



美味午餐

桃園國中

114.6月午餐菜單

★皇佳食品
臺灣豬標章
QR碼



皇佳食品股份有限公司
地址：桃園市桃園區中興路100號
電話：03-332-1007

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	主穀類	豆魚類	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	糙米飯	三杯魚丁 魚丁Q洋蔥Q燒	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔腰歷-炒	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆腰歷紅蘿蔔Q燒	產銷履歷 木耳金針湯 木耳Q乾金針T肉絲S	6.7	2.6	2	3	849
3	二	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	翠炒花椰 青花菜S紅蘿蔔腰歷-炒	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	6.7	2.6	2	3.2	858
4	三	麻香肉絲炒飯	香滷雞腿 雞腿S-油	甜醬關東煮 蘿蔔Q油燜-煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷	6.5	2.6	2	3	835
5	四	小米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q燒	鮮炒時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.7	2	3	843
6	五	燕麥飯	呷啦雞 雞胸肉S-炸	香香滷蛋肉燥 雞蛋S絞肉S-油	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔腰歷-燒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐海帶芽	6.5	2.6	2	3.3	849
9	一	香Q白飯	白醬燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-燉	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔腰歷肉絲S-煮	時蔬扁蒲 扁蒲Q香菇Q紅蘿蔔腰歷-炒	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.7	2.6	2	3	849
10	二	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	韓式炒冬粉 冬粉海帶芽紅蘿蔔腰歷-炒	丸子兄弟 貢丸S魷魚丸S-炸	有機蔬菜 玉米蛋花湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.6	2	3.2	858
11	三	蔬食日 香鬆飯	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	糖醋黑輪 黑輪Q-煮	腰果鮮菇黃瓜 黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔腰歷腰果-炒	季節青菜 香菇蘿蔔湯 香菇Q蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.5	2	3	842
12	四	什穀米飯	蒜香南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	芹香三絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.7	2.6	2	3	849
13	五	小米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷絞肉S-煮	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜 魷魚羹湯 魷魚S紅蘿蔔腰歷筍T木耳Q雞蛋Q	6.8	2.6	2	3.3	870
16	一	胚芽米飯	義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q燒	蛋酥白菜 白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-煮	產銷履歷 海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.6	2	3	849
17	二	燕麥飯	BBQ豬排 豬排S-油	瓜仔肉 絞肉S碎瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷香菇Q燒	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐小魚干	6.5	2.7	2	3	843
18	三	台式炒飯	鹽酥雞 雞丁S-炸	蒜蓉雙味 豆干素肚-油	鮮筍肉絲 筍Q肉絲S紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜 芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	6.5	2.7	2	3.3	856
19	四	什穀米飯	泡菜肉片 肉片S白菜Q-煮	黃金鍋貼x2 鍋貼S-炸	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆腰歷Q圓奶粉	6.5	2.6	2	3.2	844
20	五	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-油	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜 肉羹湯 肉羹S雞蛋Q紅蘿蔔腰歷筍T木耳Q	6.7	2.7	2	3	857
23	一	小米飯	黑椒燒魚 魚丁Q洋蔥Q燒	木耳敏豆 敏豆腰歷木耳Q-炒	四寶干丁 干丁絞肉S毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-炒	產銷履歷 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.5	2.8	2	3.2	859
24	二	胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	醬燒雙味 海帶結蘭花干-燒	蒜炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 黃瓜排骨S	6.8	2.5	2	3	849
25	三	蔬食日 義大利麵	紅蔥油腐 油腐絞肉S-煮	豆沙包 (65克) 豆沙包S-蒸	堅果鮮炒佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷杏仁果-炒	季節青菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.7	2	3.3	856
26	四	香Q白飯	花瓜燉雞 雞丁S豆薯Q花瓜T-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	7	2.7	2	3	878
27	五	什穀米飯	香滷排骨 排骨S-油	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S洋蔥Q-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆腐Q排骨S	6.5	2.6	2	3	835
30	一	燕麥飯	蒜滷雞腿排 雞腿排S-油	家常豆腐 豆腐絞肉S-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔腰歷-炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S	6.5	2.7	2	3	843

