



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		湯品	全蛋	豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	三	海苔飯	避風塘豬排 豬排S-炸	★台南魷魚羹 筍丁魷魚羹S-煮	★芹香彩絲 芹菜Q干絲肉絲紅蘿蔔腰歷-炒	佛手瓜湯 佛手瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3	828
2	四	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉紅蘿蔔腰歷-炒	滷海帶 海根紅蘿蔔腰歷-煮	★紅豆烤奶 紅豆腰歷Q麵粉	6.7	2.6	2	3.2	858
3	五	小米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★銀蘿什錦 豆干肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷-煮	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰歷-炒	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.3	841
~中秋節放假~											
6	一	★咖哩炒麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腰歷雞Q-煮	★蒜蓉五香豆干x2 五香豆干-燒	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	6.6	2.5	2	3	835
7	二	蔬食日 胚芽米飯	★甜醬油腐 油腐黑絲Q-煮	打拋什錦 洋蔥Q絞肉S蕃茄Q-煮	★腰果花椰 青花菜S紅蘿蔔腰歷腰果-炒	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.7	2.6	2	3	849
8	三	香Q白飯	★麻婆魚丁 魚丁Q豆腐-煮	★鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	藥膳湯 豆腐Q排骨S	6.8	2.5	2	3.3	862
9	四	~國慶日放假~									
10	五										
13	一	麥片飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	★蛋酥白菜 大白菜Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q-煮	★炸醬干丁 干丁絞肉S毛豆腰歷-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3.2	858
14	二	香Q白飯	福菜燉肉 肉丁S福菜T-煮	香酥甘薯 甘薯條腰歷-炸	小瓜肉絲 小黃瓜Q紅蘿蔔腰歷肉絲S-炒	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.7	2.5	2	3	842
15	三	炒飯	洋釀雞 雞丁S-燒	滷蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷海帶結-煮	★夜市甜條 芹菜Q甜不辣Q-炒	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	6.5	2.6	2	3.3	849
16	四	小米飯	沙茶肉片 肉片S高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	★茄汁豆腐 豆腐絞肉S-煮	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	地瓜甜湯 地瓜腰歷Q圓	6.9	2.7	2	3	871
17	五	胚芽米飯	★香酥魚排 魚排S-炸	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	★麵線羹湯 麵線Q肉絲S紅蘿蔔腰歷大肉Q(雞蛋Q)	6.6	2.6	2	3.3	856
20	一	糙米飯	咖哩燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	★干片小炒 干片木耳Q-炒	★紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.6	2	3	849
21	二	什穀米飯	★照燒魚 魚丁Q洋蔥Q豆腐-燒	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮	日式時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.6	2.6	2	3	842
22	三	蔬食日 香鬆飯	★蒜蓉滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	★堅果麻香豆薯 豆薯Q豆香杏仁果-炒	酥炸雙拼 地瓜Q素可樂餅S-炸	金針湯 乾金針T木耳Q	6.6	2.8	2	3.3	871
23	四	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰歷雞Q-煮	★白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.8	2.5	2	3.1	853
24	五	~光復節放假~									
27	一	小米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔腰歷-煮	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.6	2.5	2	3.1	839
28	二	胚芽米飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	螞蟻上樹 冬菇高麗菜Q絞肉S-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔腰歷-煮	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.9	2.6	2	3	863
29	三	麻香炒飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	★油腐肉末 油腐絞肉S-煮	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S	6.5	2.5	2	3	828
30	四	麥片飯	★蔥爆魚丁 魚丁Q豆腐-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	柴香白玉煮 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q-煮	綠豆湯 綠豆	6.5	2.7	2	3.3	856
31	五	香Q白飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3.1	854

