



美味午餐

桃園國中 114.9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碼一掃即知
衛生安全：ISO22000

日期	星期	主食	今日主菜			季節湯品	全蛋雞腿	紅魚蛋肉	蔬菜加	湯麵類	熱量
1	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★干片小炒 干片木耳Q-炒	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	佛手排骨湯 佛手瓜Q排骨S	6.6	2.6	2	3	842
2	二	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.6	2	3.3	863
3	三	香鬆飯	呷啦雞 雞排S-炸	★蜜燒黑干 黑豆干-燒	小瓜炒肉片 小黃瓜Q肉片S紅蘿蔔履歷-炒	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉絲S	6.5	2.6	2	3.3	849
4	四	小米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	薑味海帶根 海帶根-炒	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.6	2.6	2	3.1	847
5	五	糙米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	甜醬雙併 貢丸S米血S-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q肉絲S韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	冬瓜雞湯 冬瓜Q雞丁S	6.6	2.6	2	3	842
8	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	★芹香黑輪 西芹Q黑輪Q-炒	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3	849
9	二	香Q白飯	★紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	青花炒肉片 青花菜S肉片S-炒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.7	2.5	2	3.3	855
10	三	蔬食日 什穀米飯	四喜豆包丁 豆包丁茼蒿木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	★三杯滷味 豆干素肚-滷	堅果炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷堅果-炒	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.6	2	3.3	849
11	四	茄汁螺旋麵	BBQ豬排 排骨S-燒	★豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	6.7	2.5	2	3.3	855
12	五	麥片飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	蒜炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	★茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	★白玉肉羹湯 蘿蔔Q雞蛋Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3	835
15	一	小米飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	★海山醬油腐 油腐-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	6.5	2.6	2	3.3	849
16	二	糙米飯	★砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-煮	古早味肉燥 絞肉碎瓜-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	★田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.5	2	3	835
17	三	海苔飯	香酥豬排 豬排Q-炸	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	★黃瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S-煮	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.5	2.6	2	3.3	849
18	四	胚芽米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	★銀魚干丁 干丁小魚干絞肉S-炒	柴香大根燒 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷-煮	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.6	2	3	835
19	五	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S豬腳丁S筍T-燉	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q-炒	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	結頭菜雞湯 結頭菜Q雞丁S	6.7	2.6	2	3	849
22	一	什穀米飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	★沙茶素雞 素雞-炒	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	★海芽味噌湯 海帶芽小魚干	6.5	2.6	2	3	835
23	二	麥片飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	7	2.6	2	3.3	884
24	三	小米飯	★紅蔥老皮豆腐 油腐絞肉S-燒	堅果豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷堅果-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	★筍香羹湯 筍丁豆腐木耳Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2	3	835
25	四	台式炒飯	蒜味雞腿 雞腿Q-滷	糖醋肉丸子 獅子頭S-燒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.7	2.6	2	3.1	854
26	五	胚芽米飯	★酥炸魚排 魚排Q-炸	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3.3	855
29	一	~教師節放假~									
30	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	★XO醬高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷小魚乾蝦米-炒	枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.6	2.5	2	3.1	839