★ 鈣菜色以藍色底色呈現。 ★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：6/26(四)。

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

桃園國中114.6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	海苔燒 海苔燒-燒	糖蜜地瓜 地瓜履歷-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳紅蘿蔔履歷-炒	腰果彩丁 玉米粒Q素山小黃瓜紅蘿蔔履歷-煮	產婦履歷	薑絲金針湯 乾金針木耳Q	7	2.5	2	3	863
3	二	香Q白飯	醬燒豆包丁 豆包丁木耳Q素紅蘿蔔履歷-燒	菇炒竹筍 筍Q鮮菇紅蘿蔔履歷-炒	炒油菜 油菜履歷紅蘿蔔履歷腐竹-炒	金黃燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2.2	3.1	866
4	三	胚芽米飯	甜醬油腐 油腐履歷Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	綠蔬什錦 西芹Q豆管木耳Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	季節蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.4	2.3	3.2	858
5	四	小米飯	五香豆干x2 五香豆干-燒	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	酸菜素肚 素肚酸菜T-炒	玉筍佛手 佛手瓜紅蘿蔔履歷玉米筍Q-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2.4	3	838
6	五	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸-煮	黑椒脆薯 薯Q木耳紅蘿蔔履歷-炒	蔬菜腐皮 腐皮綠白菜Q紅蘿蔔履歷-煮	紅燒紫茄 茄子Q-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐海帶芽	6.7	2.4	2.4	3.2	853
9	一	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷筍紅蘿蔔履歷-煮	炒時豆 敏豆履歷木耳Q-炒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	干片小炒 干片木耳紅蘿蔔履歷-煮	產婦履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.8	2.5	2.3	3	856
10	二	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	絲瓜腐竹 絲瓜腐竹紅蘿蔔履歷-煮	糖醋甜不辣 素甜不辣-煮	韓式拌雜菜 冬粉黃豆芽海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥Q薏仁	6.7	2.6	2	3	849
11	三	麥片飯	素昌旺 豆腐麵筋酸筍T-煮	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	甜椒青花菜 青花菜S甜椒Q-炒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇紅蘿蔔履歷-炒	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q	6.7	2.5	2.2	3.2	856
12	四	什穀米飯	茄汁豆包 豆包-燒	芹香什炒 芹菜干絲木耳紅蘿蔔履歷-煮	薑炒空心菜 空心菜履歷皮絲-炒	醬燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯Q素香菇	6.7	2.5	2	3	842
13	五	小米飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	薑炒海茸 海茸-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	有機蔬菜	豆腐羹湯 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q筍T	6.7	2.6	2.4	3	859
16	一	胚芽米飯	塔香豆腸 豆腸-燒	雪菇油菜 油菜履歷雪菇Q-炒	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	栗子白菜 白菜Q紅蘿蔔履歷栗子木耳Q-煮	產婦履歷	海帶湯 海帶結	6.7	2.6	2.4	3	859
17	二	燕麥飯	三角油腐 三角油腐-煮	炒白花菜 白花菜Q紅蘿蔔履歷-炒	芽菜三絲 黃豆芽海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐	6.5	2.5	2.4	3	838
18	三	炒飯	沙茶雙味 豆干素肚-煮	時蔬小瓜 小黃瓜Q玉米筍紅蘿蔔履歷-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	醬燒烤麩 烤麩木耳紅蘿蔔履歷-燒	季節蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2.4	3.2	853
19	四	什穀米飯	五柳豆包 豆包芹菜木耳紅蘿蔔履歷-燒	素燒大頭菜 大頭菜Q皮絲-燒	炒什菇 香菇Q鮑魚菇Q秀珍菇Q木耳Q-炒	蜜汁雙薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.8	2.3	2.3	3	841
20	五	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉S-煮	素棒腿 素棒腿-燒	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	麻香山藥 山藥Q-煮	有機蔬菜	牛蒡湯 牛蒡Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2	3	834
23	一	小米飯	泡菜凍豆腐 凍豆腐白菜Q-煮	沙茶素雞 素雞-炒	玉筍蒲瓜 蒲瓜Q玉筍Q紅蘿蔔履歷-煮	木耳敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	產婦履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2.3	3	843
24	二	胚芽米飯	茄汁豆腸 豆腸-炒	醬燒什錦 海帶結筍Q紅蘿蔔履歷-燒	青椒小炒 青椒Q干片-炒	炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2.4	3	859
25	三	糙米飯	塔香油腐 油腐-燒	薑味南瓜 南瓜紅蘿蔔履歷-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	季節蔬菜	和風海帶湯 海帶芽	6.7	2.6	2.4	3	859
26	四	香Q白飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	蜜燒黑干 黑豆干-燒	雙色花椰 青花菜S白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	有機蔬菜	金針素肉絲湯 乾金針T素肉絲木耳Q	6.7	2.5	2.3	3	849
27	五	什穀米飯	滷豆包 豆包-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	油燻筍 筍T麵筋-煮	香菇麵筋 油泡乾香菇-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.5	2.5	2.4	3.2	847
30	一	燕麥飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	三杯芋薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	麻香素腰花 素腰花-煮	家常豆腐 豆腐-煮	產婦履歷	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★高鈣菜色以藍色底色呈現。

