔Q、菇Q	肉骨茶湯	6	2	2	2	8	
1/13	一	紫米飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	珍珠四小丁 炒：豆干丁、玉米Q、紅蘿蔔Q、涼薯Q	塔香寬粉 煮：寬冬粉、杏鮑菇Q、九層塔	鮮炒扁蒲 炒：扁蒲Q、乾香菇	客家酸菜 炒：酸菜	履歷蔬菜 冬瓜Q、小薏仁、紅棗	補氣冬瓜湯	6	2	2	2	8	
1/14	二	薏仁飯	豉汁煮豆腐 煮：紅蘿蔔Q、豆腐	西芹炒菇 炒：西芹Q、美白菇Q、鴻喜菇Q	炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	香菇麵輪 滷：乾香菇、麵輪	薑絲木耳 炒：木耳	有機蔬菜 白蘿蔔Q、香菜	蘿蔔湯	6	2	2	2	8	
1/15	三	茄汁炒飯	照燒豆皮 燒：豆皮、白芝麻	脆炒敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	山藥白果 燒：山藥Q、白果	枸杞黃瓜 炒：大黃瓜Q、枸杞	如意素鍋貼 炸：素鍋貼	季節蔬菜 紅蘿蔔Q、筍、木耳Q	三絲湯	6	2	2	2	8	
1/16	四	白米飯	糖醋凍腐 燒：凍豆腐、毛豆T	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q、枸杞	芝麻海帶根 炒：海帶根、芝麻	塔香素肚 炒：素肚、九層塔	枸杞南瓜燒 燒：南瓜Q、枸杞	有機蔬菜 紅豆T、紫米	紅豆紫米湯	豆奶	6	2	2	2	8
1/17	五	蕎麥飯	紅燒油豆腐 燒：油豆腐	冬瓜麵筋 炒：冬瓜Q、麵筋	香菇結頭菜 炒：結頭菜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	京醬杏鮑菇 煮：杏鮑菇Q	麻香筍干 燒：筍干	有機蔬菜 豆腐、海帶芽、味噌	豆腐味噌湯	6	2	2	2	8	
1/20	一	麥片飯	腰果蜜汁豆干 滷：黑豆干、腰果	牛蒡蔬菜餅 炸：牛蒡Q、高麗菜Q、芝麻	雙色炒涼薯 炒：豆薯Q、藜麥、毛豆T	芋香白菜滷 煮：大白菜Q、芋頭、紅蘿蔔Q	脆綠花椰菜 炒：青花菜Q	履歷蔬菜 玉米Q、紅蘿蔔Q、高麗菜Q	玉米蔬菜湯	6	2	2	2	8	

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

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「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：1/16(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊瑩



寒假愉快！！



桃園

裕民田精緻午餐

桃園國中

114年1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	魚肉	蛋	其他	大食
1/1	三	1/1(三)放假一日											
1/2	四	燕麥白飯	京醬肉絲 Q紅蘿蔔, C肉絲, Q洋葱/燒	紅絲花椰菜 C花椰, Q紅蘿蔔/炒	滷味拼盤 豆干, 素肚/滷	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, Q		6 .5	2 .2	2 .2	3 .0	8 .0
1/3	五	白米飯	三杯魚 Q魚丁, 豆干, 九層塔/炒	白菜滷 Q紅蘿蔔, Q白菜, Q木耳/煮	玉米四喜 Q玉米, Q洋葱, Q紅蘿蔔, C毛豆, C絞肉/煮	有機蔬菜	白玉豬肉湯 Q蘿蔔, C肉片		6 .5	2 .4	1 .9	2 .8	8 .0
1/6	一	小米飯	紅燒燉豬 C豬肉, Q蘿蔔, Q紅蘿蔔/燒	香滷素雞片 素雞, Q杏鮑菇/滷	脆炒高麗 Q高麗, Q紅蘿蔔/燙	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌		6 .2	2 .5	2 .3	2 .8	8 .0
1/7	二	白米飯	油腐蠔油魚 Q魚丁, 油腐, Q鮮菇/炒	芹炒黑輪 Q黑輪, Q芹/炒	紅炒扁蒲 Q扁蒲, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 Q南瓜, Q玉米, Q蛋		6 .6	2 .3	2 .0	2 .8	8 .1
1/8	三	海苔香鬆飯 (蔬食日)	豆腐煲 蔥, Q木耳, 豆腐, C絞肉, 堅果/煮	眷村蘿蔔煮 Q番茄, Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C絞肉/煮	敏豆地瓜 T敏豆, Q地瓜/炸	季節蔬菜	四神湯 薏仁, C絞肉, Q洋芋		6 .4	2 .4	1 .8	3 .0	8 .0
1/9	四	麥片香飯	香燒雞腿排 C雞腿排/燒	金黃乳酪蛋 Q蛋, Q紅蘿蔔, Q洋葱, 乳酪/炒	枸杞冬瓜煲 枸杞, Q冬瓜, C絞肉/燒	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍, C豬肉		6 .0	2 .6	2 .2	2 .9	8 .0
1/10	五	白米飯	南瓜燉豬 C豬肉, Q南瓜/燒	絲瓜煲 Q絲瓜, 枸杞/煮	香滷豆干 豆干/滷	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 Q蘿蔔, C貢丸		6 .2	2 .7	2 .2	2 .8	8 .1
1/13	一	紫米飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	塔香打拋豬 C絞肉, Q番茄, 干丁, 九層塔/炒	鮮煮大黃瓜 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽, Q蛋		6 .2	2 .7	2 .0	2 .9	8 .1
1/14	二	白米飯	蘑菇醬豬肉 C豬肉, Q洋葱, 蘑菇醬/燒	蜜芝燒麵腸 芝麻, Q芹, 麵腸/燒	鮮脆高麗 Q高麗, Q紅蘿蔔/燙	有機蔬菜	香菇雞湯 Q豆腐, Q香菇, C雞丁		6 .5	2 .6	2 .1	2 .8	8 .2
1/15	三	白醬義式麵	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	鮮肉包60G C肉包/蒸	蒜香花椰 C花椰菜, 蒜/炒	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜, 豬肉, 薑絲		6 .3	2 .5	2 .0	3 .0	8 .1
1/16	四	糙米飯	筍香滷肉 C肉角, 筍/燒	番茄炒蛋 Q番茄, Q蛋, Q洋葱/炒	白菜滷 Q木耳, Q大白菜, Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆, Q	豆奶	6 .5	2 .4	2 .2	2 .9	8 .1
1/17	五	白米飯	酸甜魚排 C虱目魚排/燒	炒三絲 海帶絲, 干絲, Q紅絲/拌	肉末銀芽 Q豆芽, Q韭菜, Q紅蘿蔔, C絞肉/燙	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲		6 .5	2 .4	2 .0	3 .0	8 .2
1/20	一	白米飯	酥炸雞腿 C雞腿/炸	玉米炒毛豆 Q玉米, Q紅蘿蔔, C毛豆, Q馬鈴薯/炒	滷味燙 Q高麗, Q金針菇, 豆皮/煮	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 Q蘿蔔, 肉骨茶包, C肉片		6 .5	2 .2	2 .2	3 .0	8 .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食工廠

