



桃園國中

美味午餐 114.5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，QRcode一掃即知
請至各門市：12007715

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量	
1	四	香Q白飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋蔥Q煮	地瓜薯條 甘薯條履歷炸	家常油腐 油腐絞肉S燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.3	2	3.2	843	
2	五	麥片飯	安東燉雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔Q煮	糖醋黑輪 黑輪Q洋蔥Q煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q炒	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q肉絲S	7	2.4	2	3	855	
5	一	香Q白飯	黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q煮	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉S煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.2	837	
6	二	胚芽米飯	咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q炒	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.4	2	3	841	
7	三	蔬食日 小米飯	三角油腐 三角油腐絞肉S煮	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q煮	木耳敏豆 敏豆腐履歷紅蘿蔔Q木耳Q炒	季節青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.4	2	3.3	834	
8	四	祈福 包高中餐	5A++海苔飯+棒棒腿+【豆沙包+蘿蔔糕+粽子】+有機蔬菜+好彩頭湯 ~金榜題名~ 雞腿S油 65克豆沙包S蒸 蘿蔔糕炸 粽子蒸 青菜炒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉絲S 加油GO GO GO						7.5	2	2	3.2	869
9	五	燕麥飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q煮	蜜汁黑干 黑豆干燒	髮菜福州丸 福州丸S雞蛋Q髮菜紅蘿蔔Q煮	有機蔬菜	金針排骨湯 乾金針木耳Q排骨S	6.5	2.6	2	3	835	
12	一	胚芽米飯	三杯魚 魚丁Q洋蔥Q燒	泡菜肉片 大白菜Q肉片S煮	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q炒	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834	
13	二	麥片飯	醬滷排骨 排骨S油	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐炒	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q煮	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	6.5	2.5	2	3	828	
14	三	什穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q燒	黃瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q煮	干片小炒 干片木耳Q炒	季節青菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.4	2	3.2	829	
15	四	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q木耳Q炒	雞塊x2 雞塊S炸	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.5	2.5	2	3.2	837	
16	五	咖哩炒飯	蠔香雞翅 雞翅S油	時蔬凍豆腐 凍豆腐高麗菜煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3	820	
19	一	燕麥飯	糖醋魚 魚丁Q洋蔥Q燒	油腐肉末 油腐絞肉S油	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S煮	產銷履歷	肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q	6.7	2.5	2	3	842	
20	二	胚芽米飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q煮	彩繪三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q炒	椒鹽甜不辣 甜不辣Q炸	有機蔬菜	木耳金針湯 乾金針木耳Q雞丁S	6.8	2.4	2	3	841	
21	三	蔬食日 麥片飯	沙茶滷味 豆干素肚油	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q炒	栗子時蔬 白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q栗子煮	季節青菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3.3	834	
22	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q煮	鮮筍炒肉絲 筍Q肉絲S炒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐小魚干	6.7	2.4	2	3	834	
23	五	義大利麵	香滷雞腿 雞腿S油	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q炒	炒青花菜 青花菜S木耳Q紅蘿蔔Q炒	有機蔬菜	刺瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.8	2.5	2	3.2	858	
26	一	香Q白飯	蒜味魚丁 魚丁Q高麗菜Q煮	四寶肉醬 干丁毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔Q煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉雞蛋Q紅蘿蔔Q煮	產銷履歷	大頭菜湯 大頭菜Q肉絲S	6.6	2.4	2	3	827	
27	二	糙米飯	酥炸豬排 豬排S炸	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子油	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.3	841	
28	三	香鬆飯	蒜香雞翅 雞翅S油	木耳時豆 敏豆腐履歷木耳Q紅蘿蔔Q炒	夜市魷魚羹 筍T魷魚羹S炒	季節青菜	日式豆腐湯 豆腐	6.5	2.5	2	3	828	
29	四	燕麥飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q紅蘿蔔Q煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜履歷Q圓	6.5	2.5	2	3	828	

