



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
11	二	香Q白飯	麻香肉片 肉片S豆腐Q-煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-炒	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 柴香豆腐湯 豆腐	7	2.4	2	3	855
12	三	糙米飯	洋芋燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	滷香世家 豆干素肚貢丸S酸菜T-滷	蒲瓜肉絲 蒲瓜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	產銷履歷 鹹湯圓 湯圓全蛋Q高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S乾香菇	6.5	2.6	2	3.3	849
13	四	炒飯	古早味大排 排骨S-滷	薑味冬瓜 冬瓜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	夜市黑輪塊 黑輪Q芹菜Q-炒	有根蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆腰薏仁	6.8	2.3	2	3.2	843
14	五	麥片飯	義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	蛋香白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒雙味 海帶結筍T-燒	有根蔬菜 雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉絲S	6.5	2.4	2	3	820
17	一	燕麥飯	時蔬雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	彩繪四色 玉米粒Q毛豆腰薏仁紅蘿蔔Q絞肉S-煮	三杯雙味 油腐肉血S-煮	產銷履歷 黃瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.8	2.4	2	3	841
18	二	胚芽米飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	地瓜薯條 甘薯條腰薏-炸	敏豆肉絲 敏豆腰薏肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 日式小魚湯 海帶芽小魚干	6.8	2.4	2	3.2	850
19	三	蔬食日 香鬆飯	茶葉蛋 雞蛋Q-滷	腰果蜜汁黑干 黑豆干腰果-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 金針素肉絲湯 乾金針素肉絲木耳Q	6.5	2.5	2	3	828
20	四	小米飯	金黃魚排 魚排Q-炸	紅蔥肉燥 絞肉S-煮	大根燒 蘿蔔Q昆布捲紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	有根蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.3	834
21	五	糙米飯	檸檬雞翅 雞翅S-烤	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有根蔬菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.5	2	3	828
24	一	義大利麵	滷雞腿 雞腿S-滷	蒜蓉什錦 豆干素肚肉片S-煮	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6.5	2.6	2	3	835
25	二	麥片飯	薑燒味噌肉片 肉片S洋蔥Q-燒	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	有根蔬菜 豆腐羹湯 豆腐木耳Q雞蛋Q筍T紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.2	837
26	三	燕麥飯	塔香燒雞 雞丁S豆干-煮	沙茶蘿蔔肉片 蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	蒜香高麗 高麗菜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	2.3	2	3.2	822
27	四	五穀米飯	醬燒魚丁 魚丁Q油豆腐-燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	泰式寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有根蔬菜 燒仙草 大豆綠豆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：2/27(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣



桃園國中114.2月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬芽	湯品	全穀類	豆類	蛋類	油脂類	熱量
11	三	香Q白飯	糖醋豆包 豆包-燒	麻香豆薯 豆薯Q蒜-煮	蔬菜粉絲 冬粉紅蘿蔔Q高麗菜Q-炒	蠔香素雞 素雞-煮	小瓜玉米	味噌豆腐湯 豆腐	7	2.4	2	3	855
12	三	糙米飯	滷香世家 豆干素肚酸菜T-滷	木耳蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	芹炒腐皮絲 芹菜Q腐皮絲木耳Q蒜-炒	什錦燒 什錦燒-燒	燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	鹹湯圓 湯圓高麗菜Q紅蘿蔔Q乾香菇	6.7	2.5	2	3	842
13	四	五穀米飯	豆瓣油腐 油豆腐-燒	甜蜜芋頭 芋頭Q-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	薑味冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	什炒腐竹 腐竹木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	6.8	2.3	2.2	3	839
14	五	麥片飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-燒	南瓜豆腐煲 豆腐南瓜Q毛豆腰豆紅蘿蔔Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	栗子白菜 大白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q栗子-煮	鍋燒雙味 海帶結筍T-燒	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2.3	3.2	858
17	一	燕麥飯	三杯雙味 油豆腐肚-煮	炒海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	鮮菇時蔬 高麗菜Q豆管鮮菇Q-煮	山藥彩丁 紫山藥Q玉米粒Q毛豆腰豆紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	黃瓜湯 黃瓜Q素香菇	6.7	2.4	2.3	3	842
18	二	胚芽米飯	什錦烤麩 烤麩木耳Q蒜蓉紅蘿蔔Q-煮	地瓜薯條 甘薯條腰豆-炸	百展雞 百展雞-煎	筍滷麵輪 筍T麵輪-滷	蔬炒蓮藕 蓮藕Q玉米筍Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	日式海芽湯 海帶芽	6.7	2.4	2	3.2	843
19	三	香Q白飯	蜜汁黑干 黑豆干-燒	塔香茄子 茄子Q-煮	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	牛蒡三絲 牛蒡Q木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-炒	金針素肉絲湯 乾金針T素肉絲木耳Q	6.5	2.3	2.4	3	823
20	四	小米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	大根燒 蘿蔔Q昆布提紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	炒敏豆 敏豆腰豆木耳Q紅蘿蔔Q-炒	木耳蔬菜 大白菜Q木耳Q-煮	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2.4	3	838
21	五	糙米飯	醬炒豆腸 豆腸-炒	銀芽干絲 豆芽菜Q豆干絲紅蘿蔔Q-炒	彩椒炒茼蒿 甜椒Q蒜蓉茼蒿Q-炒	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.5	2.5	2.2	3	833
24	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	蜜燒芋薯 芋頭Q地瓜腰豆-煮	什錦彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	素雞塊x2 素雞塊-炸	炸醬干丁 豆干丁毛豆腰豆紅蘿蔔Q-煮	冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2	3.2	851
25	二	麥片飯	紅燒油腐 油腐-煮	炒花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	茄汁藕片 蓮藕Q-炒	木耳黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	薑炒麵腸 麵腸酸菜T-炒	豆腐羹湯 豆腐木耳Q筍T紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2.4	3	844
26	三	油飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒-煎	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	滷麵筋 油泡麵筋-煮	沙茶蘿蔔燒 蘿蔔Q蒜蓉紅蘿蔔Q-煮	香椿豆干 豆干-煮	牛蒡玉米湯 玉米粒Q牛蒡Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2.2	3.1	837
27	四	五穀米飯	紅燒豆包 豆包-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q紅蘿蔔Q芹菜Q-炒	五香雙味 油腐海帶結-燉	醋溜木耳 木耳Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	燒仙草 大豆綠豆Q圓	7	2.4	2	3.1	860
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。													
★三章1Q豆奶日：2/27(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