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10/30(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、乳製品」，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	油鹽類	熱量	
1	三	香Q白飯	醬炒素雞 素雞-炒	芹香彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔腰豆-炒	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	鮮菇筍片 筍T鮮菇Q紅蘿蔔腰豆-炒	燒什錦 白干結紅蘿蔔腰豆素雞-燒	產前蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蘿蔔腰豆	6.5	2.5	2.3	3	835
2	四	糙米飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	滷海帶 海根干片紅蘿蔔腰豆-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆腰果-炒	醬燉烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q葫蘆-炒	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆腰豆Q圓奶粉	6.7	2.4	2.2	3.1	844
3	五	小米飯	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆-煮	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰豆-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	蕃茄腐竹 腐竹蕃茄Q-煮	炒空心菜 空心菜腰豆紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔腰豆	7	2.3	2.3	3.3	869
~中秋節放假~														
6	一	燕麥飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆百頁豆腐-煮	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腰豆素雞-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	塔香腰花 素腰花-炒	有機蔬菜	金針湯 乾金針T素內絲木耳Q	6.7	2.4	2	3	834
7	二	胚芽米飯	甜醬油腐 油腐-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	青椒小炒 青椒Q西芹絲紅蘿蔔腰豆-炒	素燒蓮藕 蓮藕Q紅蘿蔔腰豆-燒	薑炒絲瓜 絲瓜Q紅蘿蔔腰豆油泡-炒	產前蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.8	2.5	2.2	3.2	863
8	三	香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	蜜汁雙薯 芋頭Q地瓜腰豆-燒	豆瓣豆腐 豆腐-煮	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔腰豆-炒	花瓜麵輪 麵輪花瓜T-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.8	2.5	2	3	849
~國慶日放假~														
13	一	麥片飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑菇Q葫蘆-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	炸醬干丁 干丁毛豆腰豆-煮	栗子白菜滷 太白菜Q蹄皮絲紅蘿蔔腰豆素雞-煮	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	產前蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.7	2.4	2.4	3	844
14	二	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-燒	小瓜炒素雞 小黃瓜Q素雞紅蘿蔔腰豆-炒	香菇麵筋 油泡香菇Q-煮	福菜燜筍 筍T福菜-煮	香酥地瓜條 甘薯條腰豆-炸	有機蔬菜	玉米湯 玉米粒Q葫蘆Q紅蘿蔔腰豆	6.7	2.4	2.2	3.1	844
15	三	炒飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	芹香甜不辣 芹菜Q甜不辣-炒	什滷蘿蔔 白蘿蔔Q豆干紅蘿蔔腰豆海帶結-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	雪菜皮絲 油菜腰豆皮絲紅蘿蔔腰豆-炒	季節蔬菜	四神湯 馬鈴薯Q薏仁	6.5	2.5	2.4	3	838
16	四	小米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	沙茶什錦 豆管高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	塔香寬粉 寬粉-炒	炒什菇 香菇Q金針菇Q秀珍菇Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜腰豆Q圓	6.7	2.5	2	3.2	851
17	五	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆腰豆素雞紅蘿蔔腰豆-煮	芽菜三絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔腰豆-炒	雙色山藥 山藥Q素山藥Q-煮	薑燒素肚 素肚素雞T-炒	炒海茸 海茸-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線筍T紅蘿蔔腰豆木耳Q	6.8	2.4	2.2	3.1	851
20	一	糙米飯	干片小炒 干片木耳Q-炒	素燒什錦 皮絲冬瓜Q-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	韓式凍豆腐 凍豆腐白菜Q-煮	芝麻牛蒡 牛蒡Q芝麻-炒	產前蔬菜	薑絲海帶湯 海帶結	6.7	2.4	2	3	834
21	二	什穀米飯	家常豆腐 豆腐素雞肉-煮	佛手瓜腐竹 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆高麗菜-煮	彩繪時蔬 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆素雞山藥Q毛豆腰豆-煮	茄汁藕片 蓮藕Q-煮	素棒腿 素棒腿-炸	有機蔬菜	日式時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	7	2.5	2	3.2	872
22	三	燕麥飯	綜合滷味 黑豆干素雞素雞T-煮	麻香豆薯片 豆薯Q豆管-煮	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	甜椒葫蘆 甜椒Q葫蘆-炒	什錦燒 什錦燒-燒	季節蔬菜	木耳金針湯 乾金針T木耳Q	6.5	2.5	2.2	3	833
23	四	香Q白飯	茄汁豆包 豆包-燒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰豆素雞Q-煮	醬燒白干結 白干結-燒	瓜仔素燥 碎瓜T麵輪-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	有機蔬菜	雙色白玉湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆	6.8	2.5	2	3.1	853
~光復節放假~														
27	一	小米飯	塔香烤麩 烤麩-煮	麻婆豆腐 豆腐素雞肉-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔腰豆-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆腰豆-煮	炒碎脯 碎脯T干丁-炒	產前蔬菜	鮮菇刺瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2	3	842
28	二	胚芽米飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-煮	客家筍 筍T-煮	糖醋素獅子頭 素獅子頭紅蘿蔔腰豆-煮	時蔬粉絲 冬粉高麗菜Q-炒	雪菇油菜 油菜腰豆雪白菇Q-炒	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯Q豆管	6.6	2.4	2.2	3	832
29	三	炒飯	滷三角油腐 油腐-煮	炒三絲 海帶絲干絲紅蘿蔔腰豆-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	炒青江菜 青江菜腰豆鮮菇Q蹄皮絲紅蘿蔔腰豆-炒	麻油山藥 山藥Q-煮	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔腰豆	6.7	2.4	2.3	3	842
30	四	麥片飯	蠔油素雞 素雞-炒	蔬炒豆包絲 豆包絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	蜜汁地瓜 地瓜腰豆-煮	蘿蔔煮 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆素雞Q-煮	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.8	2.5	2.2	3	854
31	五	香Q白飯	素昌旺 豆腐雞腿素雞T-煮	白菜年糕 大白菜Q年糕-煮	四彩玉米 玉米粒Q干丁毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q素香菇	6.7	2.4	2.3	3	842
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。														
★三章1Q豆奶日：10/30（四）。 營養師 劉容均、謝依寬														
(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、謝依寬