★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

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：5/29(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114.5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	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	香Q白飯	燒嫩油腐 燒油腐-燒	什炒干絲 干絲海帶絲紅蘿蔔Q-炒	鮮炒小瓜 小黃瓜紅蘿蔔Q木耳Q-炒	地瓜薯條 甘薯條壓-炸	紅仁時蔬 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.3	2.4	3.2	853
2	五	麥片飯	糖醋豆腸 豆腸-炒	蔬菜粉絲 冬菇黃豆芽紅蘿蔔Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q凍豆腐-煮	海苔燒 海苔燒-燒	燉什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q皮絲-燉	有根蔬菜 鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.4	2	3.1	839
5	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	翠炒綠蔬 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2.2	3	854
6	二	胚芽米飯	醬燒豆包 豆包-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q腰果-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	7	2.3	2	3	848
7	三	小米飯	三角油腐 三角油腐-滷	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	玉筍敏豆 敏豆臘壓玉米筍Q木耳Q-炒	甜椒雙色 甜椒Q茼蒿-炒	高麗腐皮絲 高麗菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.3	2.4	3	823
9	二	祈福包中餐	糙米飯+素棒棒腿+【豆沙包(60克)+蘿蔔糕+粽子】+四喜烤麩+有機蔬菜+好彩頭湯						7.5	2.2	2	3.2	884
9	五	燕麥飯	蜜汁黑干 黑豆干-燒	什蔬山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	炒油菜 油菜臘壓紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	茄汁腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	有根蔬菜 金針湯 乾金針木耳Q	6.8	2.3	2.4	3	844
12	一	胚芽米飯	三杯豆干 豆干-煮	泡菜什錦 大白菜Q豆管鮮菇-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	田園彩丁 玉米粒Q毛豆臘壓紅蘿蔔Q-炒	滷雙併 白干結海帶結-滷	產銷履歷 藥膳湯 豆薯Q皮絲	6.7	2.5	2.1	3.2	853
13	二	麥片飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	蜜燒甘薯 地瓜臘壓-燒	炒佛手瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	蠔香素雞 素雞-炒	有根蔬菜 香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	7	2.3	2	3.2	857
14	三	炒飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	菇炒黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	木耳小炒 干片木耳Q-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	季節蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽	6.5	2.4	2.4	3	830
15	四	香Q白飯	香滷豆包 豆包-滷	絲瓜什錦 絲瓜Q冬粉腐竹紅蘿蔔Q-煮	炒豆芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	南瓜煲 南瓜Q豆腐毛豆臘壓紅蘿蔔Q-煮	油燜筍 筍T-燉	有根蔬菜 紅豆烤奶 紅豆臘壓Q圓奶粉	6.8	2.4	2.4	3	851
16	五	糙米飯	時蔬凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	香滷麵筋 油泡香菇-滷	五香豆干x2 五香豆干-燒	薑燒時瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	什炒芹蔬 芹菜Q茼蒿Q紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.3	3	828
19	一	燕麥飯	家常油腐 油腐-滷	燒結頭菜 結頭菜Q皮絲-燒	塔香寬粉 寬粉-煮	素雞塊x2 素雞塊-炸	雪菜腐竹 油菜臘壓腐竹紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 蘿蔔牛蒡湯 蘿蔔Q牛蒡Q紅蘿蔔Q木耳Q	6.7	2.5	2.2	3.2	856
20	二	胚芽米飯	彩繪烤麩 烤麩毛豆臘壓筍紅蘿蔔Q-煮	紹子干丁 干丁蕃茄Q素絞肉-煮	醬燒紫茄 茄子Q-燒	彩繪三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	麻香薯片 豆腐Q鮮菇Q-煮	有根蔬菜 木耳金針湯 乾金針木耳Q	6.7	2.3	2.2	3	832
21	三	麥片飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	栗子時蔬 白菜鮮菇紅蘿蔔素肚-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	甜蜜地瓜 地瓜臘壓-煮	季節蔬菜 玉米蓮藕湯 玉米粒Q蓮藕Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2.4	3	851
22	四	香Q白飯	什蔬豆包丁 豆包丁芹菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	金黃咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q百頁豆腐-煮	青椒小炒 青椒Q腐皮絲木耳Q-炒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	炒鮮筍 筍Q鮮菇Q-炒	有根蔬菜 味噌湯 豆腐	6.7	2.3	2.5	3.2	848
23	五	小米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	炒什菇 香菇Q秀珍菇Q鴻喜菇Q木耳Q-炒	玉筍時瓜 小黃瓜玉米筍紅蘿蔔Q-炒	薑絲麵腸 麵腸酸菜T-炒	黑椒炒黃芽 黃豆芽Q干絲紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	6.5	2.4	2.5	3	833
26	一	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-炒	花瓜蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	甜醬甜不辣 素甜不辣-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔Q-煮	四寶素醬 干丁毛豆臘壓素絞肉紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 大頭菜湯 大頭菜Q鮮菇	6.8	2.4	2	3	841
27	二	糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	塔香海茸 海茸-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	炒雙蔬 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q-炒	有根蔬菜 佛手湯 佛手瓜Q	6.7	2.3	2.2	3.2	841
28	三	麥片飯	茄汁豆包 豆包-煮	麻香山藥 山藥Q-煮	白菜滷 白菜Q紅蘿蔔Q皮絲鮮菇Q-煮	木耳時豆 敏豆臘壓木耳Q紅蘿蔔Q-炒	炒什錦 筍T木耳Q茼蒿-炒	季節蔬菜 日式豆腐湯 豆腐	6.8	2.2	2.4	3	836
29	四	燕麥飯	紅燒烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆臘壓-煮	咖哩獅子頭 素獅子頭-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	樹子冬瓜 冬瓜Q-煮	有根蔬菜 地瓜甜湯 地瓜臘壓Q圓	6.7	2.4	2.3	3	842