服務專線 03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街22號



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 114年1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	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	海類與堅果類(份)	熱量(KCAL)
1/1	三	~新年快樂 放假一天~												
1/2	四	香甜白飯	醬燒豆包 豆包/燒	清炒高麗菜 紅蘿蔔0.高麗菜0/炒	三杯百頁 百頁/炒	酸甜黑木耳 黑木耳0/燒	香炒嫩胡瓜 薑.胡瓜/炒	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆.QQ	6.5	2.5	2.7	2.7	832
1/3	五	雜糧飯	糖醋蘭花干 蘭花干/燒	鮮菇青椒 香菇0.青椒0/炒	沙茶甜條 甜不辣/炒	香燒豆腐 嫩豆腐/燒	田園玉米 玉米0.紅蘿蔔0.毛豆T/燉	有機蔬菜	清爽雙芽湯 豆芽0.海芽	6.3	2.7	2.4	2.8	830
1/6	一	地瓜Q飯	蜜燒豆腸 豆腸/燒	蔬菜炒豆芽 豆芽0.紅蘿蔔0/炒	炒鮮蔬丁 洋芋0.毛豆T.紅蘿蔔0/炒	芝麻海根 芝麻.海帶根/滷	枸杞絲瓜 枸杞.絲瓜0/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 金針菇0.大白菜0	6.5	2.4	2.7	2.9	833
1/7	二	香甜白飯	茄汁豆腐 豆腐/燒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇0.黃瓜0/炒	芋香白菜滷 芋頭0.白菜0/煮	芝麻燒麵腸 芝麻.麵腸/燒	枸杞南瓜燒 枸杞.南瓜0/燒	有機蔬菜	迪化麵線 紅麵線.筍絲.紅絲Q	6.5	2.5	2.5	2.8	831
1/8	三	火腿素炒飯	豆瓣素雞片 素雞/燒	三杯鮑菇塊 九層塔.杏鮑菇0.芹菜/炒	瓜仔冬瓜 瓜仔.冬瓜/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜0.紅蘿蔔0/炒	鮮炒高麗 高麗菜/炒	季節蔬菜	金針豆腐湯 金針花.豆腐	6.3	2.5	2.7	3	831
1/9	四	小米蒸飯	酸甜豆包 豆包/燒	甜椒長豆 甜椒0.長豆0/炒	木耳豆薯 木耳0.豆薯0/炒	五香素肚 素肚/滷	筍香麵輪 筍.麵輪/煮	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.5	2.6	2.5	2.9	843
1/10	五	紫米飯	味噌油腐燒 油豆腐/燒	黑胡椒菇柳 鴻喜菇0.蘿蔔0/炒	素香炒茄 茄子0/炒	海帶三絲 紅蘿蔔0.海帶絲.干絲/炒	翠綠花椰 花椰菜S/炒	有機蔬菜	芹香黃瓜湯 大黃瓜0.芹Q	6.2	2.7	2.5	2.8	825
1/13	一	燕麥白飯	滷香百頁 百頁/燒	佃煮佛手瓜 佛手瓜0/煮	四海鍋貼 素鍋貼/炸	西紅柿洋芋 番茄0.洋芋0/炒	客家小炒 芹0.紅蘿蔔0.豆干/炒	產銷履歷蔬菜	筍片湯 筍片	6.4	2.5	2.7	2.8	829
1/14	二	香甜米飯	蜜汁黑干 九層塔.大黑豆干/炒	紅炒油片絲 紅蘿蔔0.油片/炒	薑絲麵筋 薑絲.麵筋/煮	玉米三色 玉米S.青豆0.紅蘿蔔0/煮	佛跳牆 大白菜.木耳.豆皮.芋頭/燒	有機蔬菜	金針冬瓜湯 金針菇.冬瓜	6.4	2.7	2.5	2.8	839
1/15	三	什錦米粉	藥膳素羊肉 素羊肉.枸杞/燒	扁蒲炒菇 扁蒲0.秀珍菇0/炒	蜜燒地瓜 九層塔.地瓜T/燒	四喜烤麩 烤麩.紅蘿蔔.毛豆.香菇/燒	番茄豆腐煲 番茄.豆腐/燒	季節蔬菜	味噌湯 味噌.海芽	6.4	2.6	2.5	3	841
1/16	四	香甜米飯	蜜燒凍豆腐 凍豆腐/滷	京醬麵輪 麵輪/炒	紅燒海結 薑.海結/滷	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜0/炒	香菇燴西蘭花 西蘭花0.香菇0/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆.QQ	6.3	2.5	2.5	2.8	817
1/17	五	紅扁豆飯	豆豉燒花干 豆豉.蘭花干/燒	燒蕪菁 蕪菁0.紅蘿蔔0/煮	鮮蔬四季豆 四季豆/炒	甜椒豆薯 甜椒0.豆薯0/炒	宮保干丁 干丁/燒	有機蔬菜	香菇菜心湯 香菇0.菜心Q	6.3	2.7	2.4	2.8	830
1/20	一	香甜米飯	黑醋溜豆腸 豆腸/滷	塔香鮑菇塊 杏鮑菇0.九層塔/炒	薑絲素肚 薑.素肚/炒	鮮炒甘藍 甘藍0/炒	山藥總匯 山藥0.小黃瓜0/炒	產銷履歷蔬菜	義式羅宋湯 番茄0.高麗菜	6.4	2.7	2.5	2.9	844
~寒假開始 新春佳節快樂~														
*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食工廠

服務專線

03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街22號

