



桃園國中

美味午餐 114.3月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證：QRcode 一掃即知
標準編號：1000718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋雞腿	豆腐魚肉	蔬菜類	油類	熱量
3	一	香Q白飯	塔香鍋燒魚 魚丁Q洋蔥Q燒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	銀芽彩絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3	842
4	二	糙米飯	蒜泥肉片 肉片S高麗菜Q-煮	薑炒海根 海帶根-炒	金黃炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 結頭菜雞丁湯 結頭菜雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
5	三	香鬆飯	呷啦雞 雞排S-炸	沙茶白玉 蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	翠綠敏豆 敏豆腐厚紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	6.5	2.3	2	3.3	826
6	四	麥片飯	薯塊燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	醬燒油腐 油腐腐樹木耳Q-煮	有機蔬菜 地瓜Q圓湯 地瓜厚壓Q圓	6.7	2.5	2	3.2	851
7	五	胚芽米飯	五香雞翅 雞翅S-燉	打拋肉 洋葱Q薯茄Q絞肉S-煮	什炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐海帶芽	6.5	2.4	2	3	820
10	一	五穀米飯	醬燒魚丁 魚丁Q洋蔥Q燒	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆厚壓-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2	3	841
11	二	香Q白飯	黑胡椒排骨 排骨S-燉	干片小炒 豆干片木耳Q-炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q通心粉-煮	有機蔬菜 刺瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	6.8	2.5	2	3	849
12	三	蔬食日 小米飯	茄汁豆包丁 豆包丁洋蔥Q-煮	杏香木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q杏仁果-炒	沙茶素雞 素雞-炒	季節青菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.2	829
13	四	燕麥飯	蒜味南瓜豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔-燒	蛋香白菜 白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐小魚干	6.7	2.4	2	3	834
14	五	義大利麵	香滷雞腿 雞腿S-燉	豆沙包(65克) 豆沙包S-蒸	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
15	六	親職日提供西點麵包									
17	一	親職日補假一天									
18	二	糙米飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q肉片S玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	糖醋獅子頭 獅子頭S洋蔥Q-煮	有機蔬菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.5	2.5	2	3	828
19	三	海苔飯	香酥豬排 豬排S-炸	蠔油黑豆干 黑豆干-燒	蔥炒肉絲 洋葱Q肉絲S-炒	產銷履歷 金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.3	841
20	四	麥片飯	豆瓣魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	培根炒蛋 雞蛋Q培根S玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7	2.4	2	3	855
21	五	小米飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-燉	黃金甘薯條 甘薯條厚壓-炸	薑燒冬瓜 冬瓜Q絞肉S毛豆厚壓紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 白玉羹湯 蘿蔔Q肉與S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2	3.2	850
24	一	炒飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-燒	茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	紅絲時豆 敏豆腐厚木耳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	6.7	2.4	2	3	834
25	二	香Q白飯	五香燉肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔Q-燉	麥香雞 雞胸肉S-炸	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 藥膳湯 蘿蔔Q排骨S	6.7	2.5	2	3.2	851
26	三	蔬食日 胚芽米飯	腰果四喜烤麩 烤麩苡仁紅蘿蔔Q毛豆厚壓腰果-煮	鮮菇白菜 白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	蒜蓉什錦 豆干素肚-煮	季節青菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.5	2	3	828
27	四	糙米飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-燉	時蔬蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.3	834
28	五	麥片飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆厚壓紅蘿蔔Q-煮	滷味燙 肉片S高麗菜Q豆管-燉	有機蔬菜 日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.8	2.4	2	3	841
31	一	香Q白飯	蒜香雞腿排 雞腿排S-燉	醬燒油腐 油腐厚壓Q-燒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 黃瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842
★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IQ豆奶日：3/27(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