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、林珮琨

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：9/25(四)。

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

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品」，
菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	海菜類	油脂類	熱量	
1	一	香Q白飯	干片小炒 干片木耳Q-炒	什錦白菜 白菜Q紅蘿蔔腰豆管-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	清炒敏豆 敏豆腰豆紅蘿蔔腰豆-炒	產銷履歷	佛手瓜湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2.4	3	851
2	二	胚芽米飯	家常油腐 油腐紅蘿蔔腰豆木耳Q-煮	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔腰豆-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-清	時蔬甜椒 芹菜Q彩椒Q木耳Q-炒	絲瓜腐皮絲 絲瓜Q腐皮絲紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆	6.7	2.5	2.2	3	847
3	三	麥片飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	蜜燒黑干 黑豆干-燒	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔腰豆-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	牛蒡三絲 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	季節青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆	7	2.4	2.3	3.2	872
4	四	小米飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	醬燒紫茄 茄子Q-燒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆腰豆-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔腰豆-炒	什炒菜脯 菜脯T干丁-炒	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆腰豆Q圓奶粉	6.7	2.3	2.4	3	837
5	五	糙米飯	四喜烤麩 烤麩筍鮮菇Q紅蘿蔔腰豆-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	芽菜干絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔腰豆-炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q-煮	油菜腐竹 油菜腰豆腐竹-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.7	2.5	2.5	3	854
8	一	燕麥飯	炒素雞 素雞芹菜Q-炒	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆毛豆腰豆-煮	豆瓣油腐 油腐-燒	炒空心菜 空心菜腰豆-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	產銷履歷	刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	7	2.4	2	3	855
9	二	香Q白飯	醬燒豆包丁 豆包丁木耳Q紅蘿蔔腰豆筍-燒	地瓜薯條 甘薯條腰豆-炸	炒花椰菜 青花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔腰豆-清	炒什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.7	2.5	2.3	3.2	858
10	三	什穀米飯	三杯滷味 豆干素肚-清	鹽水時蔬 筍T小黃瓜Q百頁豆腐-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	大頭菜皮絲 結頭菜Q皮絲-清	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔腰豆-炒	季節青菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.5	2.6	2.5	3	848
11	四	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腰豆-炒	醬燉什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆筍-燒	甜醬甜不辣 素甜不辣-煮	炒三絲 腐皮絲木耳Q芹菜Q-炒	有機蔬菜	木耳金針湯 乾金針T木耳Q	7	2.3	2.3	3	855
12	五	麥片飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	炒海茸 海茸紅蘿蔔腰豆-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	素燒蓮藕 蓮藕Q紅蘿蔔腰豆-燒	有機蔬菜	白玉羹湯 蓮藕Q素菜紅蘿蔔腰豆香菇Q	6.7	2.4	2.3	3	842
15	一	小米飯	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆-燒	芝麻牛蒡 牛蒡Q-炒	可樂餅 可樂餅-炸	彩椒白花菜 白花菜S彩椒Q木耳Q-炒	海山醬油腐 油腐-煮	產銷履歷	四神湯 馬鈴薯Q薏仁	6.7	2.5	2.2	3.2	856
16	二	糙米飯	塔香豆腸 豆腸-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	滷什錦 百頁豆腐筍筍皮絲-清	黑椒脆薯絲 豆薯Q紅蘿蔔腰豆-炒	韓式白菜 白菜Q年糕-煮	有機蔬菜	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔腰豆	6.7	2.4	2.4	3	844
17	三	燕麥飯	芝麻黑豆干 黑豆干-煮	鍋燒海結 海帶結筍筍紅蘿蔔腰豆-燒	菇炒黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q-煮	素雞腿 素雞腿-燒	時蔬彩絲 芹菜Q豆干菜Q紅蘿蔔腰豆木耳Q-炒	季節青菜	榨菜素肉絲湯 榨菜T素肉絲	6.5	2.5	2.4	3	838
18	四	胚芽米飯	素昌旺 豆腐筍筍酸菜T-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	炸醬干丁 干丁毛豆紅蘿蔔-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆-煮	蜜汁甘薯 地瓜腰豆-燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.4	2.2	3	846
19	五	香Q白飯	茄汁豆包 豆包-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆腰果-煮	翠炒敏豆 敏豆腰豆紅蘿蔔腰豆-炒	油燜筍 筍T-煮	炒海絲 海帶絲干絲紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.7	2.4	2.4	3	844
22	一	什穀米飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	珍菇佛手 佛手瓜Q秀珍菇Q紅蘿蔔腰豆-煮	糖醋藕片 蓮藕Q-燒	白菜滷 白菜Q紅蘿蔔腰豆腐皮絲-煮	沙茶素雞 素雞-炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽	6.7	2.5	2.3	3	849
23	二	麥片飯	鮑菇烤麩 烤鮑魚菇Q紅蘿蔔腰豆-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	皮絲空心菜 空心菜腰豆皮絲-炒	咖哩百頁 百頁豆腐南瓜Q-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q素肉絲	6.8	2.4	2.2	3	846
24	三	小米飯	醬燒油腐 油腐-燒	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆-煮	木耳炒黃芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔-炒	青椒小炒 青椒Q干片-炒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	季節青菜	筍香羹湯 筍T木耳Q豆腐紅蘿蔔腰豆	6.7	2.4	2.3	3	842
25	四	香Q白飯	香椿豆干 豆干-煮	麻香豆薯 豆薯Q-煮	糖醋素獅子頭 素獅子頭-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	芹炒豆包絲 豆包絲芹菜Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒Q蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆	6.8	2.6	2	3	856
26	五	胚芽米飯	韓式凍豆腐 凍豆腐白菜Q-煮	香菇麵筋 油泡香菇Q-清	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腰豆-炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機蔬菜	大瓜湯 黃瓜Q紅蘿蔔腰豆	6.7	2.5	2	3.1	846
29	一	~教師節放假~												
30	二	香Q白飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-燒	蔬炒山藥 山藥Q芹菜Q玉米筍Q-炒	什炒高麗 高麗菜Q麵筋紅蘿蔔腰豆-炒	酸菜素肚 素肚酸菜T-炒	三杯雙味 豆干紫米糕-燒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q素香菇頭	6.8	2.4	2.1	3	844
★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：9/25（四）。														
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣														