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章1Q豆奶日：5/29(四)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
5/1	四	白飯	香草燉雞 燉:雞肉T,洋芋Q,番茄Q	港式咖哩魚蛋 煮:魚丸S,洋蔥Q,白蘿蔔Q	家常醬香干片 炒:豆干片,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.8	2.2	2.8	84.6
5/2	五	紫米飯	風味壽喜燒 煮:肉片S,白菜Q,蛋Q,洋蔥Q,柴魚,芝麻	蒜蓉寬冬粉 炒:寬冬粉,小瓜Q,木耳Q,絞肉S	香菇刺瓜 燒:刺瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針花湯 乾金針,木耳Q,肉絲S		6.7	2.7	2.2	2.8	84.6
5/5	一	紅藜飯	蘑菇醬魚丁 燒:魚丁Q,洋芋Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	甜不辣豆干 油:豆干,甜不辣Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	元氣冬瓜湯 冬瓜Q,肉片S		6.6	2.7	2.2	1.6	83.4
5/6	二	白飯	韓式泡菜肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,韓式泡菜	針菇炒絲瓜 炒:絲瓜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q	塔香滷海帶 油:海帶,茼蒿	有機蔬菜	醬豆腐湯 豆腐,金針菇Q,洋蔥Q		6.5	2.8	2.2	2.7	84.2
5/7	三	田園炒飯 (蔬食日)	部隊鍋 燒:油豆腐,大白菜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q,年糕,乳酪絲	韓風麻藥雞蛋 油:蛋Q,洋蔥Q,芝麻	海鮮醬條豆 炒:條豆Q,小魚干	季節蔬菜	酸菜菇菇湯 酸菜,杏鮑菇Q		6.7	2.8	2.2	2.9	86.0
5/8	四	5A++海苔飯	強棒雞腿 烤:雞腿S	聰明蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	好運豆沙包+高分粽 蒸:60g豆沙包S,粽子S	有機蔬菜	好彩頭湯 白蘿蔔Q,海帶,玉米Q		6.5	2.9	2.2	2.7	84.9
5/9	五	白飯	烏梅醬燒雞 炸:燒雞丁S,彩椒Q	甜蔥肉片 炒:洋蔥Q,肉片S	竹筍炒紅絲 炒:筍,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	南瓜巧達湯 南瓜Q,玉米Q,洋蔥Q,芹Q,奶粉		6.6	2.8	2.2	1.7	84.6
5/12	一	白飯	沙嗲肉丁 燒:肉丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,毛豆Q	油豆腐肉燥 油:小油丁,絞肉S	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,肉絲S		6.6	2.8	2.2	1.6	84.2
5/13	二	麥片飯	沙茶砂鍋魚 燒:魚丁Q,白菜Q,木耳Q,角螺	蜜汁炒肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,軟豆Q	蒜炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	台式火鍋湯 高麗菜Q,魚丸S,香菇Q		6.5	2.8	2.2	3.7	84.4
5/14	三	青醬筆管麵	義式香草肉排 燒:豬排	布丁酥+薯條 炸:玉米餅S,地瓜條Q	彩椒花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	季節蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,芹Q,肉片S		6.8	2.7	2.2	2.7	85.0
5/15	四	五穀飯	招牌三杯雞 炸:燒雞丁S,洋芋Q,九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,洋蔥Q	芹香豆干絲 炒:豆干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫芋紅豆湯 紅豆T,芋圓		6.6	2.8	2.2	1.6	84.2
5/16	五	白飯	糖醋排骨 炸:燒肉T,排骨S,洋蔥Q,椒Q	家常冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,絞肉S	貢丸滷味 油:白蘿蔔Q,貢丸S,海帶,酸菜	有機蔬菜	竹筍雞湯 筍,雞丁S		6.7	2.8	2.2	2.7	85.6
5/19	一	小米飯	咖哩雞 煮:雞肉S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	腰果黑豆干 油:黑豆干,腰果片	蛋酥白菜滷 炸:燒白菜Q,肉絲S,木耳Q,乾香菇,蛋Q	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌,柴魚		6.6	2.7	2.2	1.7	83.9
5/20	二	白飯	蜜汁里肌排 燒:豬排S,芝麻	起司醬肉末 煮:南瓜Q,玉米Q,雞肉T,起司	鮮菇高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜	赤肉絲湯 筍,木耳Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		6.6	2.7	2.2	2.6	83.7
5/21	三	蔥油滷肉飯 (蔬食日)	醬燒豆腐 燒:豆腐,絞肉S	黃金地瓜條 炸:地瓜條Q	高纖絲瓜蛋 炒:絲瓜Q,木耳Q,蛋Q	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q		6.6	2.8	2.2	2.7	84.4
5/22	四	薏仁飯	滷豬腳 油:肉丁S,豬腳T,蛋S	和風海芽蛋 炒:豆薯Q,海帶芽,蛋Q	脆炒季豆 炒:軟豆Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S		6.5	2.8	2.2	2.7	84.2
5/23	五	白飯	秘醬燒魚 燒:魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	蒜香黃豆芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,雞丁S		6.6	2.9	2.2	2.7	83.9
5/26	一	紫米飯	茄汁肉片 炒:肉片Q,洋蔥Q,番茄Q	炸醬干丁 燒:豆干丁,絞肉S	肉絲海根 燒:海帶根,紅蘿蔔Q,肉絲S	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,冬菜,肉絲S		6.6	2.8	2.2	1.5	83.7
5/27	二	胚芽飯	香草炒雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,甜椒Q	白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,絞肉S,奶粉	炒花椰菜 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,肉片S		6.7	2.7	2.2	2.6	84.4
5/28	三	椒麻擔擔麵	鐵路大排 油:豬排S	黃金炸餃x2 炸:水餃S x2	清炒黃瓜 燒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	四神湯 馬鈴薯Q,薏仁,肉片S		6.8	2.8	2.2	1.6	85.6
5/29	四	白飯	椒鹽魚塊 炸:魚塊Q x3	肉燥滷蛋 油:蛋Q,絞肉S	紅燒蘿蔔 燒:白蘿蔔Q,肉片S,豆皮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜,黑糖,白木耳	豆奶	6.5	2.8	2.2	1.8	84.4
5/30(五)端午連假													