桃園國中114.3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	菇菌類	熱量
3	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	銀芽彩絲 豆芽菜Q干絲芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	塔香鍋燒什錦 豆腐Q皮絲-燒	炒油菜 油菜腰歷-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	產婦腰歷	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3	842
4	二	糙米飯	時蔬凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	芝麻黑干 黑豆干芝麻-燒	金黃玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q小黃瓜Q-炒	薑炒海根 海帶根-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	6.7	2.4	2	3	834
5	三	燕麥飯	滷豆包 豆包-滷	紅燒茄子 茄子Q-燒	白玉雙色 蘿蔔Q紅蘿蔔Q茼蒿-煮	敏豆素雞 敏豆腰歷紅蘿蔔Q素雞-炒	炒什菇 香菇Q鮑魚菇Q雪白菇Q-炒	季節青菜	金針素肉絲湯 乾金針T素肉絲木耳Q	6.5	2.3	2	3.3	826
6	四	燕麥片飯	鐵板油腐 油腐茼蒿木耳Q-燒	燉薯塊 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	青椒三絲 青椒Q木耳Q素肉絲-炒	紅絲炒腐竹 腐竹紅蘿蔔Q-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	有機蔬菜	地瓜Q圓湯 地瓜腰歷Q圓	6.7	2.5	2	3.2	851
7	五	燕麥片飯	三杯豆腸 豆腸-炒	紹子干丁 干丁蕃茄Q毛豆腰歷-煮	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	玉筍炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐海帶芽	6.5	2.4	2	3	820
10	一	五穀米飯	茄汁豆包丁 豆包丁-煮	蔬炒蓮藕 蓮藕Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	彩繪烤麩 烤麩玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆腰歷-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	產婦腰歷	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2	3	841
11	二	香Q白飯	五更昌旺 豆腐雞腿酸菜-煮	什錦燒 什錦燒-燒	干片小炒 豆干片木耳Q-炒	炒雙蔬 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q-炒	黑椒炒豆薯 豆薯Q甜椒Q-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q	6.8	2.5	2	3	840
12	三	炒飯	沙茶素雞 素雞-炒	糖蜜地瓜 地瓜腰歷-煮	筍炒什錦 筍T茼蒿紅蘿蔔Q-煮	麻香高麗 高麗菜Q鮮菇Q豆管-煮	炒小黃瓜 小黃瓜Q腐皮絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.2	829
13	四	燕麥飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	豆仁南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q毛豆腰歷-煮	鍋燒雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔-燒	栗子白菜 白菜Q紅蘿蔔Q栗子-煮	菇炒菠菜 菠菜Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.7	2.4	2	3	834
14	五	燕麥片飯	紅燒油腐 油腐-燒	芹香干絲 干絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	玉筍時蔬 山藥Q紫山藥Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q-炒	甜醬雙併 年糕甜不辣-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.5	2.5	2	3	828
15	六	親職日提供西點麵包												
17	一	親職日補假一天												
18	二	糙米飯	豆瓣豆腐 豆腐素絞肉-煮	薑炒木耳 木耳Q-炒	瓜仔蘭花干 蘭花干瓜仔-煮	大根燒 蘿蔔Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	糖醋素獅子頭 獅子頭甜椒Q-煮	有機蔬菜	佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.5	2.5	2	3	828
19	三	五穀米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-燒	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	蠔油黑豆干 黑豆干-燒	炒海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	牛蒡三絲 牛蒡Q木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	產婦腰歷	金針湯 乾金針T木耳Q素肉絲	6.5	2.5	2	3.3	841
20	四	燕麥片飯	四喜烤麩 烤麩茼蒿毛豆腰歷木耳Q-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q腰果-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q腐竹鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7	2.4	2	3	855
21	五	糙米飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆腰歷紅蘿蔔Q-煮	黃金地瓜條 甘薯條腰歷-炸	油燜筍 筍T麵輪-煮	麻油凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	有機蔬菜	白玉湯 蘿蔔Q木耳Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2	3.2	850
24	一	燕麥飯	三杯素雞 素雞豆薯Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q干絲木耳Q-炒	紅絲時豆 敏豆腰歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產婦腰歷	蓮藕湯 蓮藕Q玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2	3	834
25	二	香Q白飯	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔Q-滷	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	海山醬嫩油腐 嫩油腐-燒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	藥膳湯 蘿蔔Q皮絲	6.7	2.5	2	3.2	851
26	三	油飯	醬香豆干 豆干素肚-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	白菜腐皮絲 白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	塔香紫茄 茄子Q麵腸-燒	醋溜木耳 木耳Q-炒	季節青菜	冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	6.5	2.5	2	3	828
27	四	糙米飯	南瓜豆腐煲 豆腐南瓜Q-煮	燒結頭菜 結頭菜Q皮絲紅蘿蔔Q-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	時蔬蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	素雞腿 素雞腿-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.3	834
28	五	燕麥片飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-燒	滷味燙 高麗菜Q豆管鮮菇Q-滷	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔Q-煮	青椒干片 青椒Q干片-炒	田園彩丁 玉米粒Q毛豆腰歷紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	日式海芽湯 海帶芽	6.8	2.4	2	3	841
31	一	香Q白飯	醬燒油腐 油腐-燒	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	白醬馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉-燉	炒油菜 油菜腰歷木耳Q-炒	產婦腰歷	黃瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2	3	842
★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：3/27(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、黃筱瑋