★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：9/25(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	全日	週日	週日	週日
9/1	一	白飯	素魚排 燒:素魚排	腰果干丁 炒:豆干、毛豆Q、腰果	桑耳黃瓜 炒:大黃瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	香菇玉筍 炒:玉米筍Q、香菇Q	蒸南瓜 蒸:南瓜Q	履歷蔬菜	金針湯 乾金針、金針菇Q		6	2	2	8
9/2	二	麥片飯	豆酥煨豆腐 煮:豆腐	紅絲甜薯 炒:紅蘿蔔Q、豆薯Q	鮮菇高麗 煮:高麗菜Q、菇Q	芹香素肚 炒:素肚、芹Q	豆豉炒椒 炒:青椒Q、豆豉	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔Q、素丸子Q、芹Q		6	2	2	8
9/3	三	香椿素炒飯	紅燒豆包 燒:豆包	香菇白菜 燒:大白菜Q、紅蘿蔔Q、乾香菇	醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	炒地瓜葉 炒:地瓜葉T	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	酸菜湯 酸菜、菇Q		6	2	2	8
9/4	四	白飯	香滷油腐 滷:豆腐	清炒敏豆 炒:敏豆Q	蔬菜冬粉 炒:冬粉、高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	嫩炒萵苣 炒:萵苣Q、紅蘿蔔Q	古早味酸菜 炒:酸菜	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆T、紫米		6	2	2	8
9/5	五	紫米飯	手工蔬菜餅 炸:地瓜T、芋頭Q、芹Q、紅蘿蔔Q、芝麻	海帶干絲 炒:白干絲、海帶絲	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q、麵筋泡、水煮花生	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	玉米鮮菇湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、菇Q		6	2	2	8
9/8	一	小米飯	黑胡椒花干 炒:蘭花干	豆醬豆腐 炒:豆腐、菇Q	芋香白菜 炒:大白菜Q、紅蘿蔔Q、芋頭Q、木耳Q	紅絲敏豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q	醬燒葫蘆捲 燒:葫蘆捲	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽Q、番茄Q		6	2	2	8
9/9	二	白飯	銀羅滷豆干 滷:白蘿蔔Q、豆干	椰香咖哩 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q	素炒筍片 炒:筍、紅蘿蔔Q	葷菇彩椒 炒:菇Q、彩椒Q	蜜汁芋頭 燒:芋頭Q	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6	2	2	8
9/10	三	白醬葷菇麵	豆腐丸子 炸:豆腐、紅蘿蔔Q、芹菜Q	黃金薯條 烤:地瓜薯條Q	素炒花椰菜 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	醬燒茄子 燒:茄子	酸心麵腸 炒:麵腸、酸菜心、薑絲	季節蔬菜	羅宋湯 番茄Q、菇Q、芹Q		6	2	2	8
9/11	四	白飯	糖醋豆腸 燒:豆腸、番茄	玉米炒毛豆 炒:玉米Q、洋芋Q、毛豆Q、紅蘿蔔Q	小瓜炒耳 炒:小黃瓜Q、木耳Q	塔香寬粉 燒:寬冬粉、高麗菜Q、菇、紅蘿蔔Q	雲耳扁蒲 炒:扁蒲Q、木耳Q	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜Q、香菇Q		6	2	2	8
9/12	五	五穀飯	塔香黑干 炒:黑豆干、九層塔	番茄豆包 炒:豆包、番茄Q	枸杞絲瓜 炒:絲瓜Q、枸杞	清炒涼薯 炒:豆薯Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	辣炒菜脯 炒:碎脯、辣椒片	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米Q、芹Q		6	2	2	8