★三章1Q豆奶日：6/26（四）。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣



沅益食品
YUANYI FOOD

114年6月午餐菜單

6/2-13九年級+行政 6/16-30七年級

桃園國中

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
6/2	一	黑芝麻飯	BBQ炒肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,椒Q	家鄉油豆腐 燒:絞肉S,油豆腐	鮮玉瓜煮 煮:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	竹筍雞湯 筍Q,雞丁S		6	2	2	2	84
6/3	二	糙米飯	塔香蒜子雞 炒:雞丁S,杏鮑菇Q,九層塔	泡菜冬粉 燒:冬粉,白菜Q,紅蘿蔔Q,韓式泡菜	薑燒冬瓜 燒:冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		6	2	2	2	84
6/4	三	香蔥蛋炒飯	啾細雞腿 煮:雞腿S	黑輪佃煮 煮:白蘿蔔Q,海帶,黑輪Q,柴魚	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	2	84
6/5	四	地瓜飯	咖哩魚 煮:魚丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q	黑胡椒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S,椒Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆		6	2	2	2	84
6/6	五	白飯	蜜酥炸排骨 炸:燒肉丁S,排骨S,洋蔥Q,芝麻	鮮筍肉絲 炒:筍Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	油片海根 燒:海帶根,油片絲	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,奶精		6	2	2	2	84
6/9	一	麥片飯	卡拉脆雞 炸:雞排S	客家小炒 炒:豆干片,芹Q,肉絲S	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		6	2	2	2	84
6/10	二	白飯	砂鍋魚丁 燒:魚丁Q,白菜Q,蒜Q	蔥香紅絲蛋 炒:紅蘿蔔Q,豆腐Q,蛋Q	貢丸麻辣燙 煮:油豆腐,貢丸S,肉片S	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S		6	2	2	2	84
6/11	三	奶油義大利麵 (蔬食日)	蘑菇肉醬 炒:絞肉S,蒜Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,腰果	甘梅薯條 炸:地瓜條Q	豆酥長豆 炒:長豆Q,紅蘿蔔Q,豆酥	季節蔬菜	義式番茄湯 番茄Q,杏鮑菇Q,芹Q,洋蔥Q		6	2	2	2	85
6/12	四	白飯	馬鈴薯燉肉 煮:肉丁S,馬鈴薯Q,毛豆T	柴魚關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,海帶,柴魚	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,肉片S,玉米筍Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌		6	2	2	2	84
6/13	五	胚芽飯	百香果雞丁 炸:燒雞丁S,洋蔥Q,椒Q,百香果醬	碎瓜肉燥 絞肉S,碎瓜,碎干	木須白花菜 炒:白花椰Q,木耳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	2	2	2	84
6/16	一	白飯	蒜蓉麻婆魚 燒:魚丁Q,豆腐,絞肉S	蜜糖腰果豆干 煮:黑豆干,腰果片	絲瓜滑蛋 炒:絲瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		6	2	2	2	84
6/17	二	薏仁飯	黑胡椒肉排 燒:豬排S	墨西哥肉醬 燒:番茄Q,洋芋Q,絞肉S	奶油白菜 煮:白菜Q,年糕,蒜Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q,玉米Q,西芹Q,洋蔥Q		6	2	2	2	84
6/18	三	沙茶肉絲炒飯	脆皮小雞腿 炸:翅小雞Sx2	五味豆腐 燒:油豆腐,絞肉S	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q,肉片S,枸杞		6	2	2	2	84
6/19	四	小米飯	烏梅醬肉丁 燒:肉丁S,洋蔥Q,芝麻	玉米田園蛋 炒:玉米Q,小黃瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	鮮菇敏豆 炒:敏豆Q,蒜Q	有機蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆T,芋圓		6	2	2	2	85
6/20	五	黑芝麻飯	招牌三杯雞 炒:雞丁S,豆干,九層塔	咖哩粉絲煲 燒:冬粉,絞肉S,芹Q,洋蔥Q	清炒大黃瓜 炒:大黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	相撲火鍋湯 白蘿蔔Q,魚丸S,蒜Q,肉片S		6	2	2	2	84
6/23	一	紅藜飯	紅燒滷豬腳 煮:肉丁S,豬腳T,筍干	香油白干絲 炒:白干絲,榨菜,紅蘿蔔Q,木耳Q	西芹黑輪 炒:西芹Q,黑輪Q	履歷蔬菜	鮮瓜肉絲湯 佛手瓜Q,肉絲S		6	2	2	2	84
6/24	二	白飯	蒜香白醬魚 燒:魚丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	赤肉小瓜 炒:小黃瓜Q,蒜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		6	2	2	2	84
6/25	三	日式炒麵 (蔬食日)	秘醬黑豆干 燒:黑豆干,絞肉S,南瓜子	玉米布丁酥 炸:玉米餅S x1	蒜香時蔬 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	酸辣湯 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		6	2	2	2	84
6/26	四	白飯	滷雞腿排 煮:雞排S	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S	鮮炒扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍Q,肉片S	豆奶	6	2	2	2	85
6/27	五	燕麥飯	糖醋咕咾肉 炸:燒肉丁S,洋蔥Q	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q,小油泡	小魚豆干 炒:豆干,小魚干,豆豉	有機蔬菜	汕頭肉片湯 白菜Q,金針菇Q,肉片S		6	2	2	2	84
6/30	一	白飯	蔥燒雞丁 燒:雞丁S,地瓜T	咖哩豆腐 煮:豆腐,絞肉S,毛豆T	蛋酥高麗菜 炸:炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蛋Q	履歷蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔Q,貢丸S,芹Q		6	2	2	2	85