益食品美味午餐

桃園國中

114年3月菜單

2/24-3/7八年級、3/10-3/21九年級、3/24-4/2七年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	雞蛋	魚類	蔬菜	油脂	熱量
3/3	一	白米飯	九層塔雞丁 燒：雞丁S	田園豆干丁 炒：玉米Q、絞肉S、豆干	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 海帶結、肉片S		6	2	2	2	80
3/4	二	燕麥飯	BBQ醬烤肉 炒：肉柳S、洋蔥Q	原味蒸蛋 蒸：蛋Q	宜蘭西滷菜 煮：大白菜Q、香菇Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 大黃瓜Q、小魚丸S		6	2	2	2	80
3/5	三	台式炒麵	金黃魚排 炸：魚排Q	黑椒洋蔥肉片 炒：洋蔥Q、肉片S、彩椒Q	酸菜筍茸 煮：酸菜、筍茸	季節蔬菜 高麗菜Q、番茄Q、肉片S		6	2	2	3	82
3/6	四	蕎麥飯	辛香咖哩雞 煮：雞丁S、洋芋Q、洋蔥Q、毛豆Q	鐵板豆腐 燒：豆腐、菇Q	清炒脆薯絲 炒：豆薯Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 地瓜T、山粉圓		6	2	2	2	81
3/7	五	白米飯	蜜汁肉丁 燒：肉丁S、彩椒Q、芝麻	海帶三絲 滷：海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔Q	蒲瓜肉片 煮：蒲瓜Q、木耳Q、肉片S	有機蔬菜 雞丁S、菇Q、大頭菜Q		6	2	2	2	81
3/10	一	小米飯	黑胡椒雞丁 燒：雞丁S、洋蔥Q、椒Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S	敏豆鮮菇 炒：敏豆T、美白菇Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 榨菜、肉絲S		6	2	2	2	80
3/11	二	白米飯	梅干海上鮮 煮：魚丁Q、梅乾菜	小瓜炒肉片 炒：小黃瓜Q、肉片S	番茄炒蛋 燒：番茄Q、洋蔥Q、蛋Q	有機蔬菜 大蔥仁、洋芋Q、肉片S		6	2	2	2	80
3/12	三	香蔥蛋炒飯 (蔬食日)	照燒豆腸 燒：豆腸、毛豆Q	香酥蘿蔔糕 炸：蘿蔔糕、腰果	清炒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜 海帶芽、菇Q		6	2	2	2	80
3/13	四	白米飯	糖醋排骨 炸、燒：排骨丁S、肉角S、洋蔥Q、芝麻	鮮炒筍片 燒：筍、肉片S、木耳Q、紅蘿蔔Q	蒜香鮮黃瓜 燒：大黃瓜Q、木耳Q	有機蔬菜 玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q、蛋Q		6	2	2	2	80
3/14	五	雜糧飯	親子丼 煮：雞柳T、蛋Q、洋蔥Q、金針菇Q	綜合滷味 滷：白蘿蔔Q、肉丁S、海帶結	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮	有機蔬菜 豆腐、味噌、柴魚片		6	2	2	2	80
3/15	六	3/15(六) 親職教育日提供西點麵包						7	2	0	4	20
3/17	一	3/17(一)親職教育日補假										
3/18	二	麥片飯	梅香排骨 燒：豬肉丁S、排骨丁S、白芝麻	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	關東煮 煮：玉米Q、白蘿蔔Q、油豆腐	有機蔬菜 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q、蛋Q		6	2	2	2	85
3/19	三	義大利麵	脆皮雞腿 炸：雞腿S	滷雙結 滷：豆皮結、海帶結	彩蔬花椰 炒：彩椒Q、花椰菜Q	履歷蔬菜 冬瓜Q、小蔥仁、肉片S		6	2	2	2	80
3/20	四	糙米飯	醬燒魚丁 燒：魚丁Q、洋蔥Q、洋芋Q	金沙豆腐 燒：豆腐、絞肉S、南瓜Q	香菇白菜滷 煮：乾香菇、大白菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆、奶粉		6	2	2	2	80
3/21	五	白米飯	蔥燒雞丁 燒：雞丁S、地瓜T	糖醋黑輪 炒：黑輪Q、西芹Q	蒲瓜肉片 煮：蒲瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉片S	有機蔬菜 筍、肉片S		6	2	2	2	83
3/24	一	燕麥飯	蜜燒翅小腿X2 燒：翅小腿S、芝麻	莎莎醬油腐 炒：油豆腐、洋蔥Q、番茄Q、絞肉S	蒜香炒西芹 炒：西芹Q、豆皮	履歷蔬菜 大白菜Q、香菇Q、肉片S		6	2	2	2	80
3/25	二	白米飯	泰式椰漿魚 煮：魚丁Q、洋芋Q、洋蔥Q、毛豆Q	回鍋肉片 煮：肉片S、豆干片、高麗菜Q	柴湯白蘿蔔 滷：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、魷魚羹S	有機蔬菜 豆腐、味噌、海帶芽		6	2	2	2	80
3/26	三	主廚蛋炒飯 (蔬食日)	肉燥豆腐 滷：絞肉S、豆腐	黃金地瓜條 烤：地瓜條Q、腰果	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	季節蔬菜 大黃瓜Q、豆皮、菇		6	2	2	2	83
3/27	四	白米飯	蒜泥肉片 煮：肉片S、綠豆芽Q	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q、菜脯	清炒海茸 滷：海帶芽、筍、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 杏鮑菇Q、雞丁S、白蘿蔔Q	豆奶	6	2	2	2	85
3/28	五	紫米飯	醬爆肉柳 炒：豬柳S、洋蔥Q	冬瓜麵筋 煮：冬瓜Q、麵筋	鮮炒筍片 燒：筍、肉片S、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 佛手瓜Q、肉片S、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	84
3/31	一	白米飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q	炸醬干丁 滷：絞肉S、豆干丁、豆薯Q	香菇扁蒲 燒：扁蒲Q、菇Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 金針菇Q、肉絲S、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	83