★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:5/29(四)

營養師: 沈凱瑄、曾芳瑩、梁蕙萱、張韻瑩

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全餐	豆魚蛋類	蔬菜類	油類類	熱量
5/1	四	白飯	塔香大黑干 油:黑豆干、九層塔	咖哩洋芋 煮:馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	燒白菜 炒:大白菜Q、乾香菇	香油地瓜葉 炒:地瓜葉Q	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		6	2	2	2	8
5/2	五	紫米飯	風味壽喜燒 煮:凍豆腐、白菜Q、芝麻	炒寬冬粉 炒:寬冬粉、小瓜Q、木耳Q	烤香菇 烤:香菇Q	和風葫蘆捲 燒:海帶葫蘆捲	炒甜豆 炒:甜豆Q	有機蔬菜 金針花湯 乾金針、木耳Q		6	2	2	2	8
5/5	一	紅藜飯	蘑菇醬方干 燒:四分干、洋芋Q、杏鮑菇Q	蜜汁甜不辣 炒:素甜條、木耳Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	白果山藥 炒:白山藥Q、紫山藥Q、白果	雪菜豆皮結 燒:豆皮結、雪裡紅	履歷蔬菜 元氣冬瓜湯 冬瓜Q、蒜Q		6	2	2	2	8
5/6	二	白飯	泡菜油豆腐 煮:油豆腐、素泡菜	皮絲佛手瓜 燒:佛手瓜Q、油片絲	塔香滷海帶 油:海帶、茼蒿	炸蔬菜餅 炸:牛蒡Q、紅蘿蔔Q	腰果玉米 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、腰果片	有機蔬菜 醬豆腐湯 豆腐、金針菇Q、香菇Q		6	2	2	2	8
5/7	三	田園炒飯	鹽焗豆包 烤:豆包	塔香茄子 炒:茄子Q、九層塔	彩椒條豆 炒:條豆Q、椒Q	黃豆醬雙耳 燒:木耳Q、白木耳	蜜汁芋頭 燒:芋頭Q、芝麻	季節蔬菜 酸菜菇菇湯 酸菜、杏鮑菇Q		6	2	2	2	8
5/8	四	糙米海苔飯	及第棒棒腿 燒:素龍鳳腿	好運豆沙包+高分粽 蒸:60g豆沙包S、素粽子	聰明蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	枝豆鮮腐竹 炒:腐竹、紅蘿蔔Q、毛豆Q	香菇萵苣 炒:萵苣Q、香菇Q	有機蔬菜 好彩頭湯 白蘿蔔Q、海帶、玉米Q		6	2	2	2	8
5/9	五	白飯	梅香蘭花干 燒:蘭花干、芝麻	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q、樹子	竹筍炒紅絲 炒:筍、紅蘿蔔Q	酸菜炒麵腸 炒:麵腸、酸菜	黑胡椒豆皮 炒:豆皮	有機蔬菜 南瓜巧達湯 南瓜Q、玉米Q、芹Q		6	2	2	2	8
5/12	一	白飯	沙嗲豆腸 燒:豆腸、馬鈴薯Q、毛豆Q	三角油豆腐 油:三角油腐	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q	地瓜薯條 炸:地瓜條Q	彩椒玉米筍 炒:椒Q、玉米筍Q	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
5/13	二	麥片飯	砂鍋百頁 燒:百頁豆腐、白菜Q、木耳Q	黑胡椒干丁 炒:豆干丁、玉米Q、腰果片	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q	鮮菇青江菜 炒:青江菜T、香菇Q	切片海帶 油:海帶	有機蔬菜 台式火鍋湯 高麗菜Q、香菇Q、豆皮		6	2	2	2	8
5/14	三	紅醬筆管麵	義式豆包 燒:豆包	布丁酥 炸:布丁酥S	香料花椰菜 炒:花椰菜Q	薑汁麵輪 燒:麵輪、蒜Q、木耳Q	涼薯雙絲 炒:豆薯Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜 芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔Q、芹Q		6	2	2	2	8
5/15	四	五穀飯	三杯素雞 燒:素雞、洋芋Q、九層塔	番茄金針 炒:番茄Q、金針菇Q、木耳Q	芹香豆干絲 炒:豆干絲、芹Q、紅蘿蔔Q	杏菇炒櫛瓜 炒:櫛瓜Q、杏鮑菇Q	枸杞南瓜 蒸:南瓜Q、枸杞	有機蔬菜 紫芋紅豆湯 紅豆T、芋圓		6	2	2	2	8
