



美味午餐

桃園國中 114.11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
標準地址：11402728

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		李節補品	湯品	金雞 湯	豆腐 湯	麵類 湯	油麵 類	熱量
1	六	運動會 海苔飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	★蒸蛋 雞蛋Q-煮	蒜香高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	李節 青梨	四神湯 馬鈴薯Q雞仁碎芽S	6.7	2.6	2	3	849
3	一	運動會補假一天										
4	二	香Q白飯	★紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	麥香雞 雞胸肉S-炸	什錦白菜 鮮菇Q大白菜Q紅蘿蔔腰歷內絲S-煮	有糖 補品	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷雞丁S	6.6	2.6	2	3.2	851
5	三	小米飯	酥炸雞腿 雞腿S-炸	★滷香世家 豆干素肚酸菜T-滷	芹炒肉絲 芹菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	有糖 補品	金針湯 乾金針T肉絲S木耳Q	6.5	2.7	2	3.3	856
6	四	糙米飯	BBQ豬排 豬排S-燒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔腰歷-煮	貢丸肉燥 貢丸S絞肉S-煮	有糖 補品	紅豆湯圓 紅豆腰歷小湯圓	6.7	2.6	2	3	849
7	五	胚芽米飯	★麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	有糖 補品	★柴香味噌湯 豆腐	6.5	2.5	2	3	828
10	一	香Q白飯	★香酥魚排 魚排S-炸	★紅蔥干丁 干丁絞肉S-煮	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔腰歷	有糖 補品	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.5	2.6	2	3.3	849
11	二	糙米飯	海帶燒肉 肉丁S海帶結-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔腰歷-炒	玉米彩丁 玉米粒Q毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷-炒	有糖 補品	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.7	2.5	2	3	842
12	三	蔬食日 香鬆飯	★堅果燒油腐 油腐絞肉S杏仁果-煮	★鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰歷肉片絲-炒	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-炒	李節 青梨	★日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.5	2.6	2	3	835
13	四	小米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★洋釀雙併 甜不辣Q年糕-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰歷內絲S毛豆腰歷-煮	有糖 補品	藥膳湯 豆腐Q排骨S	6.8	2.5	2	3	849
14	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	菇炒時蔬 鮮菇Q高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	★鍋燒什錦 筍丁麵絲紅蘿蔔腰歷-燒	有糖 補品	★田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.7	2.5	2	3.3	855
17	一	胚芽米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	★鮮燴黃瓜 黃瓜Q魚丸S玉米粒Q紅蘿蔔腰歷-煮	★客家小炒 干片肉絲S芹菜Q乾魷魚-炒	有糖 補品	金針雞湯 乾金針T雞丁S木耳Q	6.6	2.6	2	3	842
18	二	什穀米飯	白醬雞丁 雞丁S南瓜Q-煮	青花炒肉絲 青花菜S肉絲S紅蘿蔔腰歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子乾香菇-煮	有糖 補品	時蔬味噌湯 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷	6.6	2.5	2	3	835
19	三	香Q白飯	呷滋豬排 豬排S-炸	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S洋蔥Q-煮	蔬炒彩絲 海帶絲木耳Q紅蘿蔔腰歷芹菜Q-炒	李節 青梨	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.5	2.7	2	3.3	856
20	四	肉絲炒麵	五香雞腿 雞腿S-滷	★芋泥包(65克) 芋泥包S-蒸	★宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S蝦米乾香菇-煮	有糖 補品	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.7	2.5	2	3	842
21	五	麥片飯	茄汁豬腩 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腰歷-炒	有糖 補品	★荷香羹湯 切丁木豆Q高麗菜Q紅蘿蔔腰歷熟魚S	6.8	2.7	2	3	864
24	一	小米飯	★塔香鍋燒魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷小黃瓜Q-煮	蒜炒高麗肉片 高麗菜Q肉片S紅蘿蔔腰歷-炒	有糖 補品	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.8	2.5	2	3	849
25	二	燕麥飯	家鄉滷肉 肉丁S雞丁S絞肉T-滷	★蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	酥炸甘薯條 地瓜條腰歷-炸	有糖 補品	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6.6	2.7	2	3.2	859
26	三	蔬食日 糙米飯	★腰果蜜汁黑干 黑豆干腰果-煮	★韓式白菜 大白菜Q腐皮絲-煮	薑味海根 海根紅蘿蔔腰歷-炒	李節 青梨	★洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷	6.6	2.6	2	3	842
27	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-煮	★什錦獅子頭 獅子頭S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔腰歷-煮	有糖 補品	大頭菜雞湯 大頭菜Q雞丁S	6.7	2.7	2	3	857
28	五	胚芽米飯	蒜味雞翅 雞翅S-滷	瓜仔肉燥 絞肉碎瓜T-煮	大根燒 蘿蔔紅蘿蔔腰歷香菇Q-煮	有糖 補品	★小魚味噌湯 豆腐小魚干	6.5	2.6	2	3	835