★三章1Q豆奶日：10/30（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	全蛋雞肉	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
10/1	三	茄汁肉醬麵	醬燒雞排 燒雞排S	滷味燙 滷:白蘿蔔Q、海帶結、油豆腐、柴魚	赤肉小瓜 炒:小黃瓜Q、茼蒿、木耳Q、肉片S	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	6 6	2 8	2 3	2 6	2 4	8 7
10/2	四	白米飯	泡菜燒肉 燒:肉片S、泡菜、大白菜Q	田園炒蛋 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q、蛋Q	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q、洋芋Q	有機蔬菜	紅豆粉角湯 紅豆T、粉角	6 5	2 8	2 3	2 7	2 4	8 7
10/3	五	糙米飯	五味魚球 炸:淋醬、魚丁Q、豆腐	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q、絞肉S	彩椒青花 炒:青花菜Q、彩椒Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋蔥Q、芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	6 7	2 6	2 3	2 7	2 4	8 7
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天											
10/7	二	紫米飯	柚香烤雞腿 烤:雞腿S、白芝麻	清香佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、枸杞	蒜味海帶根 炒:海帶根、肉絲S、芝麻	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、金針菇Q、肉絲S	6 5	2 8	2 3	2 7	2 4	8 7
10/8	三	醬香炒飯	茄汁腐竹 燒:腐竹、番茄Q、絞肉S	椒鹽香酥 炸:地瓜Q、百頁豆腐、腰果	鮮炒四季 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、金針菇Q、冬粉	6 7	2 8	2 1	2 7	2 5	8 3
10/9	四	蕎麥飯	香料咖哩魚 煮:鬼頭刀魚丁Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	洋蔥玉米蛋 炒:玉米Q、洋蔥Q、蛋Q	沙茶炒高麗 炒:高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	筍片赤肉湯 肉絲S、筍Q、紅蘿蔔Q	6 6	2 8	2 3	2 6	2 4	8 7
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天											
10/13	一	白米飯	黑胡椒雞排 燒雞排S	客家小炒 炒:豆干、肉絲S、芹Q	關東煮 煮:黑輪Q、白蘿蔔Q、玉米粒Q	履歷蔬菜	元氣鮮蔬湯 白菜Q、蒜Q、雞丁T	6 7	2 7	2 2	2 7	2 4	8 8
10/14	二	蕎麥飯	鹹酥雞 炸:雞丁S、九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q、蛋Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q、蒜Q、枸杞	有機蔬菜	酸辣湯 筍、紅蘿蔔Q、肉絲S、木耳Q、豆腐、蛋Q	6 6	2 8	2 3	2 6	2 4	8 7
10/15	三	日式烏龍麵	蜜汁豬排 滷:豬排S、白芝麻	海山蘿蔔糕 燒雞糕丁	海帶三絲 滷:海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、肉片S、枸杞	6 5	2 8	2 3	2 7	2 4	8 3
10/16	四	白米飯	泰式椰漿魚 煮:魚丁Q、洋芋Q、敏豆Q、椰漿粉	BBQ 洋蔥燒肉 炒:豬肉片S、洋蔥Q、椒Q	清炒筍片 炒:筍、香菇Q	有機蔬菜	QQ 地瓜湯 地瓜T、黑糖、薑Q、Q	6 6	2 9	2 2	2 7	2 5	8 6
10/17	五	燕麥飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S、肉角S、洋蔥Q	蒲瓜肉片 炒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	宜蘭西滷菜 煮:大白菜Q、香菇Q、木耳Q、豆皮、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	客家米苔目 米苔目、肉絲S、蒜Q、芹Q	6 6	2 8	2 3	2 6	2 4	8 7
10/20	一	玉米飯	筍干焢肉 滷:肉丁S、豬腳丁S、筍干	肉燥油腐 滷:油豆腐、絞肉S	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q、海帶芽、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	汕頭白菜湯 白菜Q、金針菇Q、肉片S	6 5	2 8	2 3	2 5	2 3	8 5
10/21	二	白米飯	砂鍋魚丁 燒:魚丁Q、大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲	白醬洋芋雞 煮:洋芋Q、雞肉丁、玉米Q、紅蘿蔔Q	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q、素雞	有機蔬菜	豆薯香菇湯 豆薯Q、香菇Q、雞肉丁	6 6	2 8	2 3	2 6	2 4	8 7
10/22	三	Ca 焗烤炒飯	麻藥滷蛋 滷:蛋Q、芝麻	韓式炒年糕 炒:年糕、泡菜	雙色花椰菜 炒:青花菜Q、白花菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	義式番茄湯 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q、洋蔥Q	6 6	2 8	2 2	2 8	2 5	8 3
10/23	四	白米飯	脆皮炸雞腿 炸:雞腿S	糖醋甜不辣 燒:甜不辣Q、芹Q	時蔬寬粉 煮:寬冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳	有機蔬菜	Ca 小魚味噌湯 小魚干、豆腐	6 5	2 8	2 3	2 7	2 4	8 4
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天											
10/27	一	小米飯	咖哩雞 炒:雞丁S、洋蔥Q、洋芋Q	Ca 麻婆豆腐 煮:豆腐、絞肉S	蒜香炒筍 燒:筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	三絲蔬菜湯 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q	6 5	2 8	2 3	2 7	2 4	8 4
10/28	二	白米飯	蜜汁燒豬 燒:豬排S	肉絲季豆 炒:敏豆Q、肉絲S	蘿蔔佃煮 滷:白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	6 7	2 6	2 2	2 7	2 1	8 4
10/29	三	炸醬乾麵	香酥魚排 炸:虱目魚排Q	Ca 腰果黑豆干 炒:豆干、腰果	蒜香高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	結頭魚丸湯 結頭菜Q、魚丸S、蒜Q	6 6	2 8	2 3	2 6	2 4	8 7
10/30	四	白米飯	塔香雞丁 燒:雞丁S、九層塔	豆薯肉末 炒:豆薯Q、絞肉S	黃瓜鮮菇 煮:大黃瓜Q、蒜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁、粉圓	豆 奶	6 5	2 8	2 3	2 7	2 4
10/31	五	五穀飯	日式燒肉 煮:肉片S、洋蔥Q、芝麻	墨西哥雞柳 煮:雞柳丁、番茄Q、芹Q、玉米Q	鐵板豆芽 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小薏仁	6 7	2 6	2 2	2 7	2 1	8 4