5/16	五	白飯	海苔炸豆腐 炸:豆腐	家常冬粉 炒:冬粉、高麗菜Q	五香滷味 油:白蘿蔔Q、海帶、酸菜	糖醋烤麩 燒:烤麩、椒Q	醬香炒豆 炒:龍豆Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 鮮菇竹筍湯 筍、菇Q		6	2	2	2	8
5/19	一	小米飯	腰果黑豆干 油:黑豆干、腰果片	椰漿咖哩 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	白菜滷 燒:白菜Q、木耳Q、乾香菇	玉米奶酥 炸:玉米餅S	紅油苦瓜 燒:苦瓜Q	履歷蔬菜 日式味噌湯 豆腐、味噌		6	2	2	2	8
5/20	二	白飯	蜜汁腐竹 燒:腐竹、地瓜T、芝麻	金瓜玉米 煮:南瓜Q、玉米Q	鮮菇高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	西芹素肚絲 炒:西芹Q、素肚	塔香海茸 燒:海茸、紅蘿蔔Q、九層塔	有機蔬菜 三絲湯 筍、木耳Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
5/21	三	素齋炒飯	雲菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	紅醬素蝦仁 燒:茼蒿、小瓜Q	福菜筍茸 燒:筍茸、芹菜	宮保豆干 炒:豆干片、椒Q、油花生	芝麻牛蒡 蒸:芝麻牛蒡絲	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q		6	2	2	2	8
5/22	四	薏仁飯	花生滷油丁 油:小油丁、永春花生	和風海芽 炒:豆薯Q、海帶芽	脆炒季豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q	泡菜年糕 煮:年糕、素泡菜、蒜Q	大瓜封 蒸:大瓜Q、豆腐、三色豆Q	有機蔬菜 香菇蔬菜湯 白蘿蔔Q、香菇Q		6	2	2	2	8
5/23	五	白飯	麻婆豆腐 燒:豆腐、乾香菇	片絲炒黃芽 炒:黃豆芽Q、油片絲、紅蘿蔔Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q	雙色淮山 燒:山藥Q、紫山藥Q	銀杏雙耳 炒:木耳Q、白木耳、白果	有機蔬菜 鮮蒲瓜湯 蒲瓜Q、紅蘿蔔Q		6	2	1	2	8
5/26	一	紫米飯	茄汁凍豆腐 炒:凍豆腐、番茄Q	雪裡紅干丁 炒:豆干丁、雪裡紅	紅絲海根 燒:海帶根、紅蘿蔔Q	素魷佛手瓜 燒:佛手瓜Q、茼蒿、木耳Q	和風佃煮 煮:蓮藕Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 榨菜粉絲湯 冬粉、榨菜絲、芹Q		6	2	2	2	8
5/27	二	胚芽飯	栗子燜豆腸 燒:豆腸、甜椒Q、栗子	義式洋芋 煮:馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	炒花椰菜 炒:花椰菜S、紅蘿蔔Q	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	芹菜素火腿 炒:素火腿、芹Q、蒜Q	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 高麗菜Q、番茄Q		6	2	2	2	8
5/28	三	椒麻擔擔麵	香椿素雞片 燒:素雞、椒Q	炸地瓜餅 炸:地瓜T、紅蘿蔔Q、芝麻	清炒黃瓜 燒:大黃瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	三杯茄子 燒:茄子Q、九層塔	油燜筍干 油:筍干	季節蔬菜 四神湯 馬鈴薯Q、山藥Q、薏仁		6	2	2	2	8
5/29	四	白飯	炸魚排 炸:素魚排	枸杞絲瓜 煮:絲瓜Q、金針菇Q、枸杞	紅燒蘿蔔 燒:白蘿蔔Q、豆皮	雙椒干絲 炒:豆干絲、紅椒Q、青椒Q	手切菜脯 炒:菜脯、豆豉	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖、白木耳	豆奶	6	2	2	2	8