*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：11/27(四)。

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

※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			李錦記	湯品	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	熱量
10月1日	六	運動會香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	番茄腐竹 腐竹青蔬Q-煮	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	李錦記鮮菇黃瓜湯 鮮菇Q黃瓜Q-煮	6.7	2.5	2	3	842
運動會補假一天													
10月3日	一	香Q白飯	蠔香嫩油腐 嫩油腐-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳紅蘿蔔履歷-炒	醬燒麵腸 麵腸-燒	堅果彩椒雙味 杏仁果甜椒Q海苔-炒	有糖蔬菜蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.4	2.3	3	835
10月4日	二	小米飯	滷香世家 豆干素肚鹹白菜T-滷	芹香什錦 芹菜Q腐皮綠木耳紅蘿蔔履歷-炒	黑椒薯絲 豆腐Q紅蘿蔔履歷-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	醬燒豆腸 豆腸-燒	有糖蔬菜金針湯 乾金針T素肉綠木耳Q	6.5	2.5	2.2	3	833
10月5日	三	糙米飯	茄汁豆包 豆包-燒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	豆瓣筍茸 筍茸T-炒	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	炒海帶 海帶-炒	有糖蔬菜紅豆湯圓 紅豆履歷小湯圓	6.6	2.5	2.3	3	842
10月6日	四	胚芽米飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	銀芽三絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	香菇麵輪 麵輪素絞肉香菇Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	有糖蔬菜味噌湯 豆腐	7	2.4	2.3	3.2	872
10月10日	一	香Q白飯	銀羅烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷栗子-煮	炸醬干丁 干丁毛豆履歷-煮	素棒腿 素棒腿-燒	番茄豆腐 豆腐番茄Q-煮	有糖蔬菜結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.5	2.4	2.4	3	830
10月11日	二	糙米飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	彩蔬玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-炒	小瓜素雞 小黃瓜Q素雞-炒	滷海結 海帶結紅蘿蔔履歷-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	有糖蔬菜榨菜素肉絲湯 榨菜T素肉絲	6.7	2.4	2.3	3	842
10月12日	三	麥片飯	三杯油腐 油腐-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-炒	青椒小炒 青椒Q干片-炒	薑味地瓜 地瓜履歷-煮	五柳豆包 豆包T鮮菇Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有糖蔬菜日式海芽湯 海帶芽	6.5	2.5	2.2	3	833
10月13日	四	小米飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	玉筍什蔬 白花菜S青花菜S玉米筍Q-炒	有糖蔬菜藥膳湯 豆腐Q豆管	6.8	2.4	2.3	3	849
10月14日	五	燕麥飯	素昌旺 豆腐麵筋蔬菜T-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	腰果菇炒時蔬 腰果高麗菜Q鮮菇Q-炒	鍋燒什錦 豆干筍T麵輪紅蘿蔔履歷-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	有糖蔬菜田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	7	2.5	2.2	3	868
10月17日	一	胚芽米飯	客家小炒 干片芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	素香肉骨茶 皮絲蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	鮮蔬黃瓜 黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	有糖蔬菜金針木耳湯 乾金針T木耳Q	6.6	2.4	2.2	3.2	841
10月18日	二	什穀米飯	滷三角油腐 三角油腐-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子乾香菇-煮	燒大頭菜 結頭菜Q素香菇頭紅蘿蔔履歷-燒	番茄腐竹 番茄Q腐竹-煮	杏香紅仁青花 杏仁果青花菜S紅蘿蔔履歷-煮	有糖蔬菜時蔬味噌湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.3	2.3	3	827
10月19日	三	香Q白飯	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	蔬炒彩絲 海帶絲木耳Q紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	蜜燒芋薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	酸菜麵腸 麵腸蔬菜T-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-滷	有糖蔬菜佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷	7	2.4	2.2	3	860
10月20日	四	糙米飯	醬香豆包 豆包-燒	糖醋甜不辣 甜不辣-煮	芝麻炒什錦 芝麻紅蘿蔔履歷牛蒡Q木耳Q-炒	滷味燙 凍豆腐大白菜Q豆管-煮	彩椒蓮藕 蓮藕Q彩椒Q木耳Q-炒	有糖蔬菜綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.8	2.4	2.2	3	846
10月21日	五	麥片飯	塔香豆干 豆干-煮	素燒枕瓜 麵輪冬瓜Q-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	青江炒腐皮 青江菜履歷腐皮絲-炒	有糖蔬菜筍香羹湯 筍T木耳Q紅蘿蔔履歷豆腐	7	2.3	2.1	3	850
10月24日	一	小米飯	家常油腐 油腐木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	麻香豆薯 豆薯Q豆管-煮	腰果彩繪玉米 腰果玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q-煮	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	沙茶素雞 素雞-炒	有糖蔬菜海帶湯 海帶結	7	2.4	2.2	3	860
10月25日	二	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁蹄髈毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	油燜筍 筍T-煮	香酥地瓜粒 地瓜粒S-炸	五香豆干x2 五香豆干-燒	時蔬炒山藥 山藥Q芹菜Q紅蘿蔔履歷玉米筍Q-炒	有糖蔬菜薑絲冬瓜湯 冬瓜Q素香菇頭	6.6	2.4	2.3	3.2	844
10月26日	三	糙米飯	蜜汁黑豆干 黑豆干-煮	韓式白菜 大白菜Q腐皮絲-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有糖蔬菜洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.3	2.4	3	830
10月27日	四	香Q白飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑菇紅蘿蔔履歷-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	什錦素獅子頭 素獅子頭玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷-煮	炒三絲 青椒Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	有糖蔬菜大頭菜湯 大頭菜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2.2	3	847
10月28日	五	胚芽米飯	瓜仔什錦 四分干瓜花-燒	紅仁時蔬 白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q筍絲小卷-煮	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔履歷木耳Q-燒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	有糖蔬菜日式豆腐湯 豆腐	6.6	2.5	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、謝依寬