*** 暑假愉快 ***

★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:6/26(四)
營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	全餐 附餐 標準	素食 標準	蛋素 標準	油素 標準
6/2	一	黑芝麻飯	家鄉油豆腐 燒油豆腐	素鍋貼 炸素鍋貼x1	鮮玉瓜煮 煮佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	西芹干片 炒豆干片、西芹Q	白果山藥 炒山藥Q、紫山藥Q、白果	履歷蔬菜 筍Q、香菇Q	竹筍湯 筍Q、香菇Q		6 - 5	2 - 8	2 - 3	2 - 7
6/3	二	糙米飯	塔香素肚 炒素肚、九層塔	金沙豆腐 煮南瓜Q、豆腐	泡菜冬粉 燒冬粉、白菜Q、紅蘿蔔Q、素泡菜	薑燒冬瓜 燒冬瓜Q、蒜Q	花生菜脯 炒菜脯、油花生	有機蔬菜	黃豆芽湯 黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、芹Q		6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 1
6/4	三	香椿炒飯	蜜汁豆腸 燒豆腸	關東佃煮 煮白蘿蔔Q、海帶、茼蒿	紅絲敏豆 炒敏豆Q、紅蘿蔔Q	香油豆干絲 炒豆干絲、木耳Q、青菜	黑椒拌毛豆 炒毛豆Q	季節蔬菜	榨菜菇菇湯 榨菜、金針菇Q		6 - 6	2 - 8	2 - 3	2 - 6
6/5	四	地瓜飯	咖哩豆腐 煮豆腐、洋芋Q、紅蘿蔔Q	炒地瓜葉 炒地瓜葉Q	鹽水時蔬 炒高麗菜Q、木耳Q、豆皮	三杯杏鮑菇 炒杏鮑菇Q、九層塔	樹子苦瓜 燒苦瓜Q、樹子	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆		6 - 5	2 - 8	2 - 3	2 - 4
6/6	五	白飯	五香滷黑干 滷黑豆干、芝麻	鮮炒筍絲 炒筍Q、木耳Q	紅絲花椰 炒花椰菜Q、紅蘿蔔Q	蜜糖地瓜 燒地瓜T	油片海根 燒海帶根、油片絲	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q		6 - 7	2 - 6	2 - 3	2 - 3
6/9	一	麥片飯	炸牛蒡絲餅 炸牛蒡Q、紅蘿蔔Q、芝麻	客家小炒 炒豆干片、芹Q	清炒蒲瓜 炒蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	薑汁凍豆腐 煮凍豆腐、蒜Q	枝豆炒腰果 炒玉米Q、毛豆Q、腰果片	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		6 - 6	2 - 8	2 - 3	2 - 6
6/10	二	白飯	砂鍋百頁 燒百頁豆腐、白菜Q、蒜Q	涼薯雙絲 炒紅蘿蔔Q、豆薯Q	麻辣燙 滷油豆腐、高麗菜Q	義式櫛瓜 炒櫛瓜Q、彩椒Q	塔香茄子 燒茄子Q、九層塔	有機蔬菜	黃瓜紅片湯 大黃瓜Q、紅蘿蔔Q		6 - 5	2 - 8	2 - 3	2 - 7
6/11	三	白醬 義大利麵	茄汁豆腐 煮豆腐、番茄Q	甘梅薯條 炸地瓜條Q	豆酥長豆 炒長豆Q、紅蘿蔔Q、豆酥	芹香素蝦仁 炒芹Q、茼蒿	薑絲雙耳 炒木耳Q、白木耳	季節蔬菜	義式番茄湯 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q		6 - 7	2 - 8	2 - 1	2 - 5
6/12	四	白飯	醬燒豆腸 煮豆腐、馬鈴薯Q、毛豆T	玉米關東煮 煮白蘿蔔Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、海帶	小瓜玉米筍 炒小黃瓜Q、玉米筍Q	雪菜百頁結 燒雪裡紅、豆皮結、枸杞	香烤南瓜 烤南瓜Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐味噌		6 - 6	2 - 8	2 - 3	2 - 6
6/13	五	胚芽飯	百香果烤麩 燒烤麩、彩椒Q、百香果醬	瓜仔素燥 煮冬瓜Q、碎瓜、豆干丁	木須炒瓜 炒佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	炸香菇 炸菇Q	薑絲萵苣 炒萵苣Q	有機蔬菜	金針湯 乾金針、金針菇Q		6 - 5	2 - 8	2 - 3	2 - 7