5/30(五)端午連假

★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:5/29(四)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、梁蕙萱、張韻婷

裕民田精緻午餐

桃園國中

114年5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 (24h)	供應 時間 (11:00-14:00)	供應 時間 (14:00-17:00)	供應 時間 (17:00-20:00)	供應 時間 (20:00-23:00)
★ 5/1	四	白米飯	海苔雞米花 海苔粉、C雞丁/炸	BBQ甜不辣 C甜不辣、0洋葱/煮	鮮煮扁蒲 0扁蒲、0紅蘿蔔/煮	綠豆00 綠豆、00	6	2	2	3	8
★ 5/2	五	燕麥飯	京醬豬柳 C豬柳、0洋葱、0紅蘿蔔/燒	麻婆豆腐 豆腐、0毛豆、C絞肉/煮	紅拌海絲 海帶絲、0紅絲、0芹/拌	肉骨茶湯 0蘿蔔、肉骨茶包、C肉片	6	2	2	2	8
★ 5/5	一	小米飯	香脆雞翅 C雞翅/炸	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	番茄羅宋湯 0番茄、0高麗菜、C豬肉片	6	2	2	3	8
★ 5/6	二	白米飯	壽喜燒魚 C魚丁、0豆芽/炒	蒜味花椰菜 蒜、0花椰菜、0紅蘿蔔/炒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	榨菜肉絲湯 榨菜、C肉絲	6	2	2	2	8
★ 5/7	三	古早味 肉燥飯 (蔬食日)	堅果油豆腐 油豆腐、C絞肉、堅果/燒	醬炒素雞 0杏鮑菇、素雞、C絞肉/炒	鮮菇炒筍 竹筍、0鮮菇、0紅蘿蔔/炒	蘿蔔湯 0蘿蔔、0鮮菇	6	2	1	2	8
★ 5/8	四	包中餐:5A++海苔飯+好棒棒腿+{豆沙包+蘿蔔糕+粽子}+有機蔬菜+好運冬瓜雞湯 包高中!!									
★ 5/9	五	糙米飯	三杯雞 C雞丁、九層塔、豆干/燒	肉絲炒西芹 0西芹、C肉絲/炒	鮮菇結頭菜 0結頭菜、0鮮菇、C肉片、海帶結/煮	眷村肉絲湯 C肉絲、筍絲、0木耳絲、0紅絲	6	2	1	3	8
★ 5/12	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 C肉丁、0蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	鹹水時蔬 0高麗菜、0金針菇、T敏豆/煮	海芽濃湯 海帶、0蛋	6	2	2	2	8
★ 5/13	二	白米飯	蔥油嫩雞 C雞丁、蔥、0洋葱/煮	西芹黑輪 0西芹、C黑輪/炒	蛋酥滷白菜 0蛋、0大白菜、0紅蘿蔔/煮	淡水豬肉湯 0蘿蔔、C豬肉片	6	2	2	2	8
★ 5/14	三	紅醬 義大利麵	黃金炸豬排 C豬排/炸	蒸肉包60G C肉包/蒸	鮑菇炒素肚 0杏鮑菇、素肚、C絞肉/炒	筍香肉片湯 筍、C豬肉	6	2	2	3	8
★ 5/15	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	蘿蔔煮 0蘿蔔、0紅蘿蔔、C甜不辣、海帶結/煮	濃香咖哩 0洋芋、0紅蘿蔔/煮	紅豆湯 T紅豆	6	2	1	2	8
★ 5/16	五	白米飯	正宗回鍋魚 C魚丁、豆干、0高麗菜/煮	扁蒲煮 0扁蒲、0紅蘿蔔/煮	紅絲乳酪蛋 0紅蘿蔔、0蛋、0洋葱、起司/炒	昆布湯 0黃豆芽、昆布、C肉片	6	2	2	3	8
★ 5/19	一	蕎麥米飯	糖醋雞丁 C雞丁、0甜椒/炒	客家小炒 0芹、豆干、0紅蘿蔔/炒	奶香杏鮑菇 0杏鮑菇、0洋葱、0洋芋/煮	酸菜白肉湯 C肉片、酸菜	6	2	2	3	8
★ 5/20	二	白米飯	和風豬排 C豬排/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、C肉絲/燙	豆薯燉雞湯 C雞丁、0豆薯	6	2	1	2	8
★ 5/21	三	夜市鐵板麵 (蔬食日)	堅果豆腐煲 豆腐、0木耳、0金針菇、堅果/燒	玉米布丁酥 C玉米布丁酥/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞、0冬瓜、C絞肉/燒	火鍋菇菇湯 0高麗菜、0香菇、0金針菇	6	2	1	3	8
★ 5/22	四	紫米香飯	筍香滷魚 C魚丁、筍/燒	炒三絲 海帶絲、白干絲、0紅絲/拌	日式燉蘿蔔 0蘿蔔、0紅蘿蔔、0鮮菇/煮	玉米濃湯 0玉米、0蛋、0紅蘿蔔	6	2	2	2	8
★ 5/23	五	白米飯	油腐蠔油雞 C雞丁、油腐、0鮮菇/炒	鮮菇刺瓜 0刺瓜、0鮮菇/煮	螞蟻上樹 0高麗菜、C絞肉、冬粉、蔥/炒	芹香蘿蔔湯 0芹、0蘿蔔、C肉片	6	2	2	2	8
★ 5/26	一	燕麥飯	蔥爆肉柳 C肉柳、0洋葱、蔥/炒	玉米燴毛豆 0玉米、0毛豆仁、0洋芋、0紅蘿蔔/燒	家常白菜滷 0大白菜、0紅蘿蔔、0鮮菇/煮	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6	2	2	2	8
★ 5/27	二	白米飯	濃郁咖哩雞 C雞丁、0馬鈴薯、0紅蘿蔔/煮	敏豆肉末 T敏豆、C絞肉/炒	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜、C絞肉/煮	暖暖肉骨茶 0蘿蔔、肉骨茶包、C肉片	6	2	2	2	8
★ 5/28	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜、C豬肉排/燒	紅燒油豆腐 油豆腐、C絞肉/燒	鮮炒高麗菜 0高麗菜、0紅蘿蔔/煮	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、0紅絲、0蛋	6	2	1	2	8
★ 5/29	四	糙米飯	酥炸魚排 C虱目魚排/炸	青蔥菜脯炊蛋 0蛋、菜脯、蔥/炒	金針絲瓜 0絲瓜、0金針菇、0紅蘿蔔/煮	甜心地瓜湯 T地瓜	6	2	1	3	8
5/30	五	端午節連假~									