*三章1Q豆奶日：11/27(四)。

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

※過敏源資訊：本菜單含「麩質穀物及其製品、大豆製品、堅果類及其製品」，對其過敏體質者請詳閱菜單。



沅益食品
YUANYI FOOD

114年11月午餐菜單

10/27-11/7九年級、11/10-11/21七年級、11/24-12/5八年級

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
11/1	六	海苔飯	美墨雞腿 燒雞腿S	肉醬蒸蛋 蒸蛋Q、醬S	蒜香高麗菜 炒高麗菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	四神湯 薏仁、山藥Q、洋芋Q、當歸、肉片S	6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
11/3	一	11/3(一) 運動會補假一天										
11/4	二	芝麻飯	魚酥白菜煲 炸淋醬魚丁Q、大白菜Q、蒜	茶葉蛋 滷蛋Q	鮮炒蒲瓜 炒蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 紅蘿蔔Q、玉米Q、洋蔥Q、肉絲S、芹Q	6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
11/5	三	蔥油雞肉飯	香料雞腿排 滷雞排S	金幣魚X2+金磚豆腐 炸虱目魚塊Q、油豆腐	嫩炒萵苣 炒萵苣Q	履歷蔬菜	玉米濃湯 洋芋Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
11/6	四	五穀飯	豬肉壽喜燒 燒肉片S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、柴魚	白醬雞茸 煮馬鈴薯Q、雞肉T、椒Q	醬燒海根 燒海帶根	有機蔬菜	紅豆湯圓 湯圓、紅豆T	6.6	2.9	2.2	2.7	85.6
11/7	五	* 立冬 * 燕麥飯	暖胃麻油雞 燒雞丁T、杏鮑菇Q、枸杞	鐵板豆腐 燒豆腐、紅蘿蔔Q、筍、洋蔥Q、肉片S	蔬菜粉絲煲 炒冬粉、絲瓜Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、肉片S、蒜仁、洋芋Q	6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
11/10	一	白米飯	糖醋里肌 炸燒豬肉丁Q、洋蔥Q、彩椒Q	四喜油腐 燒油豆腐、木耳Q、紅蘿蔔Q、蒜	炒甜不辣 炒甜不辣Q、芹Q	履歷蔬菜	羅宋湯 洋蔥Q、番茄Q、芹Q	6.5	2.8	2.3	2.5	83.5
11/11	二	紫米飯	三杯雞 炒雞丁T、九層塔	毛豆油泡 煮毛豆Q、小油泡	韓式拌雙芽 炒黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、海帶芽、芝麻	有機蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜Q、麻油瓜、雞丁T	6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
11/12	三	茄汁義麵	蘑菇醬豆干 油豆干、紅蘿蔔Q、蒜、腰果	地瓜薯條 炸地瓜Q	蒜香青花菜 炒青花菜Q、蒜Q	季節蔬菜	佛瓜清湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、蒜	6.6	2.8	2.2	2.8	83.3
11/13	四	白米飯	蠔油醬爆魚 炒魚丁Q、洋蔥Q、椒Q	絞肉干丁 燒絞肉S、豆干	豆皮燴白菜 煮大白菜Q、豆皮、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	日式蔬菜湯 玉米Q、海帶芽、柴魚	6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
11/14	五	胚芽飯	蜜汁翅腿X2 燒翅腿S	番茄炒蛋 炒番茄Q、蛋Q	麻辣燙 油白蘿蔔Q、茼蒿干、海帶結	有機蔬菜	豆薯肉片湯 蒜、豆薯Q、肉片S	6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
11/17	一	小米飯	虱目魚排 炸虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒絞肉S、豆腐	家常冬粉 冬粉、木耳Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小蔥仁	6.7	2.7	2.2	2.7	84.8
11/18	二	白米飯	茄汁雞丁 燒雞丁T、番茄Q、洋蔥Q	泰式醬蘿蔔糕 燒蘿蔔糕、小瓜Q	清炒高麗菜 炒高麗菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	脆筍雞湯 筍、雞丁T	6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
11/19	三	傳統油飯	黑胡椒豬排 燒豬排S	蜜糖豆干 油豆干Q、地瓜T、腰果	什錦結頭菜 炒結頭菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	四神湯 薏仁、山藥Q、洋芋Q、當歸、肉片S	6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
11/20	四	糙米飯	椒麻炒雞 炒雞丁T、洋蔥Q、花椒	紅仁炒蛋 炒紅蘿蔔Q、蛋Q	豆酥敏豆 炒敏豆Q、豆酥	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆QQ	6.6	2.9	2.2	2.7	85.6
11/21	五	白米飯	肉骨茶香雞腿 滷雞腿S	咖哩魚蛋 炒絞肉S、紅蘿蔔Q、小魚丸Q	筍三絲 炒筍、肉絲S、木耳Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
11/24	一	紅藜飯	焗烤金沙雞 煮雞丁T、南瓜Q、奶粉、起司	五味油腐 燒油豆腐、蒜	清燉冬瓜 燒冬瓜Q、乾香菇	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋Q	6.5	2.8	2.3	2.5	83.5
11/25	二	白米飯	沙茶拌肉 煮肉片S、洋蔥Q、芝麻	玉米打拋豬 炒玉米Q、絞肉S、九層塔	薑絲海茸 炒海茸、筍、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	香菇肉片湯 香菇Q、肉片Q	6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
11/26	三	咖哩烏龍麵	照燒豆腸 燒豆腸、芝麻	脆炒豆薯 炒豆薯Q、蒜	蒜香花椰菜 炒花椰菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜Q、蒜	6.6	2.8	2.2	2.8	85.3
11/27	四	地瓜飯	蒲燒鯛魚排 蒸蒲燒鯛Q、高麗菜Q、芝麻	紅醬洋芋 燒洋芋Q、番茄Q、絞肉S、毛豆Q	堅果芽菜 炒綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、芝麻	有機蔬菜	白玉雞丁湯 雞丁T、白蘿蔔Q、芹菜Q	6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
11/28	五	白米飯	梅子醬扣肉 燒豬肉丁S、排骨丁S、乾香菇	洋蔥炒蛋 炒蛋Q、洋蔥Q	蒜香佛手瓜 炒佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍、豆腐、蛋Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	6.5	2.8	2.3	2.7	84.4