★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

◎本菜單可能含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆回鑛豆奶10/30(四)

2752939 中央廚房HACCP優良廠商

營養師:沈凱璇、曾芳瑩、張韻瑩

桃園



沅益食品
YUANYI FOOD

114年10月午餐素食菜單

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				Ca 蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
10/1	三	茄汁義麵	香料豆腐排 炸淋醬:豆腐、蒜Q、紅蘿蔔Q	滷味燙 滷:白蘿蔔Q、海帶結、素肚	木耳小瓜 炒:小黃瓜Q、木耳Q	西芹豆皮 炒:芹Q、角螺	南瓜杏仁片 蒸:南瓜Q、杏仁片	履歷蔬菜 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q		6	2	2	2	83	
10/2	四	白米飯	泡菜燒油腐 燒:油豆腐、泡菜、大白菜Q	田園彩蔬 炒:紅蘿蔔Q、毛豆Q、玉米Q	豆乳杏菇燒 燒:杏菇Q、洋芋Q	涼拌蓮藕 燙拌:蓮藕Q、香菜	紅油燜桂筍 燒:桂竹筍	有機蔬菜 紅豆T、粉角		6	2	2	2	83	
10/3	五	糙米飯	五味素雞片 拌:素雞	冬瓜燒 燒:冬瓜Q、蒜	燒玉米筍 燒:玉米筍Q	Ca 黃芽寬粉 炒:冬粉、黃豆芽Q、豆皮、芝麻	薑絲麵腸 炒:麵腸、心、薑絲	有機蔬菜 芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	83	
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天													
10/7	二	紫米飯	海山雲菜捲 蒸淋醬:豆皮蔬菜捲	清香佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、枸杞	芝麻海帶根 炒:海帶根、芝麻	紅絲甜薯 炒:豆薯Q、紅蘿蔔Q	雪裡紅 燒:雪裡紅	有機蔬菜 乾金針、金針菇Q		6	2	2	2	84	
10/8	三	咖哩炒飯	紅燒百頁 燒:百頁豆腐、蒜	椒鹽地瓜 炸:地瓜Q	鮮炒四季 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q	茄汁腐竹 燒:腐竹、番茄Q	Ca 蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q、芝麻	履歷蔬菜 榨菜、金針菇Q、冬粉		6	2	2	2	84	
10/9	四	蕎麥飯	Ca 三杯豆干 燒:豆干、九層塔	南洋馬鈴薯 燒:馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	沙茶炒高麗 炒:高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	Ca 地瓜葉 炒:地瓜葉Q	和風大根圈 滷:白蘿蔔Q	有機蔬菜 筍、蒜Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	83	
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天													
10/13	一	白米飯	黑胡椒豆腸 燒:豆腸	Ca 客家小炒 炒:豆干、茼蒿、芹Q	玉米大根煮 煮:白蘿蔔Q、玉米Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	滷海帶捲 滷:海帶捲	履歷蔬菜 白菜Q、蒜Q、豆皮		6	2	2	2	84	
10/14	二	蕎麥飯	紅燒豆包 燒:豆包、甜粒Q	鹹酥菇 炸:杏鮑菇Q、九層塔	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q、蒜Q、枸杞	清炒敏豆 炒:敏豆Q	烘烤腰果 烤:腰果	有機蔬菜 筍、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆腐		6	2	2	2	83	
10/15	三	日式烏龍	日式燒豆腐 燒:豆腐	芋泥包 蒸:60g芋泥包S	海帶三絲 滷:海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	薑絲炒耳 炒:木耳Q	季節蔬菜 冬瓜Q、蒜Q、枸杞		6	2	2	2	83	
10/16	四	白米飯	薑絲麵腸 燒:麵腸	Ca 打拋豆干 炒:豆干、毛豆Q、蒜Q、九層塔	清炒筍片 炒:筍、香菇Q	蠔油高麗菜 炒:高麗菜、紅蘿蔔Q	百香青木瓜 拌:青木瓜Q	有機蔬菜 地瓜T、黑糖、薑Q		6	2	2	2	83	
10/17	五	燕麥飯	糖醋凍腐 燒:凍豆腐、蒜Q	鮮炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	西滷菜 煮:大白菜Q、香菇Q、豆皮、紅蘿蔔Q	Ca 脆炒青江菜 炒:青江菜T	蜜燒南瓜 燒:南瓜Q、芝麻	有機蔬菜 米苔目、蒜、芹Q		6	2	2	2	83	
10/20	一	玉米飯	素燒油腐 滷:油豆腐	Ca 香芹茼蒿 炒:芹Q、茼蒿、豆干	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q、海帶芽、紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	古早味筍干 滷:筍干	履歷蔬菜 白菜Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	84	
10/21	二	白米飯	砂鍋豆腐煲 燒:豆腐、木耳Q、紅蘿蔔Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q、玉米Q、紅蘿蔔Q	薑絲小瓜 炒:小黃瓜Q	塔香茄子 燒:茄子Q、九層塔	白果炒菇 炒:蒜、乾銀耳、白果	有機蔬菜 豆薯Q、香菇Q、玉米Q		6	2	2	2	83	
10/22	三	主廚炒飯	烤肉醬素雞 燒:素雞	地瓜可樂餅 炸:地瓜Q	雙色花椰菜 炒:青花菜S、白花菜S、紅蘿蔔Q	Ca 燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q、芝麻	韓式炒年糕 炒:年糕、泡菜	季節蔬菜 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q		6	2	2	2	85	
10/23	四	白米飯	醬滷蘭花干 滷:花干	Ca 腰果蜜干丁 炒:豆干、毛豆Q、腰果	時蔬寬粉 煮:冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳	海結素肚 滷:素肚、海帶結	大瓜封 蒸:大瓜Q、豆腐、蒜、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐、芹Q		6	2	2	2	84	
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天													
10/27	一	小米飯	栗子燒烤麩 燒:烤麩、栗子	麻婆豆腐 煮:豆腐、蒜Q	炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	和風秋葵 炒:秋葵Q	炒酸菜 炒:酸菜	履歷蔬菜 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q		6	2	2	2	84	
10/28	二	白米飯	Ca 南瓜蔬菜餅 炸:南瓜Q、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、芝麻	Ca 芹菜豆干絲 炒:豆干絲、紅蘿蔔Q、芹Q	蘿蔔佃煮 滷:白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	清炒季豆 炒:敏豆Q	紅燒麵輪 燒:麵輪、木耳Q、筍	有機蔬菜 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、蒜Q		6	2	2	2	84	
10/29	三	炸醬乾麵	粉蒸豆腸 蒸:豆腐、地瓜Q	腰果黑豆干 Ca 炒:豆干、腰果	炒高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	薑絲海芽 炒:海帶芽	紅油燜桂筍 燒:桂竹筍	季節蔬菜 蒜頭菜Q、蒜Q		6	2	2	2	84	
10/30	四	白米飯	塔香腐竹 滷:腐竹、九層塔	花生小油泡 滷:小油泡、水煮花生	黃瓜鮮菇 煮:大黃瓜Q、蒜Q、紅蘿蔔Q	豆豉彩椒 炒:彩椒Q、豆豉	芝麻木耳 燒:木耳Q、白芝麻	有機蔬菜 綠豆、小薏仁、粉圓	豆奶	6	2	2	2	84	
10/31	五	五穀飯	Ca 日式燒豆皮 煮:豆皮、芝麻	燒馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	炒豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	燒油豆腐	燒山藥Q	有機蔬菜 冬瓜Q、蒜Q、小薏仁		6	2	2	2	84	

★食材一律使用非基改食材 *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

◎本菜單可能含「花生、堅果類、芝麻、麩質、大豆類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:10/30(四)