6/16	一	白飯	香椿豆腐 煮豆腐、紅蘿蔔Q	麻婆哨子 燒豆腐、素肉、毛豆Q	炒高麗菜 炒高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	醬燒海茸 燒海茸、九層塔	滷蘿蔔圈 滷白蘿蔔Q	履歷蔬菜	玉米菇菇湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q		6 - 7	2 - 2	2 - 7	2 - 8
6/17	二	薏仁飯	黑胡椒干片 炒豆干片	墨西哥洋芋 燒番茄Q、洋芋Q	年糕燒白菜 煮白菜Q、年糕、蒜Q	糖醋麵輪 燒麵輪、筍、木耳Q	和風蓮藕 煮蓮藕Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q、玉米Q、西芹Q		6 - 6	2 - 8	2 - 3	2 - 6
6/18	三	沙茶炒飯	海苔素排 炸素排	五味豆腐 燒油豆腐	鐵板豆芽菜 炒豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	雙色山藥 燒山藥Q、紫山藥Q	豉香豆皮 炒彩椒Q、角螺、豆豉	季節蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、香菇Q、枸杞		6 - 5	2 - 8	2 - 3	2 - 4
6/19	四	小米飯	烏梅醬花干 燒蘭花干、芝麻	田園彩蔬 炒玉米Q、小黃瓜Q、紅蘿蔔Q	鮮菇敏豆 炒敏豆Q、蒜Q	酸心素肚 炒素肚、綠茶	炸芋頭餅 炸芋頭Q、紅蘿蔔Q、芝麻	有機蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆T、芋圓		6 - 6	2 - 9	2 - 2	2 - 7
6/20	五	黑芝麻飯	三杯豆干 炒豆干、九層塔	咖哩粉絲煲 燒冬粉、芹Q、紅蘿蔔Q	清炒大黃瓜 炒大黃瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	照燒腐竹 燒腐竹	辣炒碎脯 炒碎脯	有機蔬菜	相撲火鍋湯 白蘿蔔Q、蒜Q、茼蒿		6 - 6	2 - 8	2 - 3	2 - 6
6/23	一	紅藜飯	大瓜封 煮大瓜Q、豆腐、三色豆S	香油白干絲 炒白干絲、榨菜、紅蘿蔔Q、木耳Q	西芹素甜條 炒西芹Q、素甜條	紅油筍干 燒筍干	清蒸南瓜 蒸南瓜Q	履歷蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q、蒜Q		6 - 7	2 - 7	2 - 2	2 - 8
6/24	二	白飯	小瓜素雞片 炒素雞片、小瓜Q	白醬洋芋 燒洋芋Q、紅蘿蔔Q	茄汁麵腸 炒麵腸片、番茄Q	滑菇青江菜 炒青江菜T、金針菇Q	玉米腰果片 炒玉米Q、紅蘿蔔Q、腰果片	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6 - 6	2 - 8	2 - 3	2 - 6
6/25	三	日式炒麵	秘醬黑豆干 燒黑豆干x1	玉米布丁酥 炸玉米餅S x1	清炒時蔬 炒花椰菜Q、紅蘿蔔Q	皮絲地瓜葉 炒地瓜葉Q、干張豆腐皮	醬燒珍珠瓜 燒珍珠瓜	季節蔬菜	酸辣湯 筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		6 - 5	2 - 8	2 - 3	2 - 4
6/26	四	白飯	家常豆腐 燒豆腐、香菇Q	麻婆茄子 燒茄子Q	鮮炒扁蒲 炒扁蒲Q、紅蘿蔔Q	醬香毛豆 炒紅蘿蔔Q、毛豆Q	五香海帶 滷海帶	有機蔬菜	香菇竹筍湯 筍Q、香菇Q	豆奶	6 - 6	2 - 9	2 - 2	2 - 5
6/27	五	燕麥飯	糖醋素肚 炒素肚、毛豆Q	冬瓜麵筋 煮冬瓜Q、小油泡、水煮花生	椒香豆干 炒豆干、青椒Q、豆豉	客家醬銀耳 炒乾白木耳、木耳Q	枸杞雪裡紅 炒雪裡紅、枸杞	有機蔬菜	汕頭白菜湯 白菜Q、金針菇Q		6 - 6	2 - 8	2 - 3	2 - 6
6/30	一	白飯	炸豆腐丸子 炸豆腐、玉米Q	咖哩小油丁 煮油豆腐、紅蘿蔔Q	雲耳高麗菜 炒高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	泡菜寬冬粉 炒寬冬粉、黃豆芽Q、素泡菜	蜜汁芋頭 燒芋頭Q、芝麻	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q、芹Q		6 - 6	2 - 8	2 - 2	2 - 5
* 暑假愉快 *														