★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、芒果、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。
☆ 回饋豆奶:11/27(四)
營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

桃園



沅益食品
YUANYI FOOD

114年11月午餐素食菜單

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分
11/1	六	海苔飯	蠔油凍豆腐 燒:凍豆腐	和風毛豆 炒:毛豆Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	滷味 滷:四分干,海帶絲	烤玉米餅 烤:玉米餅Q	季節蔬菜	四神湯 蔥仁,山藥Q,洋芋Q,當歸,菇	6	2	2	2	8
11/3	一	11/3(一) 運動會補假一天												
11/4	二	芝麻飯	豆腐白菜煲 燒:油豆腐,大白菜Q,菇	椰香咖哩 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q	鮮炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	芹香素肚 炒:素肚,芹Q	豆豉炒椒 炒:青椒Q,豆豉	有機蔬菜	蔬菜湯 紅蘿蔔Q,玉米Q,芹Q	6	2	2	2	8
11/5	三	麻油拌飯	當歸鴨 滷:當歸素鴨,枸杞	鹹酥菇菇 炸:菇Q	油腐關東 煮:油豆腐,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	嫩炒萵苣 炒:萵苣Q	大瓜封 蒸:大黃瓜Q,豆腐,三色豆Q	履歷蔬菜	玉米濃湯 洋芋Q,玉米Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
11/6	四	五穀飯	日式燒腐竹 燒:腐竹,紅蘿蔔Q	黑椒脆薯 煮:豆腐Q,紅蘿蔔Q	醬燒海根 燒:海帶根	煨冬瓜 炒:冬瓜Q,乾香菇	傳統酸菜 炒:酸菜	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
11/7	五	*立冬* 燕麥飯	鐵板豆腐 燒:豆腐,紅蘿蔔Q,筍	麻油杏菇 燒:杏菇Q,枸杞	清炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q	塔香茄子 燒:茄子Q,九層塔	薑絲麵腸 炒:麵腸,薑絲	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包,菇,洋芋Q,角螺	6	2	2	2	8
11/10	一	白米飯	糖醋豆腸 燒:豆腐,香菇	四喜油腐 燒:油豆腐,木耳Q,紅蘿蔔Q,筍	芝麻季豆 炒:敏豆Q,芝麻	地瓜葉 炒:地瓜葉Q	香芹茼蒿 炒:芹Q,茼蒿	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q,芹Q,金針菇Q	6	2	2	2	8
11/11	二	紫米飯	三杯油腐 燒:油豆腐,九層塔	小瓜炒耳 炒:小黃瓜Q,木耳Q	韓式雙芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽,芝麻	毛豆油泡 煮:毛豆Q,小油泡	地瓜餅 炸:地瓜Q	有機蔬菜	瓜仔湯 冬瓜Q,麻油瓜,菇	6	2	2	2	8
11/12	三	茄汁 義麵	蘑菇醬豆干 滷:豆干,紅蘿蔔Q,菇	芋泥包 蒸:60g芋泥包Q	菇炒青花 炒:青花菜Q,菇Q	三喜烤麩 炒:烤麩,紅蘿蔔Q,木耳Q	烘烤腰果 烤:腰果	季節蔬菜	佛瓜清湯 佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,菇	6	2	2	2	8
11/13	四	白米飯	蠔油素雞 燒:素雞	醬燒干丁 燒:菇,豆干	豆皮白菜 煮:大白菜Q,豆皮,紅蘿蔔Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	韓式年糕 炒:年糕,泡菜	有機蔬菜	日式蔬菜湯 玉米Q,海帶芽	6	2	2	2	8
11/14	五	胚芽飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	番茄豆腐 炒:番茄Q,豆腐	麻辣燙 滷:白蘿蔔Q,開花干,海帶絲	清炒大瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	佃煮南瓜 煮:南瓜Q,枸杞	有機蔬菜	和風豆薯湯 菇,豆薯Q	6	2	2	2	8
11/17	一	小米飯	麻婆燒豆腐 燒:豆腐,菇	爽脆芽菜 炒:綠豆芽Q,花生	家常冬粉 冬粉,木耳Q,紅蘿蔔Q	滷素雞 炒:素雞,香菜	黑椒玉筍 炒:玉米筍Q	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,菇	6	2	2	2	8
11/18	二	白米飯	茄汁豆包 燒:豆包	田園三色 炒:豆薯Q,毛豆Q,玉米Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	糯椒干片 炒:糯米椒,豆干	銀耳白果 炒:菇,乾銀耳,白果	有機蔬菜	脆筍鮮菇湯 筍,菇Q	6	2	2	2	8
11/19	三	傳統油飯	黑胡椒豆干 燒:豆干	蜜糖地瓜 滷:地瓜T,腰果	什錦結頭 炒:結頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	西芹豆皮 炒:芹Q,油腐片	玉米烤餅 烤:玉米餅Q	季節蔬菜	四神湯 蔥仁,山藥Q,洋芋Q,當歸	6	2	2	2	8
11/20	四	糙米飯	椒麻腐竹 炒:腐竹,小黃瓜Q	紅仁木須 炒:紅蘿蔔Q,木耳Q	豆酥敏豆 炒:敏豆Q,豆酥	手工菜丸 炸:豆腐,紅蘿蔔Q,芹Q	涼拌蓮藕 燙:拌:蓮藕Q,香菜	有機蔬菜	海結玉米湯 海帶絲,玉米Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
11/21	五	白米飯	肉骨茶凍腐 煮:凍豆腐,洋芋Q	海帶干絲 炒:白干絲,海帶絲	筍三絲 炒:筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	芝麻萵苣 炒:萵苣Q,芝麻	香滷素肚 滷:素肚	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌,芹Q	6	2	2	2	8
11/24	一	紅藜飯	五味油腐 燒:油豆腐	金沙菇菇 煮:鴻喜菇Q,南瓜Q	清燉冬瓜 燒:冬瓜Q,乾香菇	西滷菜 煮:大白菜Q,菇,豆皮,紅蘿蔔Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q	履歷蔬菜	紫菜針菇湯 紫菜,金針菇Q	6	2	2	2	8
11/25	二	白米飯	沙茶滷豆干 煮:豆干	玉米打拋 炒:玉米Q,菇Q,九層塔	薑絲海茸 炒:海茸,筍,紅蘿蔔Q	花生油泡 滷:小油泡,水煮花生	雪裡紅 炒:雪裡紅	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜Q,香菇Q	6	2	2	2	8
11/26	三	咖哩烏龍	照燒豆腸 燒:豆腸,芝麻	燒杏菇 燒:杏菇Q	炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	脆炒豆薯 炒:豆薯Q,菇	薑絲拌耳 炒:木耳Q	季節蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜Q,菇	6	2	2	2	8
11/27	四	地瓜飯	塔香黑干 炒:黑豆干,九層塔	紅醬洋芋 燒:洋芋Q,番茄Q	堅果芽菜 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,芝麻	彩椒西芹 炒:西芹Q,彩椒Q	和風毛豆 炒:毛豆Q	有機蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔Q,芹菜Q	6	2	2	2	8
11/28	五	白米飯	梅子醬豆包 燒:豆包,乾香菇	地瓜葉 炒:地瓜葉Q	清香佛瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	糖醋甜條 燒:素甜不辣	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍,豆腐,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8

★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:11/27(四)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