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*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

服務
專線

03-368-1899

桃園市八德區瑞源一街11號

HACCP食品認證中央廚房餐食工廠

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 114年5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 (份)	蔬菜類 (份)	海帶類 (份)	熱量 (KCAL)
5/1	四	香甜白飯	塔香豆干 九層塔、豆干/滷	香滷麵輪 麵輪/滷	鮮味瓠瓜 瓠瓜Q、美白菇Q/煮	金黃地瓜片 地瓜T/炸	酸甜黑木耳 黑木耳Q/炒	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6.4	2.5	2.6	3.0	836
5/2	五	燕麥Q飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	京醬油片絲 油片絲/燒	金針燴絲瓜 絲瓜Q、金針菇Q/炒	糖醋麵筋 麵筋/燒	塔香海根 九層塔、海根/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、肉骨茶包、香菇Q	6.6	2.5	2.5	2.8	838
5/5	一	小米香飯	三杯百頁 百頁/燒	麻醬干丁 芝麻醬、干丁/燒	玉米田園煮 玉米C、毛豆Q/煮	鐵板炒豆芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	西芹炒菇 西芹Q、鴻喜菇Q/炒	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄Q、高麗菜Q	6.5	2.5	2.8	2.9	843
5/6	二	白米Q飯	大溪黑豆干 黑豆干/燒	芝香海茸 白芝麻、九層塔、海茸/燒	白菜滷 大白菜Q/炒	糖醋豆腸 豆腸/炒	綜合豆薯 小黃瓜Q、豆薯Q、雪蓮子/炒	有機蔬菜	榨菜豆腐湯 榨菜、豆腐	6.6	2.6	2.7	2.7	846
5/7	三	素香炒飯	醬燒烤麩 烤麩/燒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇Q、九層塔/炒	香滷腐丁 豆腐/煮	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q、黃瓜Q/炒	鮮蔬花椰 鮮蔬、花椰菜S/炒	季節蔬菜	玉米蘿蔔湯 蘿蔔Q、玉米Q	6.5	2.3	2.8	3.0	833
5/8	四	包中餐：紫米香飯+紅燒素棒腿+{素菜包+素蘿蔔糕+素肉粽}+有機蔬菜+好運冬瓜湯包高中!!!												
5/9	五	白米Q飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	鮮炒合掌瓜 合掌瓜Q/炒	炒鮮蔬丁 洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	芋頭芹香冬粉 芋頭Q、芹Q、冬粉/燒	海帶白干絲 白干絲、海帶絲/燒	有機蔬菜	眷村羹湯 筍絲、木耳Q、紅絲Q	6.6	2.6	2.4	2.8	843
5/12	一	麥片Q飯	醬色油腐 油腐/燒	三杯燴菇 西芹Q、香菇Q/炒	客家小炒 豆干、紅蘿蔔Q、芹Q/炒	鍋炒高麗菜 高麗菜Q/炒	鮮炒花椰 紅蘿蔔Q、花椰菜C/炒	產銷履歷蔬菜	風味雙芽湯 海帶芽、豆芽Q	6.6	2.6	2.7	2.9	855
5/13	二	白米香飯	木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/煮	鮮炒扁蒲 紅蘿蔔Q、扁蒲Q/炒	醬燒茄子 九層塔、茄子Q/燒	清蒸南瓜 南瓜Q/蒸	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	有機蔬菜	淡水蘿蔔湯 蘿蔔Q、芹菜Q	6.4	2.6	2.6	2.8	834
5/14	三	炒烏龍麵	醬燒素雞 素雞/燒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋Q/滷	紅炒筍絲 筍絲、紅蘿蔔Q/炒	番茄豆腐 番茄Q、豆腐/燒	翠炒敏豆 敏豆T、紅蘿蔔Q/炒	季節蔬菜	木耳筍香湯 筍、木耳Q	6.5	2.6	2.7	3.0	853