★ 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」，不適其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：3/27(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

益食品美味午餐

桃園國中(素食)

114年3月菜單

2/24-3/7/八年級、3/10-3/21九年級、3/24-4/2七年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	附餐	附餐	附餐
3/3	一	白米飯	塔香豆干 燒：豆干	泡菜冬粉 炒：冬粉、素泡菜、木耳Q、芝麻	椒香杏鮑菇 煮：杏鮑菇Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	豆豉彩椒 炒：彩椒Q	履歷蔬菜	海結鮮菇湯 海帶結、鮮菇Q	6	2	2	8
3/4	二	燕麥飯	BBQ醬豆腐 燒：豆腐、芝麻	鮮甜炒玉米 炒：玉米Q、毛豆Q	宜蘭西滷菜 煮：大白菜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、豆皮	芹香素肚 炒：素肚、芹Q	大根燒 燒：白蘿蔔Q	有機蔬菜	大瓜丸子湯 大黃瓜Q、素魚丸	6	2	2	8
3/5	三	台式炒麵	紅燒魚排 燒：素魚排	大溪滷豆干 滷：大溪黑干	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、麵筋	炒地瓜葉 炒：地瓜葉T	玉米餅 炸：玉米餅	季節蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q、番茄Q	6	2	2	8
3/6	四	蕎麥飯	鐵板豆腐 燒：豆腐、鮮菇Q	咖哩洋芋 煮：洋芋Q、毛豆Q	清炒脆薯絲 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q	嫩炒菠菜 炒：菠菜T	牛蒡丸子 炸：牛蒡Q、芝麻	有機蔬菜	地瓜蜜粉圓 地瓜T、山粉圓	6	2	2	8
3/7	五	白米飯	蜜汁豆皮 燒：豆包	海帶三絲 滷：海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔Q	脆炒蒲瓜 煮：蒲瓜Q、木耳Q	油揚青江菜 炒：青江菜T、豆皮	雙色山藥 燒：白、紫山藥Q	有機蔬菜	玉米豆腐湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、豆腐	6	2	2	8
3/10	一	小米飯	家常豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔Q	珍肉炒銀羅 炒：白蘿蔔Q、素火腿、乾香菇	地瓜蔬菜餅 炸：高麗菜Q、地瓜T、芝麻	敏豆鮮菇 炒：敏豆Q、鮮菇Q	醬燒珍珠瓜 燒：珍珠瓜	履歷蔬菜	榨菜腐皮湯 榨菜、油腐絲	6	2	2	8
3/11	二	白米飯	梅干素肚 滷：素肚、梅乾菜	照燒玉米筍 燒：玉米筍	番茄芙蓉 炒：番茄Q、豆皮	塔香寬粉 燒：寬冬粉、高麗菜Q、鮮菇、紅蘿蔔Q	雲耳扁蒲 炒：扁蒲Q、木耳Q	有機蔬菜	四神湯 大薏仁、洋芋Q	6	2	2	8
3/12	三	香椿炒飯	照燒豆腸 燒：豆腸、毛豆Q	燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	清炒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	醬燒茄子 燒：茄子	香烤腰果 烤：腰果	季節蔬菜	海芽蕈菇湯 海帶芽、鮮菇Q	6	2	2	8
3/13	四	白米飯	糖醋油豆腐 燒：油豆腐、芝麻	鮮炒筍片 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	木耳鮮瓜 燒：大黃瓜Q、木耳Q	黑椒燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	干炒糯米椒 炒：豆干、糯米椒Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	6	2	2	8