桃園

裕民田精緻午餐

桃園國中
114年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	小碗湯 (100g)	三多湯 (100g)	紅豆湯 (100g)	海帶湯 (100g)	紫菜湯 (100g)
★ 11/1	六	創意海苔飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	鮮炒高麗 T紅蘿蔔、Q高麗菜、豆皮/炒	蒸蛋 蔥、Q蛋、T紅蘿蔔/蒸	四神湯 薏仁、Q洋芋	6 0	2 8	2 4	3 0	8 5
11/3	一	運動會補假一天~									
★ 11/4	二	燕麥飯	壽喜燒豬肉 C肉片、Q豆芽/燒	香菇地瓜 Q香菇、C地瓜條/炒	乳酪炒蛋 T紅蘿蔔、Q蛋、Q洋蔥、起司/炒	白玉肉片湯 Q蘿蔔、C肉片	6 5	2 4	2 5	2 7	8 9
★ 11/5	三	主廚拌飯	番茄燉雞 C雞肉、Q馬鈴薯、Q番茄/燉	▲紅燒油豆腐 油豆腐、C絞肉/燒	芝香海帶根 海帶根、芝麻	黃瓜豬肉湯 Q黃瓜、C豬肉	6 6	2 7	2 1	2 9	8 8
★ 11/6	四	白米飯	椒鹽炸魚條*3 C魚條/炸	蔥香肉絲 C肉絲、Q洋蔥、Q紅蘿蔔/炒	醬燒海結麵輪 海結、麵粉、糖干/拌	紅豆湯圓 T紅豆、湯圓	6 0	2 7	2 5	2 9	8 6
★ 11/7	五	紫米香飯	暖呼麻油雞 C雞丁、薑、Q高麗菜/燉	西芹黑輪 Q西芹、C黑輪/炒	川味凍豆腐 Q金針菇、凍豆腐/煮	眷村肉絲湯 C肉絲、筍絲、Q木耳絲、Q紅絲	6 4	2 6	2 4	2 8	8 9
★ 11/10	一	麥片Q飯	紅燒燉豬 C肉丁、Q蘿蔔/燉	▲蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	四季鮮時蔬 Q高麗菜、Q木耳/煮	海芽濃湯 海帶、Q蛋	6 4	2 6	2 5	2 9	8 6
★ 11/11	二	白米飯	香嫩油蔥魚 Q魚丁、蔥、Q洋蔥/煮	肉末粉絲煲 C鮮菇、冬粉、C絞肉/炒	紅煮扁蒲 Q扁蒲、Q紅蘿蔔/煮	玉米排骨湯 Q玉米、C排骨、T紅蘿蔔	6 6	2 5	2 5	2 9	8 3
★ 11/12	三	紅醬義大利麵 (蔬食日)	堅果素雞 堅果、Q杏鮑菇、素雞、蔥/燒	四海關東煮 Q蘿蔔、Q紅蘿蔔、海帶結、T毛豆/煮	蒸蛋 蔥、Q蛋、T紅蘿蔔/蒸	火鍋菇菇湯 Q高麗菜、Q香菇、Q金針菇	6 7	2 5	2 2	3 0	8 7
★ 11/13	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	鮮炒花椰 Q花椰、Q紅蘿蔔、C絞肉/炒	南洋咖哩 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	▲日式味噌湯 豆腐、味噌	6 5	2 7	2 2	2 9	8 3