營養師:沈凱琄、曾芳瑩、張韻婷

桃園

裕民田精緻午餐

桃園國中
114年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全蛋雞 (份)	五香蛋 (份)	紅豆湯 (份)	海苔湯 (份)	熱湯 (kcal)
★ 10/1	三	番茄義大利麵	吮指脆雞翅 C雞翅/炸	塔香爆油腐 0杏鮑菇, 油豆腐/炒	葷菇蒲瓜煮 T紅蘿蔔, 0蒲瓜, 0鮮菇/煮	產後復原菜 芹香貢丸湯 0芹, 0蘿蔔, C貢丸	6 .5	2 .6	2 .0	3 .0	8 35
★ 10/2	四	白米飯	蘑菇醬豬排 C豬排, 蘑菇醬/燒	▲瓜仔肉燥 C絞肉, 干丁, 瓜仔/煮	韭菜銀芽 0豆芽, T紅蘿蔔, 0韭菜/炒	有糖蔬菜 紅豆湯 T紅豆, 00	6 .3	2 .8	1 .9	2 .8	8 25
★ 10/3	五	小米飯	▲油腐蠔油魚 0魚丁, 油腐, 0鮮菇/燒	地瓜薯條 C地瓜薯條/燒	和風白玉 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, C肉片/煮	有糖蔬菜 蔬菜總匯湯 0金針菇, 0高麗菜, C肉片	6 .9	2 .8	2 .0	3 .0	8 78
10/6	一	中秋節放假一天~									
★ 10/7	二	麥片香飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	珍珠肉末 0玉米, C絞肉, T毛豆, T紅蘿蔔/炒	鮮炒高麗 0高麗, T紅蘿蔔/炒	產後復原菜 ▲味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 .2	2 .6	2 .2	3 .0	8 19
★ 10/8	三	豬肉烏龍麵 (蔬食日)	番茄燉豬 C絞肉, 0馬鈴薯, 0番茄/燉	▲堅果滷味拼盤 黑豬, 0杏鮑菇, 九層塔, 海帶根, C絞肉, 堅果/燒	香燜鮮筍 筍, 蒜, T紅蘿蔔/燜	產後復原菜 四神湯 薏仁, 0洋芋	6 .5	2 .4	2 .0	2 .8	8 11
★ 10/9	四	白米飯	正宗回鍋魚 0魚丁, 豆干, 0高麗菜/燒	糖醋黑輪 0西芹, C黑輪/炒	枸杞冬瓜肉燥 0冬瓜, C絞肉, 枸杞/燒	有糖蔬菜 蘿蔔雞湯 0鮮菇, C雞丁, 0蘿蔔	6 .4	2 .5	2 .4	2 .9	8 26
10/10	五	國慶日放假一天~									
★ 10/13	一	麥片飯	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	▲白鑽燴蜜干 黑豆干, 芝麻/滷	鮮炒高麗 0高麗菜, T紅蘿蔔/炒	產後復原菜 酸菜白肉湯 酸菜, C肉片	6 .2	3 .0	2 .0	3 .0	8 44
★ 10/14	二	白米飯	紅燒扣魚 0魚丁, 蘿蔔, T紅蘿蔔/燒	茄汁燴蛋 0蛋, 0番茄, 0洋蔥/炒	▲拌炒三絲 海帶絲, 白干絲, T紅絲/拌	有糖蔬菜 鮮菇筍湯 筍片, 0鮮菇	6 .0	2 .7	2 .4	2 .8	8 09
★ 10/15	三	白醬羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	翠綠絲瓜 0絲瓜/煮	醬燒甜不辣 0甜不辣, 芝麻/燒	產後復原菜 蒲瓜肉片湯 0蒲瓜, C肉片	6 .9	2 .0	1 .5	2 .9	8 01
★ 10/16	四	白米飯	京醬肉絲 C肉絲, 0豆芽/燒	▲蒜泥燒豆腐 蒜, 豆腐, C絞肉/燒	古早味滷白菜 0大白菜, T紅蘿蔔, 0豆豉, 0金針菇/煮	有糖蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6 .6	2 .5	2 .2	2 .9	8 35