9/15	一	白飯	花生滷豆包 滷:豆包、花生	干片小炒 炒:豆干片、芹Q、杏鮑菇Q	鐵板豆芽 炒:綠豆芽Q、紅蘿蔔Q	青江炒菇 煮:青江菜T、菇Q	佃煮南瓜 煮:南瓜Q、枸杞	履歷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜Q、菇Q		6	2	2	8
9/16	二	糙米飯	三杯油腐 炸、燒:油豆腐、九層塔	煨冬瓜 炒:冬瓜Q、紅蘿蔔Q、乾香菇	芝香敏豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q、芝麻	醬燒茄子 燒:茄子Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q、豆腐		6	2	2	8
9/17	三	素燥飯	薑絲麵腸 燒:麵腸	三色燴豆腐 燴:豆腐、三色S	絲瓜金針菇 炒:絲瓜Q、紅蘿蔔Q、金針菇Q	炸地瓜條 炸:地瓜Q	毛豆小油泡 煮:毛豆Q、小油泡	季節蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q、菇Q		6	2	2	8
9/18	四	紅藜飯	沙鍋豆干 煮:豆干	清甜炒玉米 炒:玉米Q、菇Q、毛豆Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q、木耳Q	古早味苦瓜 燒:苦瓜Q	義式夏南瓜 炒:櫛瓜Q	有機蔬菜	綠豆西谷米 綠豆、西谷米		6	2	2	8
9/19	五	白飯	當歸凍豆腐 煮:凍豆腐、杏鮑菇Q、枸杞	關東煮 煮:白蘿蔔Q、油豆腐、蒟蒻	椒香洋芋絲 炒:洋芋Q、紅蘿蔔Q、黑胡椒	芝麻香萵苣 炒:萵苣Q、芝麻	燒豆腸 燒:豆腸	有機蔬菜	菇菇味噌湯 高麗菜Q、金針菇Q、味噌		6	2	2	8
9/22	一	玉米飯	五味嫩油腐 滷:油豆腐、香菜	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q	香芹拌干絲 炒:白干絲、芹Q、紅蘿蔔Q	辣味筍乾 滷:筍乾	烘烤腰果 烤:腰果片	履歷蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐、香菇Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	8
9/23	二	白飯	豉汁豆腐 煮:豆腐、芹菜Q	鮮菇白菜 炒:大白菜Q、菇Q、紅蘿蔔Q	咖哩粉絲煲 炒:冬粉、高麗菜Q	炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	薑絲炒耳 炒:木耳Q	有機蔬菜	藥膳湯 白蘿蔔Q、高麗菜Q		6	2	2	8
9/24	三	日式炒烏龍	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	醬淋蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	黃芽三絲 炒:黃豆芽Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q	山藥白果 燒:山藥Q、白果	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		6	2	2	8
9/25	四	燕麥飯	香滷豆干 滷:豆干、水煮花生	玉米筍櫛瓜 炒:櫛瓜、玉米筍Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q	滷蘿蔔圈 滷:白蘿蔔Q	枸杞雪裡紅 炒:枸杞、雪裡紅	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶結、豆腐		6	2	2	8
9/26	五	白飯	醬爆素雞 炒:素雞片	番茄燒凍腐 燒:凍豆腐、番茄Q	田園三色 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	清炒海茸 滷:海帶茸、九層塔	豆豉青椒 炒:青椒Q、豆豉	有機蔬菜	榨菜冬粉湯 冬粉、榨菜絲		6	2	2	8
9/29	一	9/29(一) 教師節補假一天												
9/30	二	白飯	鹹酥菇 炸:菇Q	瓜仔干丁 滷:豆干丁、碎瓜	寧波年糕煮 煮:大白菜Q、年糕、紅蘿蔔Q	清炒花椰 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	大瓜封 蒸:大黃瓜Q、豆腐、三色豆S	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 高麗菜Q、金針菇Q		6	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: 9/25(四)