沃益食品美味午餐

桃園國中

114年2月菜單

2/11-21七年級 2/24-3/7八年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	生穀類	豆魚蛋	肉類	油脂類	熱量
2/11	二	蕎麥飯	義式香草燉肉 燒：肉丁S.洋芋Q.蕃茄Q	毛豆干丁 炒：豆干.毛豆T.絞肉S	奶香焗白菜 煮：大白菜Q.紅蘿蔔Q.奶粉	有機蔬菜	巧達濃湯 洋蔥Q.西芹Q.玉米Q		6 4	2 8	2 2	2 1	8 0
2/12	三	古早味醬油炒飯	蜜燒肉片 炒：洋蔥Q.豬肉片S.小黃瓜Q	五味蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	腐皮高麗菜 炒：高麗菜Q.菇Q.紅蘿蔔Q.豆皮	履歷蔬菜	元宵湯圓 湯圓.肉絲S.芹Q.乾香菇		6 3	2 6	2 1	2 2	7 8
2/13	四	白米飯	冬香樹子魚 煮：魚丁Q.豆腐.鹹冬瓜.樹子	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q.洋蔥Q.蛋Q	清炒海帶根 炒：海根.九層塔.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆T		6 4	2 1	2 1	2 1	7 5
2/14	五	燕麥飯	炸鹹酥雞 炸：雞丁S.九層塔	暖薑麻油豬 煮：肉片S.杏鮑菇Q.凍豆腐	鮮筍三絲 炒：筍.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.肉片S		5 4	2 8	2 1	2 2	7 4
2/17	一	白米飯	大醬燒肉 炒：肉片S.洋蔥Q.芝麻	關東油豆腐 煮：油豆腐	香油拌雙芽 炒：黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.海帶芽	履歷蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q.蕃茄Q.芹Q		6 3	2 6	2 2	2 3	7 9
2/18	二	胚芽飯	三杯雞 炒：雞丁S.豆干.九層塔	玉米甜不辣拼盤 炸：玉米餅X1.甜不辣X1	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q.木耳Q.豆皮	有機蔬菜	肉羹麵線 肉羹S.紅蘿蔔Q.筍.木耳Q.紅麵線		6 4	2 7	2 1	2 2	8 0
2/19	三	蘑菇鐵板麵	BBQ醬燒羔豆干 滷：豆干.絞肉S.白芝麻	茶葉蛋 滷：蛋Q	蒜香青花菜 炒：青花菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	木耳金粒湯 玉米Q.木耳Q.芹Q		6 3	2 7	2 2	2 2	7 9
2/20	四	白米飯	藥膳燉魚 煮：魚丁Q.豆皮.紅棗.肉骨茶包	肉末水晶煲 燒：冬粉.豬絞肉S.高麗菜Q.紅蘿蔔Q	鮮菇敏豆 炒：敏豆Q.紅蘿蔔Q.鴻喜菇Q	有機蔬菜	山藥排骨湯 枸杞.山藥Q.洋芋Q.排骨S		6 4	2 8	2 1	2 3	8 0
2/21	五	糙米飯	蔥油嫩雞 滷：雞排S	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q.絞肉S.鹹冬瓜	杏菇燒洋芋 燒：馬鈴薯Q.杏鮑菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針.金針菇Q.肉絲S		6 6	2 8	2 4	2 6	8 4
2/24	一	白米飯	泰式椒麻雞 炸.燒：雞丁S.洋蔥Q.甜椒Q	打拋干丁 炒：絞肉S.豆干.九層塔	蒜香豆芽 炒：綠豆芽Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蔬菜清湯 高麗菜Q.菇Q.玉米Q		6 3	2 6	2 2	2 3	7 9
2/25	二	紫米飯	糖醋排骨 燒：豬肉丁S.排骨丁S.蕃茄Q	玉米雞茸 炒：玉米Q.洋蔥Q.雞茸T.毛豆T	大瓜鮮菇 煮：大瓜Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干.味噌.海帶芽.豆腐		6 4	2 7	2 1	2 2	8 0
2/26	三	墨西哥香料飯	沙茶魚丁 煮：大白菜Q.鮭魚丁Q	莎莎醬小油丁 炒：洋蔥Q.蕃茄Q.小黃瓜Q.油豆腐	豆醬敏豆 炒：敏豆Q.絞肉S	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q.洋芋Q.蛋Q.紅蘿蔔Q		6 3	2 7	2 2	2 2	7 9
2/27	四	麥片飯	卡滋炸雞腿 炸雞腿S	紅蔥拌高麗 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	夜市滷味 滷：豬血糕S.白蘿蔔Q.酸菜心	有機蔬菜	燒仙草 仙草.花豆.洋蔥仁.綠豆	豆奶	6 6	2 8	2 4	2 6	8 4

2/28 紀念日放假！

★ 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「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：2/27(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

桃園國中

沃益食品美味午餐

桃園國中(素食)