3/14	五	雜糧飯	菇菇凍腐井 煮：凍豆腐、鮮菇Q、毛豆Q	綜合滷味 滷：白蘿蔔Q、素肚、海帶結	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮	西芹茼蒿 炒：西芹Q、茼蒿	辣炒菜脯 炒：碎雞、辣椒片	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6	2	2	8
3/15	六	3/15(六) 親職教育日提供西點麵包								7	2	0	8
3/17	一	3/17(一) 親職教育日補假											
3/18	二	麥片飯	蜜梅香豆包 燒：豆包、白芝麻	關東煮 煮：玉米Q、白蘿蔔Q、油豆腐	拌炒牛蒡絲 炒：牛蒡絲、芝麻	炸地瓜條 炸：地瓜Q	毛豆小油泡 煮：毛豆Q、小油泡	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	6	2	2	8
3/19	三	義大利麵	香菇燒油腐 燒：豆腐、香菇Q	滷雙結 滷：豆皮結、海帶結	豆沙包 蒸：60g豆沙包S	鮮菇花椰 炒：美白菇Q、花椰菜Q	義式夏南瓜 炒：嫩瓜Q、彩椒Q	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁	6	2	2	8
3/20	四	糙米飯	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q	醬燒烤麩 燒：烤麩、毛豆T、香菇Q	枸杞冬瓜 煮：冬瓜Q、枸杞	芝麻香莖苳 炒：莖苳T、芝麻	紅油筍干 燒：筍干	有機蔬菜	綠豆沙牛奶 綠豆、奶粉	6	2	2	8
3/21	五	白米飯	花干燒栗子 燒：蘭花干、栗子	豆瓣素雞片 炒：素雞片	鮮炒蒲瓜 煮：蒲瓜Q、鮮菇Q、紅蘿蔔Q	蜜汁芋頭 燒：芋頭Q	芝麻腰果 炒：腰果、芝麻	有機蔬菜	竹筍湯 筍、福菜	6	2	2	8
3/24	一	燕麥飯	打拋油腐 炒：油豆腐、番茄Q	豆皮西芹 炒：西芹Q、豆皮	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	薑絲地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	薑絲木耳 炒：木耳Q	履歷蔬菜	香菇白菜湯 大白菜Q、鮮菇	6	2	2	8
3/25	二	白米飯	泰式嫩豆腐 煮：豆腐、彩椒Q	回鍋干片 煮：豆干片、高麗菜Q	日式煮蘿蔔 滷：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	芋香白菜 煮：芋頭Q、大白菜Q、紅蘿蔔Q	山藥白果 燒：山藥Q、白果	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌、海帶芽	6	2	2	8
3/26	三	主廚炒飯	滷豆包 滷：豆包、芝麻	香油拌干絲 炒：白干絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q、海帶	脆炒高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	蠔油鮮菇 炒：杏鮑菇Q	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	季節蔬菜	黃瓜腐皮湯 大黃瓜Q、豆皮、鮮菇	6	2	2	8
3/27	四	白米飯	塔香干片 煮：豆干片	醬燒紫茄 燒：茄子Q	清香炒絲瓜 炒：絲瓜Q、枸杞	清炒海茸 滷：海帶芽、筍乾	豆豉青椒 炒：青椒Q、豆豉	有機蔬菜	蘿蔔杏菇湯 杏鮑菇Q、白蘿蔔Q	6	2	2	8
3/28	五	紫米飯	麻婆豆腐 香菇Q、豆腐	冬瓜麵筋 煮：冬瓜Q、麵筋	鮮炒筍片 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	鹽焗雙丁 炒：秋葵Q、玉米筍Q	鹽酥季豆 炸：敏豆Q	有機蔬菜	佛瓜湯 佛手瓜Q、洋蔥仁	6	2	2	8
3/31	一	白米飯	紅燒腐竹 燒：腐竹、毛豆Q	炸醬干丁 滷：豆干丁、豆薯Q	香菇扁蒲 燒：扁蒲Q、鮮菇Q	堅果芽菜 炒：綠豆芽Q、紅絲、腰果、核桃	蜜汁地瓜 燒：地瓜T、芝麻	履歷蔬菜	針菇燉湯 金針菇Q、鮮菇Q、紅蘿蔔Q	6	2	2	8

★食材一律使用國產新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」，不適宜其過敏體質者食用，請留意。