營養師: 沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

素桃園國中

益食品美味午餐

桃園國中

114年9月菜單

9/1-9/12/八年級、9/15-9/26九年級、9/29-10/10七年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	Ca	蔬菜	湯品	附餐	蛋	魚	油	熱
9/1	一	白飯	蒙古烤肉 炒:肉片S,洋蔥Q,綠豆芽Q	腰果干丁 炒:豆干,毛豆Q,腰果	桑耳黃瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	2
9/2	二	麥片飯	醬燒魚丁 煮:旗魚丁Q,豆腐,甜椒Q	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q,洋蔥Q	肉燥淋高麗 煮:高麗菜Q,絞肉S	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔Q,丸子Q,芹Q		6	2	2	2
9/3	三	香蔥蛋炒飯	炸鹹酥雞 炸:雞肉T	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	蒜泥蘿蔔糕 煮:蘿蔔糕	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		6	2	2	2
9/4	四	白飯	日式燉肉 燉:肉丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	敏豆肉絲 炒:敏豆Q,肉絲S,甜椒Q	肉末冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆T,紫米		6	2	2	2
9/5	五	紫米飯	塔香雞丁 燒:雞丁S,雞腿,九層塔	海帶干絲 炒:白干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋泡,水煮花生	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2
9/8	一	小米飯	黑胡椒肉片 炒:肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 炒:豆腐,絞肉S	芋香白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q	履歷蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2
9/9	二	白飯	椰香咖哩魚 煮:鯊魚丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	筍炒肉片 炒:筍,肉片S,紅蘿蔔Q	銀羅滷豆干 滷:白蘿蔔Q,豆干	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q		6	2	2	2
9/10	三	白醬蕈菇義麵	和風醬燒豆腸 燒:豆腸,絞肉S,杏仁片	黃金薯條 炸:地瓜薯條Q	蒜香花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	羅宋湯 番茄Q,菇Q,芹Q		6	2	2	2
9/11	四	白飯	糖醋排骨 炸:燒肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q	珍珠洋芋 炒:玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	椒鹽甜不辣 炒:甜不辣Q,芹Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 高麗菜Q,香菇Q,肉片S		6	2	2	2
9/12	五	五穀飯	三杯雞 炒:雞丁S,米血糕S,九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,洋蔥Q	清炒甜薯 炒:涼薯Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,洋蔥Q		6	2	2	2
9/15	一	白飯	蔥油手絲雞 炒:雞肉T	客家小炒 炒:豆干片,芹Q,肉絲S	鐵板豆芽 炒:綠豆芽Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜Q,菇Q		6	2	2	2
9/16	二	糙米飯	百香果肉丁 燒:肉丁S,洋蔥Q,甜椒Q	瓜仔肉燥 炒:瓜仔肉,絞肉S	芝香敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,芝麻	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆腐,肉絲S		6	2	2	2
9/17	三	古早味肉燥飯	紅燒雞翅 滷:雞翅S	三色燴海鮮卷 燴:海鮮卷S,三色S,蛋Q	鮮肉絲瓜 炒:絲瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S		6	2	2	2
9/18	四	紅藜飯	砂鍋魚丁 煮:鬼頭刀魚丁Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	甜玉米炒蛋 炒:玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜	綠豆西谷米 綠豆,西谷米		6	2	2	2
9/19	五	白飯	花雕雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,枸杞	關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,黑輪Q	紅油筍干 燒:筍干,肉絲S	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜Q,蛋Q,味噌		6	2	2	2
9/22	一	玉米飯	筍干炆肉 滷:肉丁S,豬腳丁Q,筍干	香芹拌干絲 炒:白干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	蒜香佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q	履歷蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐,肉絲S,香菇Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2
9/23	二	白飯	洋芋嫩雞 燉:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	咖哩粉絲煲 炒:冬粉,絞肉S,高麗菜Q,洋蔥Q	鮮菇白菜 炒:大白菜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q,肉片S,蒜仁		6	2	2	2
9/24	三	日式炒烏龍	肉燥滷蛋 滷:蛋Q,絞肉S	洋芋杏菇燒 炸:燒:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,白芝麻	黃芽三絲 炒:黃豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁		6	2	2	2
9/25	四	燕麥飯	香滷雞腿 滷:雞腿S	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q,碎脯,青蔥	燒福州丸X1 燒:福州丸Q,紅蘿蔔Q,菇Q	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶結,豆腐	豆奶	6	2	2	2
9/26	五	白飯	虱目魚排 炸:虱目魚排Q	洋蔥肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,甜椒Q	田園三色 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,雞肉T	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 冬粉,肉絲S,榨菜絲		6	2	2	2
9/29	一	9/29(一) 教師節補假一天										
9/30	二	白飯	沙茶肉片 炒:肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	瓜仔干丁 滷:豆干丁,碎瓜,絞肉S	寧波年糕煮 煮:大白菜Q,香菇Q,年糕,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉絲蔬菜湯 高麗菜Q,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	2