★ 11/14	五	白米飯	▲鄉村回鍋肉 C肉片、豆干、Q高麗菜/煮	蒜香炒筍 蒜、筍、T紅蘿蔔/炒	鮑菇絞肉煲 Q杏鮑菇、Q蘿蔔、C絞肉/燒	昆布湯 Q黃豆芽、昆布、C肉片	6 6	2 3	2 6	3 0	8 5
★ 11/17	一	蕎麥米飯	檸檬雞翅 C檸檬雞翅/燒	▲客家小炒 Q芹、豆干、T紅蘿蔔、C肉絲/炒	蛋酥滷白菜 Q蛋、Q大白菜、T紅蘿蔔/煮	羅宋湯 Q番茄、Q高麗菜、C豬肉片	6 2	2 5	2 4	3 0	8 7
★ 11/18	二	白米飯	蘑菇醬魚 蘑菇、Q洋蔥、Q魚丁/燒	紅炒起司蛋 Q蛋、T紅蘿蔔、Q洋蔥、起司/炒	冬瓜肉燥 Q糖、Q冬瓜、C絞肉/燒	豆薯燉雞湯 C雞丁、Q豆薯	6 4	2 8	2 1	2 9	8 1
★ 11/19	三	夜市鐵板麵	迷迭雞腿排 C雞腿排/滷	醬炒素雞 Q杏鮑菇、素雞/炒	韭菜炒銀芽 Q豆芽、Q韭菜、T紅蘿蔔/燙	筍香肉片湯 筍、C肉片	6 6	2 7	2 2	2 8	8 6
★ 11/20	四	紫米香飯	南瓜燉豬 C豬肉丁、Q南瓜/燒	蛋香絲瓜 Q蛋、Q絲瓜/煮	金黃甜不辣 C甜不辣/炸	綠豆QQ 綠豆、QQ	6 8	2 8	2 1	3 0	8 4
★ 11/21	五	白米飯	▲油腐蠔油雞 C雞丁、油腐、Q鮮菇/炒	芹香海絲 海帶絲、T紅絲、Q芹/拌	▲凍腐燴金針 凍豆腐、Q金針菇/煮	榨菜肉絲湯 榨菜、C肉絲	6 5	2 5	2 5	2 8	8 1
★ 11/24	一	燕麥飯	蔥爆肉柳 C肉柳、Q洋蔥、蔥/炒	玉米燴毛豆 C玉米、T毛豆仁、Q洋芋、Q紅蘿蔔/燒	家常白菜滷 C大白菜、Q紅蘿蔔、C鮮菇/煮	▲港式酸辣湯 豆腐、筍絲、T紅絲、C肉絲	6 4	2 4	2 4	2 8	8 4
★ 11/25	二	白米飯	濃醇咖哩雞 C雞丁、Q馬鈴薯、T紅蘿蔔/煮	青蔥菜脯炊蛋 Q蛋、菜脯、蔥/炒	肉絲炒花椰 C花椰、T紅蘿蔔、C肉絲/炒	暖暖肉骨茶 Q蘿蔔、肉骨茶包、C肉片	6 5	2 8	2 5	2 8	8 4
★ 11/26	三	什錦拌麵 (蔬食日)	堅果三杯鮑菇 堅果、Q杏鮑菇、C絞肉/炒	韓式泡菜鍋 Q高麗菜、T紅蘿蔔、泡菜/煮	豆沙包60G C豆沙包/蒸	▲金針油腐湯 金針菇、油腐	6 8	2 4	2 2	2 9	8 2
★ 11/27	四	糙米飯	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	▲大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	▲番茄嫩豆腐 Q番茄、Q洋蔥、豆腐/燒	黃瓜肉片湯 Q黃瓜、C肉片	6 2	2 8	2 8	3 0	8 9
★ 11/28	五	白米飯	客家筍香炆魚 Q魚丁、筍/燒	烤地瓜條 C地瓜條/烤	鮮煮蒲瓜 Q蒲瓜、C絞肉/煮	紫菜蛋花湯 紫菜、Q蛋	6 0	2 9	2 5	2 8	8 6