★回饋豆奶：3/27(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：沈凱瑄、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3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	午膳 供應 時間	週一至 週五 供應 時間	週六 供應 時間	週日 供應 時間
★ 3/3	一	白米飯	蔥爆肉柳 C肉柳, 0洋葱, 蔥/炒	玉米燴毛豆 0玉米, C毛豆仁, 0洋葱, 0紅蘿蔔/燒	家常滷白菜 0大白菜, 0香菇絲, 0木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 .6	2 .4	2 .2	8 .3
★ 3/4	二	燕麥飯	三杯魚 0鮑魚丁, 豆干, 九層塔/炒	檸檬雞柳條*2 C檸檬雞柳條/烤	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜, 0香菇, 0絞肉/煮	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 0芹, 0蘿蔔, C貢丸	6 .7	2 .2	2 .0	8 .6
★ 3/5	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜, C豬肉排/燒	紅燒油豆腐 油豆腐/燒	鮮炒高麗菜 0高麗菜, 0紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	四神湯 薏仁, C豬肉, 0洋芋	6 .0	2 .6	1 .8	7 .6
★ 3/6	四	白米飯	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	洋蔥炒蛋 0蛋, 0洋葱, 0紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 海菜, 0白蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0絞肉, 0海帶絲	有機 蔬菜	番薯芋圓湯 T地瓜, 芋圓	6 .0	2 .8	2 .0	8 .5
★ 3/7	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 0高麗, 泡菜, C肉片, 0金針菇/煮	韭菜炒豆芽 0豆芽, 0韭菜, 0紅蘿蔔, 0肉絲/炒	滷味拼盤 豆干, 素肚/滷	有機 蔬菜	南瓜濃湯 0南瓜, 0玉米, 0蛋	6 .6	2 .9	2 .1	8 .3
★ 3/10	一	小米飯	檸檬雞翅 C檸檬雞翅/燒	塔香打拋豬 C絞肉, 0番茄, 干丁, 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 0木耳, 0大黃瓜, 0紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 0番茄, 0高麗菜, C豬肉片	6 .3	2 .8	2 .0	8 .6
★ 3/11	二	白米飯	洋芋燉魚 C魚丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	招牌佛跳牆 0大白菜, 0木耳絲, 豆皮/煮	西芹黑輪 0西芹, 0黑輪/炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 .7	2 .4	2 .0	8 .0
★ 3/12	三	古早味肉燥飯 (蔬食日)	番茄燴蛋 0番茄, 0洋葱, 0蛋/燴	堅果豆腐煲 豆腐, 0木耳, 0金針菇, C絞肉, 堅果/煮	鮮菇炒筍 竹筍, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	蘿蔔湯 0蘿蔔, 0鮮菇	6 .8	2 .7	1 .9	8 .7
★ 3/13	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 C肉片, 0豆芽/炒	滷味燙 0高麗, 0金針菇, C小丸子/煮	醬炒素雞 0杏鮑菇, 素雞/炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 0冬瓜, C雞丁, 薑絲	6 .3	2 .7	2 .4	8 .4
★ 3/14	五	白米飯	酥炸雞腿 C雞腿/炸	蜜汁黑豆干 黑豆干/滷	鮮菇結頭菜 0結頭菜, 0鮮菇, C肉片, 海帶絲/煮	有機 蔬菜	肉絲羹湯 C肉絲, 筍絲, 0木耳絲, 0紅絲	6 .9	2 .3	2 .0	8 .6
3/15	六	親職教育日: 西點麵包									
3/17	一	園遊會補假一天~									
★ 3/18	二	白米飯	油腐蠔油雞 C雞丁, 油腐, 0鮮菇/炒	枸杞絲瓜 0絲瓜, 枸杞/煮	蛋酥滷白菜 0蛋, 0大白菜, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	淡水豬肉湯 0蘿蔔, C豬肉片	6 .5	2 .6	2 .0	8 .1
★ 3/19	三	白醬義大利麵	蔥燒里肌排 蔥, C里肌排/燒	鮮炒花椰 0花椰, 0紅蘿蔔, C肉絲/炒	蒜泥燒豆腐 蒜, 豆腐, C絞肉/燒	產銷 履歷 蔬菜	筍片湯 筍, 0鮮菇	6 .3	2 .5	2 .0	8 .4
★ 3/20	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	蘿蔔煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 海帶絲, 0甜不辣/煮	青蔥菜脯炊蛋 0蛋, 菜脯, 蔥/炒	有機 蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ	6 .3	2 .6	1 .7	8 .5
★ 3/21	五	小米飯	黃金魚排 C虱目魚排/炸	扁蒲煮 0扁蒲, 0紅蘿蔔/煮	彩繪玉米 0玉米, C毛豆, 0紅蘿蔔, C絞肉/煮	有機 蔬菜	昆布湯 0黃豆芽, 昆布, C肉片	6 .3	2 .6	2 .2	8 .2
★ 3/24	一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 C雞丁, 九層塔/炸	客家小炒 0芹, 豆干, 0紅蘿蔔/炒	白菜滷 0大白菜, 0木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	暖暖肉骨茶 0蘿蔔, 肉骨茶包, C肉片	6 .3	2 .7	2 .0	8 .9
★ 3/25	二	白米飯	筍香滷魚 0魚丁, 筍/燒	茄汁炒蛋 0番茄, 0洋葱, 0蛋/燴	鐵板銀芽 0豆芽, 0韭菜, 0紅蘿蔔, 0肉絲/煮	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 C雞丁, 0豆薯	6 .5	2 .6	1 .9	8 .4
★ 3/26	三	夜市鐵板麵 (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	枸杞冬瓜燒 枸杞, 0冬瓜, C絞肉/燒	季節 蔬菜	火鍋菇菇湯 0高麗菜, 0香菇, 0金針菇	6 .8	2 .7	2 .0	8 .9
★ 3/27	四	紫米香飯	京醬豬柳 C豬柳, 0洋葱, 0紅蘿蔔/燒	地瓜什錦鮮蔬 0地瓜, T敏豆, 0香菇/炒	白玉煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0鮮菇/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	豆 奶 6 .6	2 .6	2 .4	8 .3
★ 3/28	五	白米飯	濃郁咖哩雞 C雞丁, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 0刺瓜, 0鮮菇, C小丸子/煮	炒三絲 海帶絲, 白干絲, 0紅絲/拌	有機 蔬菜	酸菜白肉湯 C肉片, 酸菜	6 .7	2 .8	2 .3	8 .3
★ 3/31	一	白米飯	南瓜燉豬 C豬肉丁, 0南瓜/燒	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	鹹水時蔬 0高麗菜, 0木耳, T敏豆, 0甜不辣/煮	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .5	2 .8	1 .8	8 .6