＊暑假愉快＊

★食材一律使用國產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、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶6/26(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蕙萱、張韻瑩

裕民田精緻午餐

桃園國中
114年6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 (9:00-18:00)	五 日 供應 (9:00-18:00)	週 六 供應 (9:00-18:00)	週 日 供應 (9:00-18:00)	營養 標示 (kcal)
★ 6/2	一	小米飯	紅燒扣肉 C肉丁, 0蘿蔔, 0紅蘿蔔/燒	▲麻辣燙 豆腐, 0金針, 0高麗/燴	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	產銷 履歷 蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, C蛋	6 8	2 7	2 2	2 8	8 6 0
★ 6/3	二	白米飯	獵人燉雞 C雞肉, 0馬鈴薯, 0番茄/燉	塔香滷味拼盤 素雞, 九層塔, 海帶根, C絞肉/燒	青翠炒花椰 0花椰菜, 0木耳, C肉絲/炒	有機 蔬菜 筍香肉片湯 筍, C豬肉	6 5	2 7	2 3	2 7	8 3 7
★ 6/4	三	紅蔥 滷肉飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	玉米起司蛋 0玉米, 起司, 0蛋, 0紅蘿蔔/炒	紅燒獅子頭 C獅子頭, 0大白菜/燒	季節 蔬菜 火鍋菇菇湯 0高麗菜, 0香菇, 0金針菇, C肉片	6 7	2 9	1 9	2 9	8 6 5
★ 6/5	四	紫米飯	味噌燒魚 C魚丁, 0高麗菜, 0紅蘿蔔/燒	▲大溪黑豆干 芝麻, 黑豆干/滷	黃瓜煮 0黃瓜, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 綠豆QQ 綠豆, QQ	6 2	2 8	2 2	2 7	8 2 1
★ 6/6	五	白米飯	壽喜燒肉片 C肉片, 0豆芽/燒	螞蟻上樹 冬粉, 0高麗菜, C絞肉/炒	鐵板絞肉菇 0洋蔥, 0杏鮑菇, C絞肉/燒	有機 蔬菜 香濃玉米湯 0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 3	2 8	2 0	2 9	8 3 2
★ 6/9	一	麥片飯	糖醋雞丁 C雞丁, 0甜椒/炒	▲日式燒豆腐 C絞肉, 豆腐, 0洋蔥/煮	鮮炒高麗 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜, C肉片	6 2	2 6	2 0	2 9	8 1 0
★ 6/10	二	白米飯	南瓜燉豬 C豬肉丁, 0南瓜/燒	茄汁燴蛋 C蛋, 0番茄, 0洋蔥/炒	鮮煮蒲瓜 0蒲瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 眷村肉絲湯 C肉絲, 筍絲, 0木耳絲, 0紅絲	6 3	2 6	2 2	2 7	8 1 3
★ 6/11	三	白醬羅勒麵 (蔬食日)	▲堅果三杯豆干 堅果, 九層塔, 豆干, C絞肉	敏豆肉末 T敏豆, C絞肉/炒	豆沙包60G C豆沙包/蒸	季節 蔬菜 蘿蔔鮮菇湯 0蘿蔔, 0鮮菇	6 9	2 2	1 7	2 8	8 1 7
★ 6/12	四	白米飯	酥炸魚條*3 C魚條/炸	豆瓣燴筍 筍, C絞肉/燴	古早味滷白菜 0大白菜, 0紅蘿蔔, 0豆皮, 0金針菇/煮	有機 蔬菜 豆薯雞湯 C雞丁, 0豆薯, 0鮮菇	6 7	2 6	2 2	2 9	8 5 0
★ 6/13	五	胚芽米飯	香燒雞腿排 C雞腿排/燒	香濃咖哩 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	銀芽炒肉絲 0豆芽, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 冬瓜豬肉湯 0冬瓜, C肉片	6 6	2 5	2 0	2 8	8 2 6