★ 10/17	五	胚芽米飯	杏鮑菇燒雞 C雞丁, 0豆薯, 0杏鮑菇/燒	螞蟻上樹 冬粉, 0高麗菜, C絞肉/炒	▲芝香海帶根 芝麻, 海帶根/燒	有糖蔬菜 暖暖肉骨茶 0蘿蔔, 0肉骨茶包, C豬肉	6 .6	2 .2	2 .3	2 .8	8 11
★ 10/20	一	雜糧飯	蔥香嫩豬 C肉片, 0洋蔥, 蔥/燒	▲麻辣燙 四分干, C金針, 0高麗/燒	乾煸敏豆 T敏豆, C絞肉, T紅蘿蔔/炒	產後復原菜 薑絲冬瓜湯 薑絲, 0冬瓜, C豬肉片	6 .6	2 .3	2 .4	2 .9	8 25
★ 10/21	二	白米飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	香濃咖哩 0洋芋, T紅蘿蔔/煮	鮮脆花椰 C花椰菜, 0木耳, C肉絲/炒	有糖蔬菜 ▲港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, T紅絲, 0蛋	6 .3	2 .6	2 .0	3 .0	8 21
★ 10/22	三	紅蔥滷肉飯 (蔬食日)	▲堅果椒鹽素雞片 素雞片, 堅果/燒	▲沙茶豆腐 沙茶, 豆腐, 0大白菜, 0金針菇/煮	紅燒蘿蔔 0番茄, 0蘿蔔, T紅蘿蔔, 海帶結/煮	產後復原菜 黃瓜鮮菇湯 0黃瓜, 0鮮菇	6 .7	2 .8	2 .0	2 .9	8 60
★ 10/23	四	紫米飯	味噌燒魚 C魚丁, 0高麗菜, T紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	金黃乳酪蛋 0蛋, 0洋蔥, T紅蘿蔔, 起司/炒	有糖蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, C肉絲	6 .8	2 .7	2 .0	2 .9	8 59
10/24	五	光復節補假一天~									
★ 10/27	一	白米飯	南瓜燉豬 C豬肉丁, 0南瓜/燒	▲紅燒油腐 油腐, 青蔥/燒	鹹水時蔬 0高麗菜, 0金針菇, T敏豆/煮	產後復原菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 0蛋	6 .5	2 .5	2 .0	2 .6	8 10
★ 10/28	二	小米飯	日式咖哩雞 0洋芋, T紅蘿蔔, C雞丁/煮	醬燒麵腸 芝麻, 0芹, 麵腸/燒	鮮煮蒲瓜 0蒲瓜, T紅蘿蔔, C絞肉/煮	有糖蔬菜 粉絲冬菜湯 冬菜, 粉絲, C肉絲	6 .5	2 .3	1 .9	2 .9	8 06
★ 10/29	三	主廚拌麵	喀滋魚排 C虱目魚排/炸	▲滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	蛋酥白菜 0大白菜, 0蛋, 0木耳/煮	產後復原菜 肉絲湯 C肉絲, 筍絲, 0木耳絲, T紅絲	6 .2	2 .9	1 .9	3 .0	8 34
★ 10/30	四	蕎麥飯	鐵路豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 0蛋, 0番茄, 0洋蔥/炒	家常燉蘿蔔 0蘿蔔, 0紅蘿蔔, 0香菇, C絞肉/煮	有糖蔬菜 綠豆湯 綠豆, 00	6 .5	2 .4	2 .2	2 .8	8 16
★ 10/31	五	白米飯	雞腿排 C雞腿排/燒	玉米燴毛豆 0玉米, T毛豆仁, 0洋芋/燒	肉末香筍 筍, C絞肉, T紅蘿蔔/炒	有糖蔬菜 豆薯雞湯 C雞丁, 0豆薯, 0鮮菇	6 .7	2 .6	2 .2	2 .8	8 45