★ 標示為三多—0申請日 / 營養師 蔡宜潔

★ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米

▲ 標示及每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材

★ 本公司供應之麵點、食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉、

★ 過敏原資訊：「本菜單含蛋類、麵食類及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」對其過敏體質者請詳閱菜單。



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



裕民田精緻午餐

素食便當

114年11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	全膳熱量 (kcal)	全膳蛋白質 (g)	全膳脂肪 (g)	全膳纖維 (g)	全膳鈣 (mg)
11/1	六	香Q白飯 (運動會)	▲紅麴肉排 紅麴肉排/燒	和風蘿蔔煮 蘿蔔、香菇、芹/炒	大溪黑干 黑干/滷	脆炒高麗菜 高麗菜Q、紅蘿蔔Q	清蒸南瓜 南瓜Q/蒸	有機蔬菜	飄香四神湯 薏仁、洋芋	6.5	2.6	2.5	2.7	833
11/3	一	~運動會補假~												
11/4	二	香甜米飯	▲日式豆腐 豆腐/燒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q、黃瓜Q/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	芝麻爆素雞 素雞、芝麻/燒	有機蔬菜	白玉玉米湯 蘿蔔Q、玉米Q	6.3	2.4	2.4	2.8	807
11/5	三	蔬菜板條	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	塔香米糕 九層塔、米糕/滷	香炒紫茄 茄子Q/炒	沙茶干絲 西芹Q、干絲/燒	清炒高麗 高麗菜Q/炒	產銷履歷蔬菜	▲蕃茄油腐湯 油腐、蕃茄Q	6.5	2.2	2.7	2.8	814
11/6	四	糙米香飯	▲滷味黑白切 黑豆干/滷	木耳結頭菜 大頭菜Q、結頭菜Q/燒	蜜燒番薯 九層塔、地瓜Q/燒	壽喜凍腐 凍豆腐/燒	梅干燒麵輪 梅干菜、麵輪/燒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆T、湯圓	6.5	2.3	2.3	2.8	811
11/7	五	紫米香飯	紅燒烤麩 烤麩/燒	香滷麵筋 麵筋/煮	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	蔬菜冬粉 白菜Q、冬粉/炒	▲三杯豆干結 九層塔、豆干結/燒	有機蔬菜	眷村筍絲湯 筍絲、木耳絲Q、紅絲Q	6.5	2.2	2.5	2.8	809
11/10	一	麥片Q飯	▲蜜汁豆干 豆干/滷	鐵板豆芽 木耳Q、豆芽Q/炒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	夜市滷味燙 香菇Q、素肚/燴	醬燒杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	產銷履歷蔬菜	▲海芽豆腐湯 豆腐、海芽	6.4	2.3	2.5	2.8	809
11/11	二	香甜米飯	宮保百頁 百頁/炒	鮮菇刈菜仁 鮮菇Q、刈菜仁/煮	素蒼蠅頭 豆腐、香菇Q、干丁/燒	白醬洋芋 紅蘿蔔Q、洋芋Q/炒	香酥番薯片 番薯Q/炸	有機蔬菜	關東風味湯 紅蘿蔔Q、玉米圓Q	6.2	2.4	2.2	3.0	804
11/12	三	捲心菜炊飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	泰式麵腸 九層塔、麵腸/燒	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	燴青花菜 青花菜S/炒	金針凍腐 金針菇Q、凍腐/煮	季節蔬菜	火鍋菇絲湯 高麗菜、香菇、金針菇	6.5	2.2	2.7	2.8	814
11/13	四	小米飯	▲三角油腐 油豆腐/燴	紅燒海結 海結、蘿蔔Q/滷	鮮菇瓠瓜 香菇Q、瓠瓜Q/炒	季節炒筍 筍/炒	田園玉米 玉米S、毛豆T/煮	有機蔬菜	▲味噌湯 味噌、紫菜	6.5	2.5	2.5	2.8	831