★ 6/16	一	紫米飯	泡菜燒肉 C肉片, 0金針菇, 0高麗菜, 0豆皮/燒	▲肉絲炒干片 豆干, C肉絲/炒	家常燉白玉 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0香菇, C絞肉/煮	產銷 履歷 蔬菜 ▲味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 5	2 4	2 2	2 7	8 1 2
★ 6/17	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	絲瓜煮 0絲瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 5	2 4	2 0	2 8	8 1 1
★ 6/18	三	主廚拌麵	蘑菇醬豬排 C豬排, 蘑菇醬/燒	▲滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	蛋酥白菜 0大白菜, 0蛋, 0紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜 四神湯 薏仁, C豬肉, 0洋芋	6 5	2 8	2 0	2 8	8 4 1
★ 6/19	四	燕麥飯	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	▲麻婆豆腐 豆腐, 0毛豆, C絞肉/煮	木耳黃瓜煮 0木耳, 0大黃瓜, 0紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 紅豆地瓜圓 T紅豆, 地瓜圓	6 5	2 7	1 7	2 9	8 3 1
★ 6/20	五	白米飯	京醬魚丁 C魚丁, 0洋蔥, 0紅蘿蔔/燒	蔥爆菜脯蛋 0蛋, 菜脯, 蔥/炒	鮮炒高麗 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 肉骨茶湯 0蘿蔔, 肉骨茶包, C肉片	6 5	2 3	2 4	2 8	8 1 4
★ 6/23	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	紅絲扁蒲 0扁蒲, 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 2	2 8	2 1	2 9	8 2 7
★ 6/24	二	白米飯	洋芋燉肉 C肉丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	紅拌海絲 海帶絲, 0紅絲, 0芹/拌	鮮炒西蘭花 C青花菜/炒	有機 蔬菜 ▲港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 0紅絲, 0蛋	6 5	2 7	2 1	2 8	8 3 6
★ 6/25	三	豬肉 烏龍麵 (蔬食日)	堅果素雞 0杏鮑菇, 素雞, 堅果/炒	▲金針豆腐 0金針, C凍豆腐/煮	鮮菇結頭菜 0結頭菜, 0鮮菇, 海帶結/煮	季節 蔬菜 黃瓜鮮菇湯 0黃瓜, 0鮮菇	6 2	2 7	2 1	2 8	8 1 5
★ 6/26	四	紫米香飯	香酥魚排 C虱目魚排/炸	番茄燴蛋 0番茄, 0洋蔥, 0蛋/燴	鮮菇炒筍 竹筍, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 冬瓜雞湯 0冬瓜, C雞丁, 薑絲	6 2	2 6	2 5	2 8	8 1 8
★ 6/27	五	白米飯	日式咖哩雞 0洋芋, 0紅蘿蔔, C雞丁/煮	西芹黑輪 0西芹, C黑輪/炒	▲紅燒油豆腐 蔥, 油豆腐/燒	有機 蔬菜 風味海結湯 海結, 0豆芽, C豬肉片	6 7	2 3	2 2	2 8	8 2 3
★ 6/30	一	白米飯	蔥爆肉柳 C肉柳, 0洋蔥, 蔥/炒	玉米燴毛豆 0玉米, 0毛豆仁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燒	地瓜什錦時蔬 C地瓜, T敏豆, 0香菇/炒	產銷 履歷 蔬菜 ▲味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 6	2 3	2 2	2 8	8 1 6