114年2月菜單

2/11-21七年級

2/24-3/7八年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	豆漿	魚類	肉類	份量
2/11	二	蕎麥飯	義式香草豆包 燒：豆包、番茄Q	毛豆干丁 炒：豆干、毛豆T	白焗白菜 煮：大白菜Q、紅蘿蔔Q	炒菠菜 炒：菠菜T	枸杞蒸南瓜 蒸：南瓜Q、枸杞	有機蔬菜	巧達濃湯 西芹Q、玉米Q、洋芋Q		6	2	2	8
2/12	三	香椿炒飯	蜜燒烤麩 炒：烤麩、彩椒Q、腰果	酥炸蘿蔔糕 炸：蘿蔔糕	腐皮高麗菜 炒：高麗菜Q、菇Q、紅蘿蔔Q、豆皮	大瓜封 蒸：大瓜Q、豆腐、紅蘿蔔Q	青椒素香炒 炒：青椒Q、素肉	履歷蔬菜	元宵湯圓 湯圓、芹Q、乾香菇		6	2	2	8
2/13	四	白米飯	冬香樹子豆腐 煮：豆腐、菇Q、鹹冬瓜、樹子	薑絲麵腸 燒：麵腸、薑絲	清炒海帶根 炒：海根、九層塔、紅蘿蔔Q	小瓜蒟蒻 炒：小黃瓜Q、蒟蒻	白醬洋芋 煮：洋芋Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆T		6	2	2	8
2/14	五	燕麥飯	鹹酥豆腸 炸：豆腸、九層塔	醬燒紫茄 燒：茄子Q、鴻喜菇Q	鮮筍三絲 炒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	清香炒西芹 炒：西芹Q、紅甜椒Q	沙茶紫米糕 炒：紫米糕	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、芹Q		6	2	2	8
2/17	一	白米飯	大醬燒豆皮 炒：豆包、芝麻	關東油豆腐 煮：油豆腐	香油拌雙芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、海帶芽	和風秋葵 煮：秋葵Q、白芝麻	豆豉彩椒 炒：彩椒Q、豆豉	履歷蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q、番茄Q、芹Q		6	2	2	8
2/18	二	胚芽飯	三杯豆腐 炒：豆腐、杏鮑菇、九層塔	香甜玉米餅X1 炸：玉米餅	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、豆皮	樹子苦瓜 炒：樹子、苦瓜Q	芝麻牛蒡 炒：牛蒡、芝麻	有機蔬菜	麵線糊 紅蘿蔔Q、筍、木耳Q、紅麵線、乾香菇		6	2	2	8
2/19	三	蘑菇鐵板麵	BBQ黑干 煮：豆干、白芝麻	豆沙包 蒸：60g豆沙包S	紅絲青花菜 炒：青花菜Q、紅蘿蔔Q	腰果鮮菇 炒：鴻喜菇Q、美白菇Q、腰果	南瓜絲餅 炸：南瓜絲Q、芝麻	季節蔬菜	木耳金粒湯 玉米Q、木耳Q、芹Q		6	2	2	8
2/20	四	白米飯	藥膳凍腐 煮：凍豆腐、杏鮑菇Q、紅棗、肉骨茶包	水晶煲 燒：冬粉、麵線、高麗菜Q、紅蘿蔔Q	芝麻敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、芝麻	榨菜豆包絲 炒：榨菜、豆包	海帶切片 滷：海帶	有機蔬菜	山藥湯 枸杞、山藥Q、洋芋Q		6	2	2	8
2/21	五	糙米飯	麻油香腐竹 滷：腐竹、紅蘿蔔Q	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、麵筋、毛豆T	杏菇燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q	麻香菠菜 炒：菠菜T	辣醬箭筍 炒：箭筍、香菇Q	有機蔬菜	金針湯 乾金針、金針菇Q		6	2	2	8
2/24	一	白米飯	蔬菜豆腐丸 炸：豆腐、芹Q、芝麻	打拋干丁 燒：豆干、番茄Q、洋芋Q、九層塔	紅絲豆芽 炒：綠豆芽Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	雪菜年糕 炒：雪裡紅、年糕	蜜汁地瓜 燒：地瓜T、芝麻	履歷蔬菜	蔬菜清湯 高麗菜Q、菇Q、玉米Q		6	2	2	8
2/25	二	紫米飯	糖醋花干 燒：花干、彩椒Q	香菜炒雙耳 炒：黑木耳Q、白木耳、香菜	大瓜鮮菇 煮：大瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒：萵苣Q、薑絲	西芹炒素雞 炒：素雞丁、西芹Q	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、海帶芽、豆腐		6	2	2	8
2/26	三	香料飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	梅干苦瓜 煮：梅干菜、苦瓜Q	豆醬敏豆 炒：敏豆Q	鮮滷海帶捲 滷：海帶捲	白菜燒百頁 煮：白菜Q、百頁、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	8
2/27	四	麥片飯	香椿燒油腐 燒：香菇Q、油豆腐	豆酥高麗 炒：高麗菜Q、豆酥	白玉滷 滷：白蘿蔔Q	薑絲地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	辣炒脆脯 炒：脆脯	有機蔬菜	燒仙草 仙草、花豆、洋薏仁、綠豆	豆奶	6	2	2	8

2/28 紀念日放假！

★ 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：2/27(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：沈凱琄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