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*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。



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

週一供應產銷履歷蔬菜
週二供應產銷履歷蔬菜



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 114年3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	全蛋 蔬菜 (份)	豆 肉 類 (份)	菇 菌 (份)	海 藻 (份)	熱量 (KCAL)
3/3	一	香甜白飯	蠔油素肚 素肚/煮	香菜大頭菜 香菜、大頭菜/燒	打拋干丁 干丁/炒	甜椒長豆 甜椒0、長豆0/炒	芋香白菜滷 _{產銷履歷蔬菜} 芋頭0、白菜0、紅蘿蔔0/煮	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔0、香菇0	6.5	2.4	2.8	2.8	831
3/4	二	燕麥飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	香炒三色 筍絲、木耳0、紅蘿蔔0/炒	醬爆杏鮑菇 西芹0、杏鮑菇0/爆	紅燒豆輪 豆輪/燒	香甜南瓜 南瓜0/蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.5	2.5	2.8	838
3/5	三	時蔬炒麵	素虱目魚排 虱目魚排/煎	香滷海結 海結/滷	豆瓣素雞 素雞、豆瓣醬/炒	沙茶小瓜 小黃瓜0/炒	清炒豆芽 豆芽0/炒	季節蔬菜	蒲瓜枸杞湯 蒲瓜0、枸杞	6.4	2.5	2.7	2.8	829
3/6	四	白米Q飯	味噌油腐 油豆腐、味噌/燒	炒花椰菜 花椰菜C/炒	酸甜木耳 黑木耳0/拌	五香麵筋 麵筋/滷	豆薯雙絲 紅蘿蔔0、豆薯0/炒	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜T、芋圓	6.5	2.6	2.5	2.8	839
3/7	五	糙米飯	大溪黑豆干 黑豆干、芝麻/燒	金針絲瓜煲 絲瓜0、金針菇0/煮	梅干麵腸 梅干菜、麵腸/燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	紅燒苦瓜 苦瓜0/燒	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑、海帶	6.3	2.7	2.5	2.8	832
3/10	一	小米飯	日式豆腐燒 豆腐/燒	客家小炒 豆干、芹0/炒	鮮菇刺瓜 鴻喜菇0、刺瓜0/炒	紅燒蕪菁 蕪菁0、木耳0/煮	紅醬洋芋 洋芋0、紅蘿蔔0/煮	產銷履歷蔬菜	香甜豆薯湯 豆薯0、木耳0	6.5	2.4	2.7	2.8	829
3/11	二	香Q白飯	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	醋溜白菜 白菜0/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜0、紅蘿蔔0/炒	炸番薯 番薯T/炸	金針小佛瓜 佛手瓜0、金針菇0/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米0、紅蘿蔔0	6.4	2.5	2.4	2.8	822
3/12	三	高麗菜炊飯	素棒棒腿 素雞腿/燒	夜市滷味湯 素雞、豆干/燴	玉米三色 玉米0、紅蘿蔔0、毛豆T/煮	香菇燒冬瓜 香菇0、冬瓜0/燒	青椒油片絲 青椒0、油片/炒	季節蔬菜	和風豆芽湯 豆芽0	6.5	2.5	2.7	3.0	845
3/13	四	紫米香飯	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	滷白蘿蔔 白蘿蔔0/滷	枸杞絲瓜 枸杞、絲瓜0/炒	砂鍋紫茄 茄子0/煮	切海帶捲 海帶捲/滷	有機蔬菜	蕪菁湯 蕪菁0	6.6	2.6	2.6	2.8	848
3/14	五	香甜白飯	醬燒豆包 豆包/燒	牛蒡炒雜菜 牛蒡0、高麗菜0/炒	木須花椰 木耳0、花椰菜S/炒	清炒竹筍 竹筍/炒	泰式打拋丁 _{產銷履歷蔬菜} 雞腿、番茄0、九層塔/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、香菇0、芹0	6.4	2.7	2.3	2.8	834