★ 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 ▲標示及每份提供之深綠色蔬菜為高鈣食材



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10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 供應 (11:30-14:30)	五 日 供應 (11:30-14:30)	六 日 供應 (11:30-14:30)	海 鮮 供應 (11:30-14:30)	熱 量 KCAL
10/1	三	台式米粉	紅燒烤麩 烤麩/滷	▲香滷海帶結 海帶結, 四分干/滷	醬炒筍絲 筍絲/炒	白醬洋芋燒 洋芋Q, 紅蘿蔔Q/煮	薑絲絲瓜 薑絲, 絲瓜Q/燒	產銷履歷蔬菜	芹香菜頭湯 芹Q, 蘿蔔Q	6.4	2.6	2.7	2.7	832
10/2	四	白米飯	▲香煎豆腐 豆腐/煎	彩繪西芹 西芹Q, 彩椒Q/炒	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	麵筋時蔬 玉米, 麵筋/燒	紅絲豆薯 紅蘿蔔Q, 豆薯Q/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆, QQ	6.5	2.6	2.7	2.8	844
10/3	五	小米飯	▲芝香大黑干 芝麻, 黑豆干/燒	椒鹽地瓜片 地瓜Q/炸	木須白花 木耳Q, 白花C/炒	酸心素肚 酸菜心, 素肚/炒	香菇扁蒲 香菇Q, 扁蒲Q/炒	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇Q, 高麗Q	6.4	2.6	2.7	3.0	846
10/6	一	~中秋節放假~												
10/7	二	麥片香飯	▲醬香油腐 油豆腐/燒	▲拌炒干絲 紅蘿蔔Q, 白干絲/炒	素香長豆 長豆Q/炒	塔香茄子 九層塔, 茄子Q/燒	鐵板燒豆芽 豆芽Q/燒	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6.3	2.7	2.7	2.7	833
10/8	三	主廚炒麵	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	佛跳牆 白菜Q, 紅蘿蔔Q, 芋頭Q/炒	▲木耳豆腐 黑木耳, 豆腐/燒	芝麻海根 芝麻, 海帶根/滷	香酥可樂餅 可樂餅C/炸	產銷履歷蔬菜	素四神湯 薏仁Q, 洋芋Q	6.5	2.6	2.7	3.0	853
10/9	四	白米飯	醬燒豆包 豆包/燒	玉米毛豆 玉米C, 毛豆Q/炒	枸杞枕瓜 冬瓜Q/燒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	時蔬冬粉 高麗菜Q, 冬粉	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 菇Q, 蘿蔔Q	6.4	2.6	2.8	2.8	839
10/10	五	~國慶日放假~												
10/13	一	麥片飯	▲脆皮豆腐 豆腐/燒	蠔油杏鮑菇 紅蘿蔔Q, 杏鮑菇Q/炒	梅干麵腸 梅干, 麵腸/炒	翠炒花椰 花椰菜Q/炒	蜜燒地瓜 地瓜Q/燒	產銷履歷蔬菜	酸菜冬瓜湯 酸菜, 冬瓜Q	6.4	2.6	2.7	2.8	837
10/14	二	白米飯	宮保百頁 百頁/燒	紅醬馬鈴薯 馬鈴薯Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q, 麵筋/煮	鮮味黃瓜 黃瓜Q, 秀珍菇Q/炒	枸杞南瓜燒 枸杞, 南瓜Q/燒	有機蔬菜	時令鮮筍湯 筍, 鮮菇Q	6.5	2.5	2.6	2.7	829
10/15	三	時蔬炊飯	香烤素魚排 素魚排/烤	彩椒豆輪 彩椒Q, 豆輪/炒	麻油絲瓜 絲瓜Q/煮	蠔油素雞 素雞/燙	菇菇雙燴 木耳Q, 金針菇Q/炒	季節蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜Q	6.4	2.7	2.7	2.8	844
10/16	四	白米飯	雙色烤麩 烤麩, 紅蘿蔔Q/燒	香菜大頭菜 香菜, 大頭菜Q/炒	小瓜素腰花 素腰花, 小黃瓜Q/炒	紅片高麗菜 高麗Q, 紅蘿蔔Q/炒	番茄豆腐 番茄Q, 豆腐/煮	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜T, 芋圓	6.3	2.6	2.8	2.7	828