11/14	五	香甜米飯	糖醋豆包 豆包/燒	黑炒山藥 木耳Q、山藥Q、西芹Q/炒	▲紅絲炒白干 白干絲、紅蘿蔔Q/炒	鮮味刺瓜 紅蘿蔔Q、刺瓜Q/煮	枸杞南瓜燒 南瓜Q、枸杞/燒	有機蔬菜	昆布豆芽湯 黃豆芽Q、昆布	6.6	2.2	2.4	3.0	822
11/17	一	蕎麥米飯	▲木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/燒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	紫米糕 紫米糕/烤	醬燒素雞 素雞/燒	鮮味佛手瓜 佛手瓜Q、秀珍菇Q/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q、高麗菜Q	6.4	2.3	2.5	2.9	814
11/18	二	香甜米飯	糖醋豆腸 豆腸/炒	醬爆海帶絲 海帶絲/拌	醬燒杏鮑菇 芹Q、杏鮑菇Q/爆	黃金地瓜片 地瓜/炸	▲沙茶凍豆腐 凍豆腐、金針菇Q/煮	有機蔬菜	燉豆薯湯 紅蘿蔔Q、豆薯Q	6.6	2.3	2.8	2.8	831
11/19	三	什錦米粉	香烤素魚排 素魚排/燒	和風關東煮 紅蘿蔔Q、蘿蔔Q/煮	素燴絲瓜 金針菇、Q絲瓜Q/燴	炒白花椰 白花菜C/炒	素燴麵輪 麵輪/煮	季節蔬菜	香菇筍香湯 筍、香菇	6.5	2.4	2.5	2.8	824
11/20	四	紫米香飯	▲燒板豆腐 板豆腐/燒	芫荽蕪菁 香菜、蕪菁Q/拌	冬瓜麵筋 冬瓜Q、麵筋/煮	長豆炒紫茄 長豆Q、茄子Q/炒	彩椒小瓜 小黃瓜Q、彩椒Q/炒	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6.5	2.2	2.7	3.0	823
11/21	五	香甜米飯	蠔油烤麩 木耳Q、烤麩Q/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q、紅蘿蔔Q/拌	客家小炒 豆干、芹菜Q、紅蘿蔔Q/炒	黑椒豆芽 豆芽Q/燒	薑絲素肚 薑、素肚/炒	有機蔬菜	榨菜冬粉湯 香菇Q、榨菜、冬粉	6.3	2.2	2.5	2.8	795
11/24	一	燕麥Q飯	▲芝麻黑豆干 芝麻、大黑豆干/滷	沙茶粉絲 素沙茶、粉絲、白菜Q/煮	素炒花菜 花菜C/炒	醋溜馬鈴薯 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	產銷履歷蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲Q	6.5	2.4	2.5	3.0	833
11/25	二	香甜米飯	香滷油腐 油腐/燒	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇Q、蒲瓜Q/炒	▲泰式打拋丁 干丁、番茄Q、九層塔/炒	美味南瓜燒 南瓜Q/燒	芝香甜不辣 芝麻、甜不辣/炒	有機蔬菜	暖暖素肉骨茶 蘿蔔Q、肉骨茶包	6.4	2.5	2.8	2.7	827
11/26	三	香椿炒飯	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	紅燒麵腸 麵腸/燒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	爆香海茸 海茸、薑/燒	鮮煮大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔Q/煮	季節蔬菜	金針山藥湯 金針花、山藥	6.4	2.2	2.4	3.0	808
11/27	四	糙米Q飯	蜜燒百頁 百頁/煮	芹香秀珍 秀珍菇Q、芹Q/煮	▲香拌干絲 紅蘿蔔Q、白干絲	清炒高麗菜 紅蘿蔔Q、高麗菜Q/炒	鹽酥菇菇 杏鮑菇、長豆/炸	有機蔬菜	黃瓜牛蒡湯 黃瓜Q、牛蒡	6.3	2.4	2.5	2.8	810
11/28	五	香甜米飯	香菇素雞 香菇、素雞/燴	毛豆筍丁 毛豆、竹筍/炒	五香素肚 素肚/滷	切海帶捲 海帶捲/滷	麻油芥菜 芥菜Q/炒	有機蔬菜	▲紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	6.5	2.4	2.4	2.8	821

*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

*本產品含有芝麻、含麩質之穀物、大豆，不適合對其過敏體質者食用



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