★ 標示為三章→Q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 ▲標示及每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材

*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11號

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 114年6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 穀類 (份)	豆類 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶類 藻類 (份)	熱量 (KCAL)
6/2	一	小米飯	蠔油素肚 素肚/煮	紅燒冬瓜 冬瓜Q/燒	打拋干丁 干丁/炒	甜椒長豆 甜椒Q、長豆Q/炒	芋香白菜滷 芋頭Q、白菜Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	6.5	2.4	2.8	2.9	836
6/3	二	白米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	香炒三色 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	紅燒豆輪 豆輪/燒	糖醋甜條 甜不辣T/燒	有機蔬菜	脆筍海芽湯 筍、海芽	6.4	2.4	2.7	2.7	817
6/4	三	高麗菜炊飯	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Q/炒	紅炒豆芽 紅蘿蔔Q、豆芽Q/炒	季節蔬菜	綜合火鍋湯 高麗菜Q、金針菇Q	6.6	2.5	2.5	3.0	847
6/5	四	紫米飯	味噌油腐 油豆腐、味噌/燒	炒花椰菜 花椰菜C/炒	滷香海帶絲 海帶絲/滷	五香麵筋 麵筋/滷	砂鍋紫茄 茄子Q/煮	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6.6	2.5	2.5	2.8	838
6/6	五	白米飯	大溪黑豆干 黑豆干、芝麻/燒	金針絲瓜煲 絲瓜Q、金針菇Q/煮	梅干麵腸 梅干菜、麵腸/燒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	豆薯雙絲 紅蘿蔔Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米C、紅蘿蔔Q	6.5	2.6	2.4	2.8	836
6/9	一	麥片飯	日式豆腐燒 豆腐/燒	客家小炒 豆干、芹Q/炒	鮮菇刺瓜 鴻喜菇Q、刺瓜Q/炒	紅燒蕪菁 蕪菁Q/煮	紅醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜油腐湯 酸菜、油腐	6.5	2.4	2.7	2.8	829
6/10	二	白米飯	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	白菜麵輪 白菜Q、麵輪/煮	螞蟻上樹 冬菇、高麗菜Q、紅蘿蔔Q/炒	可樂餅 可樂餅C/炸	酸甜木耳 黑木耳Q/拌	有機蔬菜	眷村麵線湯 筍絲、木耳絲Q、紅絲Q、麵線	6.4	2.5	2.4	2.8	822
6/11	三	日式炒麵	素棒棒腿 素雞腿/燒	夜市滷味燙 素雞、豆干/滷	玉米三色 玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆T/煮	香燒地瓜 地瓜T/燒	青椒油片絲 青椒Q、油片/炒	季節蔬菜	蒲瓜枸杞湯 蒲瓜Q、枸杞	6.5	2.5	2.7	3.0	845
6/12	四	白米飯	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	滷白蘿蔔 白蘿蔔Q/滷	三杯素肚 素肚/燒	清炒竹筍 竹筍/炒	切海帶捲 海帶捲/滷	有機蔬菜	紅煮豆薯湯 豆薯Q、紅蘿蔔Q	6.6	2.6	2.6	2.8	848
6/13	五	胚芽米飯	醬燒豆包 豆包/燒	牛蒡炒雜菜 牛蒡Q、高麗菜Q/炒	木須花椰 木耳Q、花椰菜Q/炒	紅燒苦瓜 苦瓜Q/燒	泰式打拋丁 雞腿、番茄Q、九層塔/煮	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜Q、鮮菇Q	6.4	2.7	2.3	2.8	834
6/16	一	紫米飯	香滷油豆腐 油豆腐/煮	紅豆金棗 紅豆金棗C/炸	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	芹炒干絲 芹菜Q、白干絲/拌	紅炒合掌瓜 紅蘿蔔Q、合掌瓜Q/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6.5	2.4	2.7	2.8	829
6/17	二	白米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	南瓜燒 南瓜Q/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Q/炒	有機蔬菜	榨菜絲瓜湯 榨菜、絲瓜Q	6.4	2.5	2.5	2.8	824
6/18	三	香糟炒飯	紅麴素排 紅麴素排/燒	炒鮮蔬丁 豆薯Q、毛豆T、芋頭Q/炒	薑爆木耳 薑、木耳Q/炒	三杯紫茄 茄子Q/炒	素炒長豆 長豆Q/炒	季節蔬菜	四神湯 薏仁、洋芋Q	6.5	2.5	2.7	3.0	845
6/19	四	燕麥飯	蜜芝豆腸 豆腸、芝麻/炒	秘製凍腐 凍豆腐/燒	麻油素腰花 青椒Q、素腰花/滷	番茄鴻喜菇 番茄Q、鴻喜菇Q/燴	白菜煮 白菜Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	6.6	2.6	2.5	2.8	846
6/20	五	白米飯	糖醋蘭花干 蘭花干/燒	醬燒粉絲 冬粉、木耳Q/炒	醬燒素雞 素雞/燒	鍋炒豆芽菜 豆芽菜Q/炒	紅片瓠瓜 紅蘿蔔Q、瓠瓜Q/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、肉骨茶包	6.4	2.5	2.5	2.8	824
6/23	一	小米飯	五更燒豆腐 酸菜、豆腐/燒	鮮燴絲瓜 絲瓜Q、紅蘿蔔Q/燴	芝香麵輪 芝麻、麵輪/燒	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	南洋咖哩 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄Q、高麗菜Q	6.5	2.5	2.7	2.8	836
6/24	二	白米飯	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Q、玉米S/炒	青椒炒甜條 青椒Q、甜不辣T/炒	枸杞豆薯 枸杞、豆薯Q/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、紅絲Q、木耳Q	6.4	2.7	2.5	3.0	848
6/25	三	什錦麻油米粉	蜜燒百頁 百頁/煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	脆炒敏豆 敏豆T、紅蘿蔔Q/炒	蠔油烤麩 木耳Q、烤麩Q/炒	客家炒筍 筍/炒	季節蔬菜	黃瓜金針湯 黃瓜Q、金針菇Q	6.5	2.5	2.7	2.8	836
6/26	四	紫米香飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	紅燒大頭菜 大頭菜Q、紅蘿蔔Q/炒	番茄豆腐 番茄Q、豆腐/燒	鮮菇佛手瓜 鴻喜菇Q、佛手瓜Q/炒	滷蘿蔔雙色 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q、薑絲	6.5	2.5	2.7	2.8	836
6/27	五	白米飯	滷味豆干 豆干/滷	米糕捲 米糕捲/炸	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇Q、芹Q/炒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	菇炒時瓜 小黃瓜Q、香菇Q/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽Q	6.4	2.4	2.7	2.8	822
6/30	一	白米飯	蜜汁燒烤麩 芝麻、烤麩/燒	鮮炒高麗 高麗菜Q/炒	芝香滷味 芝麻、海帶、豆干/燒	紅絲如意菜 紅蘿蔔Q、豆芽Q/炒	醬燒麵腸 麵腸/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	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 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