10/17	五	胚芽米飯	素燴麵輪 麵輪/燴	切海帶捲 海帶捲/滷	西芹炒菇 西芹Q, 杏鮑菇Q/炒	白菜煮 白菜Q, 紅蘿蔔Q/煮	▲塔香干結 九層塔, 豆干結/燒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 金針, 冬粉, 素肉骨茶包	6.3	2.5	2.8	2.7	820
10/20	一	雜糧飯	▲麻婆大嫩豆腐 大嫩豆腐/燒	鮮菇豆薯 香菇Q, 豆薯Q/炒	▲榨菜三絲 榨菜, 豆干, 紅蘿蔔Q/拌	素炒豆芽 豆芽Q/炒	香甜米糕 紫米糕/烤	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲, 冬瓜Q	6.4	2.6	2.8	2.8	839
10/21	二	白米飯	▲蜜燒黑豆干 白芝麻, 黑豆干/燒	▲塔香油腐 九層塔, 油豆腐	鮮綠葫蘆 葫蘆Q/炒	韓式高麗 高麗菜Q, 金針菇Q/煮	滷香海根 海根/滷	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲Q	6.3	2.6	2.8	2.8	832
10/22	三	蔬菜炒麵	糖醋素雞丁 素雞丁/燴	長豆炒紫茄 長豆Q, 茄子Q/炒	紅炒佛手瓜 紅蘿蔔Q, 佛手瓜Q/炒	洋芋繪玉米 洋芋Q, 玉米S, 紅蘿蔔Q/炒	滷香麵輪 麵輪/滷	季節蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q	6.5	2.5	2.7	2.8	836
10/23	四	紫米飯	薑絲醬燒豆包 豆包, 薑絲/燒	綜合雪蓮子 雪蓮子, 毛豆Q, 芋頭Q/煮	日式蘿蔔煮 蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q/煮	香酥地瓜 地瓜T/炸	▲客家小炒 豆干, 紅蘿蔔Q, 芹Q/炒	有機蔬菜	▲榨菜豆腐湯 榨菜, 豆腐	6.4	2.7	2.6	3.0	851
10/24	五	~光復節補假一天~												
10/27	一	白米飯	紅燒豆腸 豆腸/燒	彩椒菇菇 菇Q, 彩椒Q/炒	▲醬爆干丁 干丁/炒	絲瓜煮 絲瓜Q/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	產銷履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.4	2.6	2.7	3.0	846
10/28	二	小米飯	▲塔香豆腐燒 九層塔, 豆腐/燒	宮保高麗 高麗菜Q/炒	薑汁木耳 薑, 木耳Q/煮	紅燒麵腸 麵腸/燒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜, 粉絲	6.3	2.6	2.8	2.8	832
10/29	三	主廚炒飯	照燒素棒腿 素棒腿/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q, 紅蘿蔔Q/炒	香滷百頁 百頁/滷	綜合玉米 玉米Q, 毛豆Q/炒	醬炒海茸 九層塔, 海茸/燒	季節蔬菜	眷村羹湯 筍絲, 木耳絲Q, 紅絲Q	6.5	2.5	2.5	3.0	840
10/30	四	蕎麥飯	茄汁豆包 豆包/燒	香滷素肚 素肚/炒	鮮蔬大白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q/煮	炒西蘭花 西蘭花C/炒	濃郁咖哩洋芋 洋芋Q, 紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆, QQ	6.4	2.7	2.7	2.8	844
10/31	五	白米飯	▲三角油豆腐 油豆腐/燴	▲素炒干片 豆干/炒	枸杞冬瓜 枸杞, 冬瓜Q/煮	燒海帶絲 海帶絲/燒	紅炒扁蒲 紅蘿蔔Q, 扁蒲Q/煮	有機蔬菜	豆薯菇湯 豆薯Q, 鮮菇Q	6.4	2.6	2.8	2.8	839

*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

*星期一提供產銷履歷蔬菜, 星期二、四、五供應有機蔬菜。



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

營養師 蔡宜澄 譚芯惠