★ 食材一律使用國產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:9/25(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:沈凱瑋、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9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 (kcal)	週一至週五 (kcal)	週六週日 (kcal)	週一至週五 (kcal)	週六週日 (kcal)
★ 9/1	一	白米飯	蔥香豬煲 C肉柳, 0洋蔥, 蔥/炒	珍珠肉末 0玉米, 0毛豆仁, 0紅蘿蔔, C絞肉/燒	▲芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	產地蔬菜 ▲味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 .6	2 .5	2 .2	2 .8	8 31
★ 9/2	二	燕麥飯	▲三杯魚丁 0魚丁, 九層塔, 豆干/炒	濃香咖哩 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	鮮炒蒲瓜 0蒲瓜, 0香菇, C絞肉/煮	有機蔬菜 菇菇豬肉湯 0金針菇, 0鮮菇, C肉片	6 .7	2 .2	2 .0	2 .7	8 06
★ 9/3	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜, C豬肉排/燒	▲紅燒油豆腐 蔥, 油豆腐/燒	紅絲高麗菜 0高麗菜, 0紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 四神湯 蔥仁, C豬肉, 0洋芋	6 .0	2 .6	1 .8	2 .8	7 86
★ 9/4	四	白米飯	喀滋卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	洋蔥炒蛋 0蛋, 0洋蔥, 0紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 0番茄, 0白蘿蔔, 0紅蘿蔔, C絞肉, 海帶結/煮	有機蔬菜 紅豆湯 T紅豆, 地瓜圓	6 .0	2 .8	2 .0	3 .0	8 15
★ 9/5	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 0高麗菜, 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, C肉絲/炒	檸檬雞柳條*2 0檸檬雞柳條/烤	有機蔬菜 南瓜濃湯 0南瓜, 0玉米, 0蛋	6 .6	2 .9	2 .1	2 .9	8 63
★ 9/8	一	小米飯	美式雞翅 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 C木耳, 0大黃瓜, 0紅蘿蔔/煮	產地蔬菜 番茄羅宋湯 0番茄, 0高麗菜, C豬肉片	6 .3	2 .8	2 .0	3 .0	8 36
★ 9/9	二	白米飯	柱侯燉魚 0魚丁, 0洋芋, 0紅蘿蔔/燉	白菜滷 0大白菜, 0木耳/煮	芹香黑輪 0西芹, C黑輪/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 .7	2 .4	2 .0	2 .9	8 30
★ 9/10	三	古早味 肉燥飯 (蔬食日)	▲油腐蠔油豬 C絞肉, 油腐, 0鮮菇/炒	番茄燴蛋 0番茄, 0洋蔥, 0蛋/燴	▲堅果香滷拼盤 素雞, 海帶根, 0杏鮑菇, 堅果/煮	季節蔬菜 蘿蔔鮮菇湯 0蘿蔔, 0鮮菇	6 .8	2 .7	1 .9	2 .9	8 57
★ 9/11	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 C肉片, 0豆芽/炒	螞蟻上樹 0高麗菜, C絞肉, 冬菇, 蔥/炒	鮮菇炒筍 0竹筍, 0鮮菇, 0紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬瓜雞湯 C冬瓜, C雞丁, 薑絲	6 .4	2 .6	2 .4	2 .8	8 29