5/15	四	小米香飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	香拌涼薯 豆薯Q/炒	和風海帶絲 海帶絲/炒	紅燒燕菁 燕菁Q/煮	紅蘿蔔小瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.5	2.7	2.5	2.7	842
5/16	五	白米Q飯	彩蔬紅燒腐 彩椒Q、豆腐/炒	奶香薯塊 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/燒	香燒麵輪 冬瓜Q、麵輪/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	枸杞絲瓜 絲瓜Q、枸杞/煮	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布	6.5	2.6	2.6	3.0	850
5/19	一	蕎麥米飯	鮮燴豆包 豆包/煮	紅燒結頭菜 香菜、大頭菜Q/燒	瓜仔干丁 干丁、瓜仔/煮	鐵板豆芽 豆芽Q、木耳Q/炒	切海帶捲 海帶捲/滷	產銷履歷蔬菜	酸菜豆腐湯 豆腐、酸菜	6.5	2.5	2.6	3.0	843
5/20	二	白米香飯	茄汁凍豆腐 凍豆腐/燴	砂鍋白菜滷 大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q/煮	木須刺瓜 刺瓜Q、木耳Q/煮	醬燒麵筋 麵筋、蘿蔔Q/燒	蜜燒地瓜 地瓜T/燒	有機蔬菜	豆薯鮮湯 香菇Q、豆薯Q	6.6	2.5	2.4	3.0	845
5/21	三	什錦炒飯	紅燒麵腸 麵腸/燒	素炒洋芋 洋芋Q/炒	羅宋高麗菜 番茄Q、高麗菜Q/炒	塔香素雞 九層塔、素雞/燒	豆醬炒筍 筍/炒	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 香菇Q、金針菇Q	6.6	2.2	2.8	3.0	832
5/22	四	紫米香飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/滷	醬燒麵輪 麵輪、毛豆T/燒	紅燒冬瓜 冬瓜Q、枸杞/燒	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	螞蟻上樹 高麗菜Q、冬粉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S、紅蘿蔔Q	6.6	2.6	2.8	2.8	853
5/23	五	白米Q飯	五味燒豆腐 豆腐/燒	金針小佛瓜 佛手瓜Q、金針菇Q/煮	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	蜜汁小豆干 四分干/燒	紅燒苦瓜 苦瓜Q/燒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹Q、蘿蔔Q	6.5	2.5	2.3	3.0	835
5/26	一	燕麥Q飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	素香炒茄 茄子Q/炒	芋頭燒玉米 玉米S、芋頭Q、毛豆T/煮	鮮菇瓠瓜 美白菇Q、瓠瓜Q/煮	日式咖哩 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.6	2.6	2.8	2.8	853
5/27	二	香甜白飯	茄汁百頁 百頁/燒	紅炒小瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	南瓜燒 南瓜Q/燒	醬燒素肚 紅蘿蔔Q、素肚/燒	醬爆黑木耳 黑木耳Q/拌	有機蔬菜	藥膳湯 洋芋Q、薏仁	6.5	2.6	2.6	3.0	850
5/28	三	台式米粉	三杯油腐 九層塔、油豆腐/滷	絲瓜彩繪 絲瓜Q、金針菇Q/燴	開胃大頭菜 大頭菜Q/炒	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	牛蒡燴蔬菜 牛蒡Q、高麗菜Q/炒	季節蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲Q	6.5	2.7	2.7	2.7	847
5/29	四	糙米香飯	醬燒豆包 豆包/燒	滷味豆干 豆干、海帶結/燒	清炒花椰菜 花椰菜C/炒	醬燒蘿蔔塊 紅蘿蔔Q、白蘿蔔Q/燒	黑米糕捲 紫米糕捲/炸	有機蔬菜	甜心地瓜湯 地瓜T	6.6	2.5	2.4	3.0	845
5/30	五	~端午節連假~												

*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 蔡宜澄 譚芯惠

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