桃園國中



裕民田精緻午餐

桃園國中

114年2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應	午 膳	晚 膳	宵 夜	外 賣	堂 食
★ 2/11	二	白米飯	酥炸魚丁 Q魚丁/炸	BBQ甜不辣 Q甜不辣, Q洋葱/煮	蘿蔔和風煮 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式豆腐湯 味噌, 豆腐	6 3	2 4	2 0	3 0	8 0	6
★ 2/12	三	烏龍拌麵	洋芋燉豬 Q紅蘿蔔, C豬肉, Q洋芋/煮	紅燒油豆腐 油豆腐/煮	家常滷白菜 Q大白菜, Q香菇絲, Q木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓, Q芹, C肉絲, Q香菇絲	6 4	2 4	2 0	2 7	8 0	0
★ 2/13	四	紫米飯	味噌燒雞 C雞肉, Q高麗菜, Q紅蘿蔔/燒	番茄燴蛋 Q番茄, Q洋葱, Q蛋/燒	韭菜炒銀芽 Q豆芽, Q韭菜, Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紅豆湯 T紅豆, QQ	6 2	2 6	2 1	2 8	8 0	8
★ 2/14	五	小米飯	正宗回鍋肉 C肉片, 豆干, Q高麗菜/燒	鮑菇絞肉煲 Q杏鮑菇, Q蘿蔔, C絞肉/燒	黃瓜煮 Q黃瓜, Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	眷村肉絲湯 C肉絲, 蔥絲, Q木耳絲, Q紅絲	6 2	2 6	2 2	3 0	8 1	9
★ 2/17	一	胚芽米飯	脆皮雞翅 C雞翅/炸	蔥燒豆腐 豆腐, C絞肉, Q毛豆/煮	紅絲高麗 Q高麗, Q紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q蛋	6 2	2 6	1 9	3 0	8 1	2
★ 2/18	二	白米飯	壽喜燒魚 Q豆芽, Q魚丁/燒	絲瓜金針菇 Q絲瓜, Q金針菇, Q紅蘿蔔/煮	肉片炒筍 筍, C肉片, Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 Q冬瓜, C肉片	6 5	2 4	2 0	2 8	8 1	1
★ 2/19	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	茶葉蛋 Q茶葉蛋/適	鮮煮蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	蘿蔔湯 Q蘿蔔, Q鮮菇	6 3	2 4	2 0	2 9	8 0	2
★ 2/20	四	白米飯	杏菇高麗豬 Q杏鮑菇, Q高麗菜, C肉片/煮	蔥燒素雞 素雞, 蔥, C絞肉/燒	繽紛花椰 C花椰, Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q玉米, Q蛋, Q紅蘿蔔	6 3	2 4	2 2	3 0	8 1	1
★ 2/21	五	五穀飯	蜜汁雞肉燒 豆干, C雞肉, 芝麻/燒	敏豆肉末 T敏豆, C絞肉, Q紅蘿蔔/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜	韓式昆布湯 昆布, Q黃豆芽, C肉片	6 6	2 4	2 0	2 9	8 2	3
★ 2/24	一	紫米飯	醬爆豬柳條 C豬柳, Q洋葱/燒	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/適	鮮煮胡瓜 Q紅蘿蔔, Q胡瓜/煮	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 1	2 8	8 0	8
★ 2/25	二	白米飯	獵人燉魚 Q魚丁, Q馬鈴薯, Q番茄/煮	芝香海帶根 海帶根, 芝麻, C絞肉/燒	滷白菜 Q大白菜, Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, Q紅絲, Q蛋	6 5	2 5	2 0	3 0	8 2	8
★ 2/26	三	香噴噴 肉燥飯	和風豬排 C豬排/燒	木耳豆腐煲 豆腐, Q木耳, Q金針菇/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞, Q冬瓜, C絞肉/燒	季節 蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜, C肉片	6 3	2 6	2 0	3 0	8 2	1
★ 2/27	四	小米飯	酥炸雞腿 C雞腿/炸	青蔥菜脯炊蛋 Q蛋, 菜脯, 蔥/炒	鮮脆高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	暖呼燒仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, QQ	6 0	2 7	2 0	2 9	8 0	3
2/28	五	和平紀念日放假											