★ 9/12	五	白米飯	招牌雞腿排 C雞腿排/燒	甘梅薯條 0地瓜條/烤	蕪菁燒海結 0結頭菜, 0紅蘿蔔, C肉片, 海帶結/煮	有機蔬菜 眷村肉絲湯 C肉絲, 0筍絲, 0木耳絲, C紅絲	6 .9	2 .3	2 .0	2 .9	8 36
★ 9/15	一	麥片0飯	黃金燉豬 C肉丁, 0南瓜/燉	▲蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	鮮炒高麗菜 0高麗菜, 0紅蘿蔔/炒	產地蔬菜 海芽濃湯 海帶, 0蛋	6 .3	2 .7	2 .2	2 .8	8 25
★ 9/16	二	白米飯	▲芝麻蜜燒雞 C雞丁, 四分干, 芝麻/炒	香滷麵輪 麵輪, 海帶結, 0紅蘿蔔/燒	蛋滷白菜 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	2 .9	8 31
★ 9/17	三	奶香義大利麵	黃金炸魚排 C魚排/炸	鮮炒花椰 C花椰, 0紅蘿蔔, C肉絲/炒	蒸肉包60G C肉包/蒸	季節蔬菜 筍香肉片湯 0筍, C豬肉	6 .3	2 .5	2 .0	3 .0	8 14
★ 9/18	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	鐵板絞肉菇 0杏鮑菇, 0洋蔥, C絞肉/燒	青蔥菜脯炊蛋 0蛋, 菜脯, 蔥/炒	有機蔬菜 綠豆00 綠豆, 00	6 .3	2 .6	1 .7	2 .8	8 05
★ 9/19	五	小米飯	京醬豬柳 C豬柳, 0洋蔥, 0紅蘿蔔/燒	鮮煮扁蒲 0扁蒲, 0紅蘿蔔, C絞肉/煮	蜜汁燒麵腸 0芹, 麵腸/燒	有機蔬菜 昆布湯 0黃豆芽, 昆布, C肉片	6 .3	2 .6	2 .2	2 .9	8 22
★ 9/22	一	蕎麥米飯	糖醋魚丁 0魚丁, 0甜椒/炒	▲沙茶客家小炒 0芹, 豆干, C肉絲, 0紅蘿蔔/炒	枸杞絲瓜 0絲瓜, 枸杞/煮	產地蔬菜 暖暖肉骨茶 0蘿蔔, 肉骨茶包, C肉片	6 .3	2 .7	2 .0	3 .0	8 29
★ 9/23	二	白米飯	和風豬排 C豬排/燒	茄汁炒蛋 0番茄, 0洋蔥, 0蛋/燴	蒙古炒肉絲 0豆芽, 0韭菜, 0紅蘿蔔, C肉絲/燙	有機蔬菜 豆薯燉雞湯 C雞丁, 0豆薯	6 .5	2 .6	1 .9	2 .8	8 24
★ 9/24	三	夜市鐵板麵 (蔬食日)	▲堅果豆干肉燥 豆干, C絞肉, 堅果/燒	蒜香敏豆 蒜, T敏豆, 0紅蘿蔔/炒	彩椒馬鈴薯 0香菇, 0彩椒, 0洋芋, 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	2 .9	8 59
★ 9/25	四	紫米香飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	BBQ甜不辣 C甜不辣, 0洋蔥/燒	▲日式關東煮 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 油豆腐, 0鮮菇/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 0玉米, 0蛋, 0紅蘿蔔	6 .5	2 .6	2 .5	2 .8	8 39
★ 9/26	五	白米飯	南洋咖哩雞 C雞丁, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 0刺瓜, 0鮮菇, C絞肉/煮	▲海帶白干絲 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	2 .8	8 63
9/29	一	教師節補假一天~									
★ 9/30	二	麥片香飯	香燒肉片 C肉片, 0白蘿蔔/燒	▲香干素肚 素肚, 四分干/滷	芋香白菜 0大白菜, 0紅蘿蔔, 0木耳, 0芋頭/煮	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .7	2 .7	2 .3	2 .9	8 60