3/15	六	親職教育日：西點麵包												
3/17	一	~園遊會補假一天~												
3/18	二	白米香飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	南瓜燒 南瓜0/燒	瓜仔干丁 瓜仔、干丁/燒	塔香海茸 九層塔、海茸/炒	脆炒高麗 高麗菜0/炒	有機蔬菜	牛蒡素湯 蘿蔔0、牛蒡0	6.4	2.5	2.5	2.8	824
3/19	三	什錦麻油米粉	紅麴素排 紅麴素排/燒	炒鮮蔬丁 豆薯0、毛豆T、芋頭0/炒	薑爆木耳 薑、木耳0/炒	三杯百頁 百頁/炒	菇炒扁蒲 _{產銷履歷蔬菜} 香菇0、扁蒲0/炒	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6.5	2.5	2.7	3.0	845
3/20	四	白米Q飯	蜜芝豆腸 豆腸、芝麻/炒	秘製凍腐 凍豆腐/燒	麻油素腰花 青椒0、素腰花/滷	番茄鴻喜菇 番茄0、鴻喜菇0、芹/燴	白菜麵筋 白菜0、麵筋/炒	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6.6	2.6	2.5	2.8	846
3/21	五	小米飯	糖醋蘭花干 蘭花干/燒	醬燒粉絲 冬粉、木耳0/炒	紅炒烤麸 紅蘿蔔0、烤麸/炒	鍋炒豆芽菜 豆芽菜/炒	鮮菇胡瓜 秀珍菇0、胡瓜0/煮	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥0、薏仁	6.4	2.5	2.5	2.8	824
3/24	一	蕎麥米飯	五更燒豆腐 酸菜、豆腐/燒	鮮燴絲瓜 絲瓜0、紅蘿蔔0/燴	芝香麵輪 芝麻、麵輪/燒	素什錦燒 木耳0、紅蘿蔔0、豆薯0/燒	南洋咖哩 _{產銷履歷蔬菜} 洋芋0、紅蘿蔔0/煮	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 香菇0、金針菇0	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/25	二	香甜白飯	三杯油腐 九層塔、油豆腐/煮	海帶干絲 海帶絲、干絲/拌	毛豆玉米 毛豆T、紅蘿蔔0、玉米S/炒	菇炒時瓜 小黃瓜0、香菇0/炒	蠔油冬瓜 冬瓜0/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔0、素肉骨茶包	6.4	2.7	2.5	3.0	848
3/26	三	主廚炒飯	蜜燒百頁 百頁/煮	佛跳牆 大白菜0、芋頭0/炒	脆炒敏豆 敏豆T、紅蘿蔔0/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	客家桂筍 桂竹筍/炒	季節蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/27	四	紫米香飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	紅燒大頭菜 大頭菜0、紅蘿蔔0/炒	番茄豆腐 番茄0、豆腐/燒	鮮菇佛手瓜 鴻喜菇0、佛手瓜0/炒	脆炒豆薯 豆薯0/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0、紅蘿蔔0	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/28	五	香Q白飯	滷味豆干 豆干/滷	塔香茄子 九層塔、茄子0/燒	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇0/炒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔0、麵輪/煮	有機蔬菜	香甜番麥湯 玉米0、紅蘿蔔0	6.4	2.4	2.7	2.8	822
3/31	一	香甜白飯	四方豆腐 豆腐/燒	鮮炒高麗 高麗菜0	芝香海根 芝麻、海根/燒	紅絲豆芽 紅蘿蔔0、豆芽0/炒	蜜汁麵腸 _{產銷履歷蔬菜} 芹菜0、麵腸0/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲黃瓜湯 薑、黃瓜0	6.6	2.7	2.6	2.8	856

*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 譚芯惠 林辛慧



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22號