★ 標示為三草一Q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22號



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 114年2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 蔬菜 g/份	玉米 肉豆 g/份	雞蛋 g/份	白肉 g/份	熱量 (KCAL)
2/11	二	五穀米飯	蜜燒黑干 大黑豆干/燒	燴炒大白菜 大白菜0. 紅蘿蔔0/炒	鐵板刈薯 紅蘿蔔0. 木耳0. 刈薯0/炒	麻油素腰花 西芹0. 素腰花/燒	彩椒小黃瓜 彩椒0. 小黃瓜0/炒	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 味噌. 白蘿蔔0. 海芽	6.4	2.5	2.7	2.8	829
2/12	三	素香炒飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	塔香麵腸 麵腸. 番茄0. 九層塔/炒	海結燒腐 海帶結. 豆腐/燒	綜合炒筍 筍. 木耳0. 紅蘿蔔0/炒	雙色花椰 紅蘿蔔0. 花椰菜S/炒	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0. 玉米C	6.4	2.6	2.7	3	846
2/13	四	香甜米飯	芝麻爆素雞 素雞. 芝麻/燒	沙茶小方干 豆干/滷	塔香杏鮑菇 九層塔. 杏鮑菇0/炒	鮮炒菜豆 菜豆0/炒	清炒甘藍菜 甘藍菜0/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆. QQ	6.4	2.6	2.7	2.7	832
2/14	五	蕎麥米飯	三角油豆腐 油豆腐/燒	金茸絲瓜 絲瓜0. 金針菇0/炒	台式蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	芋頭冬粉 芋頭0. 香菇0. 冬粉/燒	香滷麵筋 蘿蔔0. 麵筋/煮	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜0	6.5	2.4	2.7	2.7	824
2/17	一	紫米白飯	滷香素肚 素肚/滷	三杯豆干 九層塔. 豆干/燒	滷海帶捲 海帶捲/滷	綜合玉米 紅蘿蔔0. 玉米S. 洋芋0/煮	清炒芥菜 芥菜0/炒	產銷履歷蔬菜	味噌湯 味噌. 豆腐. 海芽	6.5	2.4	2.5	2.8	824
2/18	二	白米Q飯	蠔油烤魷 毛豆C. 烤魷/煮	九香茄子 九層塔. 茄子0/燒	小瓜炒涼薯 小黃瓜0. 豆薯0/炒	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	雙色蘿蔔煮 蘿蔔0. 紅蘿蔔0/煮	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇0. 筍片	6.5	2.7	2.4	2.8	844
2/19	三	日式烏龍麵	香烤素鱈魚 素鱈魚/烤	薑絲木耳 薑絲. 木耳0/拌	米蘭洋芋煮 洋芋0. 番茄0/炒	雪裡紅炒干 雪裡紅. 豆干/炒	梅干竹筍 梅干. 竹筍/炒	季節蔬菜	素肉骨茶湯 素肉骨茶. 蘿蔔0	6.5	2.4	2.8	3	840
2/20	四	糙米香飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	燻燒嫩腐 嫩豆腐/燒	紅炒扁蒲 紅蘿蔔0. 扁蒲0/炒	脆皮地瓜 地瓜T/炸	黑胡椒豆芽 豆芽0/炒	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔0. 筍絲. 木耳絲	6.4	2.5	2.5	2.8	824
2/21	五	香甜米飯	豆豉燒豆包 豆豉. 豆包/燒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	香炒素雞 素雞/炒	開胃冬瓜燒 冬瓜0. 紅蘿蔔0/燒	西芹鮑魚菇 西芹0. 鮑魚菇0/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米0. 洋芋0. 紅蘿蔔0	6.5	2.5	2.3	2.8	826
2/24	一	燕麥白飯	小黃瓜百頁 小黃瓜0. 百頁/炒	榨菜油片絲 榨菜. 油片絲/炒	毛豆玉米 毛豆T. 玉米S. 紅蘿蔔0/炒	香菜黑干 香菜0. 黑豆干/滷	素沙茶冬粉 冬粉. 紅蘿蔔0. 大白菜0	產銷履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜. 豆腐	6.5	2.5	2.6	2.8	834
2/25	二	小米蒸飯	香燒麵輪 紅蘿蔔0. 麵輪/燒	黑炒山藥 木耳0. 山藥0. 芹0/炒	古早味燻筍 筍/燻	香菇胡瓜 香菇0. 胡瓜0/燒	香滷豆腐 豆腐/滷	有機蔬菜	蒲瓜枸杞湯 蒲瓜0. 枸杞	6.5	2.6	2.5	2.8	839
2/26	三	什錦炒飯	甜椒素雞丁 甜椒0. 素雞丁/燒	紅炒長豆 紅蘿蔔0. 長豆0/炒	泰式油腐 油腐. 九層塔/炒	炒高麗菜 高麗菜0/炒	香酥紫米捲 紫米捲C/炸	季節蔬菜	義式蔬菜湯 番茄0. 洋蔥0. 馬鈴薯0	6.4	2.4	2.4	2.8	814
2/27	四	香甜米飯	茄汁凍豆腐 番茄0. 凍豆腐/燒	紅燒佛手瓜 佛手瓜0/燒	紅絲豆薯 紅蘿蔔0. 豆薯0/炒	醬燒麵筋 麵筋. 白蘿蔔0/燒	塔香茄子 九層塔. 茄子0/燒	有機蔬菜	暖呼燒仙草 仙草. 蜜豆. 芋圓. QQ	6.5	2.8	2.8	2.7	857
2/28	五	和平紀念日放假												

*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