★ 標示為三餐一0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

*週一供應薑燒雞腿菜
*週二四供應有機蔬菜

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 114年9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 蛋黃 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	海帶 菜絲 (份)	熱量 (KCAL)
9/1	一	白米飯	塔香素肚 九層塔、素肚/燒	香燜茄子 茄子Q/煮	素炒高麗菜 高麗Q/炒	素蒼蠅頭 香菇Q、干丁/燒	鮮炒扁蒲 蒲瓜Q/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.7	2.7	2.6	842
9/2	二	燕麥飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	炒西蘭花 西蘭花C/炒	豆豉炒干 豆豉、豆干Q/燒	酸甜黑木耳 木耳Q/燴	彩繪豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	芹香白玉湯 芹、蘿蔔	6.3	2.8	2.6	2.6	833
9/3	三	什錦炒米粉	香烤素魚 素魚排/烤	白菜滷 白菜Q、紅蘿蔔Q/滷	素炒豆芽菜 豆芽菜/炒	蠔油麵輪 麵輪/燒	鮑菇小瓜 杏鮑菇Q、小黃瓜Q/炒	季節蔬菜	四神湯 薏仁、洋芋	6.4	2.7	2.5	2.8	839
9/4	四	白米飯	茄汁豆包 豆包、芝麻/燒	洋芋三喜 毛豆Q、紅蘿蔔、洋芋Q/煮	滷味素雞 素雞/滷	拌炒海絲 海帶絲、白干絲/炒	清炒佛手 佛手瓜Q/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	6.5	2.6	2.6	2.7	837
9/5	五	糙米飯	木須燒烤麩 烤麩、木耳Q/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	醬燒百頁 百頁/燒	豆瓣炒筍 筍Q/炒	美白菇炒翠芹 美白菇、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米Q	6.5	2.6	2.5	2.8	839
9/8	一	小米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	蜜燒番薯 地瓜T/燒	嫩豆腐燒 豆腐/燒	九層塔米糕 九層塔、米糕/滷	絲瓜煮 絲瓜Q/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜	6.5	2.6	3.0	2.8	851
9/9	二	白米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	薑絲白菜 薑、大白菜/煮	青椒油片絲 青椒Q、油片絲/炒	香醋金針菇 金針菇Q、木耳Q/燴	夜市滷味燙 海帶結、豆干/燴	有機蔬菜	金針花榨菜湯 金針花、榨菜	6.3	2.7	2.8	2.7	835
9/10	三	時蔬炊飯	醬燒方干 方干/燒	鮮味瓠瓜 瓠瓜Q、美白菇Q/煮	燒蕪菁 蕪菁Q、紅蘿蔔Q/煮	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	南洋咖哩 洋芋/燒	季節蔬菜	薑絲海帶湯 薑、海帶	6.4	2.9	2.5	2.8	854
9/11	四	紫米香飯	四角油腐 油豆腐/煮	芋頭燒玉米 玉米S、芋頭Q/煮	紅絲炒白干 白干絲、紅蘿蔔Q/炒	清炒長豆 長豆Q/炒	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	6.3	2.8	2.6	2.8	842
9/12	五	白米飯	蜜汁黑干 黑豆干/滷	蘿蔔麵筋 蘿蔔、麵筋/燒	芝香海根 芝麻、海根/燒	炒白花菜 白花菜Q/炒	素炒西芹 西芹Q、香菇Q/炒	有機蔬菜	眷村酸辣湯 筍絲、木耳絲、紅絲	6.4	2.7	2.5	2.7	835
9/15	一	麥片Q飯	薑汁素雞燒 素雞/燒	鮮炒花椰 花椰菜S/炒	番茄豆腐煲 番茄Q、豆腐/燒	香酥可樂餅 可樂餅/炸	紅燒冬瓜 冬瓜Q/煮	產銷履歷蔬菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜Q、香菇Q	6.3	2.7	2.6	2.7	830
9/16	二	白米飯	燒百頁 百頁/燒	白醬洋芋燒 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇Q/炒	毛豆麵輪 毛豆C、麵輪/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q/炒	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 蘿蔔Q、玉米Q	6.5	2.7	2.6	2.6	840
9/17	三	蔬菜炒烏龍	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燴	醬炒海茸 海茸/燒	黑炒山藥 木耳Q、山藥Q/炒	鮮菇扁蒲 鴻喜菇Q、扁蒲Q/炒	季節蔬菜	竹筍湯 筍	6.3	2.8	2.7	2.5	831
9/18	四	白米飯	塔香四分干 九層塔、四分干/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	五香素肚 素肚/滷	金針菇西芹 金針菇、芹菜/炒	彩椒鮑魚菇 彩椒Q、鮑魚菇Q/拌	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6.3	2.6	2.5	2.8	825
9/19	五	小米飯	紅燒豆包 豆包/燒	蜜汁豆干 豆干/燒	清蒸南瓜 南瓜/蒸	古早味白菜 白菜、香菇/煮	枸杞合掌瓜 枸杞、合掌瓜Q/炒	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布	6.5	2.8	2.5	2.8	854
9/22	一	蕎麥米飯	梅干菜油腐 梅干、油豆腐/滷	切片海帶 海帶Q/滷	麻油絲瓜 麻油、絲瓜Q/炒	香燒麵筋 麵筋/煮	宮保杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包	6.5	2.9	2.6	2.8	864
9/23	二	白米飯	糖醋豆腸 豆腸/燒	清炒馬鈴薯 馬鈴薯/炒	紅燒茄子 茄子/燒	和風豆干絲 紅蘿蔔Q、豆干絲/炒	鮮味刺瓜 紅蘿蔔Q、刺瓜Q/炒	有機蔬菜	金茸豆薯湯 金針菇Q、豆薯Q	6.3	2.7	2.5	2.6	823
9/24	三	香檳炒飯	香燒黑干 黑豆干/燒	紅燒大頭菜 大頭菜Q、紅蘿蔔Q/燒	香燜桂筍 桂筍/燜	菜豆腰花 菜豆Q、素腰花/炒	紫米糕 紫米糕C/炸	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇	6.4	2.6	2.5	2.7	827
9/25	四	紫米香飯	紅燒烤麩 烤麩/燒	田園花菜 花菜C/炒	紅絲銀芽 豆芽菜Q、紅蘿蔔Q/炒	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇Q、蒲瓜Q/炒	五香豆輪 毛豆T、蘿蔔Q、豆輪/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.2	2.6	844
9/26	五	白米飯	豆豉燒花干 蘭花干/燒	番茄秀珍菇 芹菜Q、秀珍菇Q、番茄Q/炒	薑絲木耳 薑絲、木耳Q/拌	沙茶冬粉 白菜、冬粉/炒	醬燒素雞 素雞/燒	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍、酸菜	6.5	2.5	2.2	2.9	828
9/29	一	教師節補假一天~												
9/30	二	麥片香飯	紅燒百頁 百頁/燒	小瓜油片絲 小黃瓜Q、油片絲/炒	蜜燒甜不辣 甜不辣/燒	香菇燒冬瓜 香菇Q、冬瓜Q/燒	泰式打拋丁 干丁、九層塔/煮	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	6.4	2.6	2.8	2.8	839

*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 譚忠惠



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