



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	湯品	全蛋	豆類	蔬菜	油類	熱量
~元旦放假~										
1	四	麥片飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	蔥爆肉絲 肉絲S洋蔥Q-炒	清炒敏豆 敏豆腐腰豆紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	839
2	五									
5	一	小米飯	蒜香雞腿 雞腿S-煮	★海山醬油腐 油腐-煮	油蔥香拌時蔬 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔腰豆	6.5	2.6	835
6	二	香鬆飯	烤肉醬豬排 豬排-油	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.9	2.7	877
7	三	蔬食日 香Q白飯	★干片小炒 干片紅蘿蔔腰豆木耳Q-炒	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆絞肉S-煮	★腰果青花菜 青花菜紅蘿蔔腰豆腰果-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	6.7	2.7	858
8	四	胚芽米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔腰豆木耳-炒	有機蔬菜	★日式豆腐湯 豆腐	6.5	2.7	851
9	五	燕麥飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腰豆-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q肉絲S	6.8	2.8	868
12	一	什穀米飯	★香酥魚排 魚排Q-炸	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	鮮繪黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	844
13	二	香Q白飯	韓式雞丁 雞丁S大白菜Q-煮	鮮肉鍋貼x2 鍋貼S-炸	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	★和風海芽湯 海帶芽小魚乾	6.5	2.6	846
14	三	麥片飯	味噌燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	★沙茶豆干 豆干-煮	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q香結Q紅蘿蔔腰豆肉絲小塊-煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰豆雞蛋Q	6.6	2.7	849
15	四	炒飯	檸檬雞翅 雞翅S-烤	★鍋燒海結 海帶結麵線紅蘿蔔腰豆-燒	★洋釀什錦 年糕甜不辣Q-煮	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆腰豆薏仁	6.8	2.6	856
16	五	胚芽米飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	豆仁時瓜 冬瓜Q毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.7	856
19	一	香Q白飯	★紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	★開陽扁蒲 扁蒲Q蝦米紅蘿蔔腰豆-煮	★三杯滷味 滷味素肚-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.5	2.6	835
20	二	燕麥飯	五香雞腿 雞腿S-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	★味噌湯 豆腐海帶芽	7	2.7	879
21	三	茄汁螺旋麵	卡滋豬排 豬排-炸	★蜜燒黑干 黑豆干-燒	豆沙包(65克) 豆沙包S-蒸	季節青菜	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.7	847
22	四	麥片飯	白醬燉雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔腰豆-燉	酥炸雙拼 貢丸S地瓜T-炸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	6.8	2.6	865
23	五	什穀米飯	古早味滷肉 肉丁S豬腳T筍T-煮	★蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腰豆木耳Q-炒	有機蔬菜	★浮水魚羹湯 雞丁Q紅蘿蔔腰豆魚羹Q木耳Q雞蛋Q	6.5	2.7	852
2月菜單										
23	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-燉	★炸醬干丁 干丁毛豆腰豆絞肉S紅蘿蔔腰豆-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.8	2.6	849
24	二	糙米飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	★魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q-炒	蒜蓉菜頭粿 蘿蔔糕-煮	有機蔬菜	★筍香羹湯 筍T雞蛋Q肉絲S紅蘿蔔腰豆木耳Q	6.8	2.7	868
25	三	海苔飯	香滷雞腿 雞腿S-煮	日式關東煮 蘿蔔Q香結Q玉米粒Q紅蘿蔔腰豆-煮	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	季節青菜	味噌時蔬湯 高麗菜Q紅蘿蔔腰豆	6.5	2.6	835
26	四	小米飯	★麻婆魚丁 魚丁Q豆腐-煮	麥香雞 雞胸肉S-炸	★芹香彩絲 芹香干絲木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	燒仙草 花豆綠豆Q薏仁	6.5	2.7	851
27	五									

~和平紀念日補假~

*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：1/15(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	季節蔬菜	湯品	全蛋雞塊	豆魚肉	蔬菜類	油類類	數量		
~元旦放假~														
1	四	麥片飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	芹香三絲 芹Q海帶絲紅蘿蔔腰歷-炒	香椿素肉燥 麵輪素絞肉-煮	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	茄汁豆腸 豆腸-燒	有微辣菜	素肉骨茶湯 豆腐Q豆管	6.5	2.5	2.2	3	833
5	一	小米飯	海山醬油腐 油腐-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	麻香高麗 高麗菜Q凍豆腐-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.4	2.4	3	844
6	二	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁碎炒毛豆腰歷紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉-炒	素燒大頭菜 結頭菜Q皮絲-燒	黑椒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	素棒腿 素棒腿-燒	有微辣菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.8	2.5	2.3	3.2	845
7	三	香Q白飯	醬燒烤麩 均熟紅蘿蔔腰歷木耳Q-煮	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔腰歷-炒	雙色山藥 紫山藥Q山藥Q-煮	客家筍茸 筍茸-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q素肉絲	6.6	2.4	2.4	3	837
8	四	胚芽米飯	蘭花干什錦 蘭花干蘿蔔Q花瓜T-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q-煮	蔬炒三絲 青蔥Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	醬燒素雞 素雞-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	有微辣菜	日式豆腐湯 豆腐	6.6	2.4	2	3.2	836
9	五	燕麥飯	三杯豆腸 豆腸-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔腰歷-煮	紅仁菠菜 菠菜腰歷紅蘿蔔腰歷腐竹-炒	糖醋蓮藕 蓮藕Q彩椒Q-燒	有微辣菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蘿蔔腰歷	6.8	2.5	2.3	3	856
12	一	什穀米飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔腰歷-煮	麻香菇菇 金針菇Q香菇Q秀珍菇Q-煮	時蔬彩丁 三色豆S紫山藥Q-炒	產銷履歷	藥膳湯 豆腐Q豆管	6.5	2.4	2	3	820
13	二	香Q白飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	銀芽三絲 豆芽菜Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	韓式部隊鍋 大白菜Q凍豆腐-煮	醬燒紫茄 茄子Q-燒	菜脯干丁 干丁菜脯T-炒	有微辣菜	和風海芽湯 海帶芽	6.5	2.6	2.3	3	843
14	三	炒飯	沙茶豆干 豆干-炒	蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔腰歷肉絲小卷-煮	塔香皮絲 皮絲-燒	蜜燒地瓜 地瓜腰歷-燒	芹香什錦 芹Q紅蘿蔔腰歷腐竹皮絲-炒	季節青菜	玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.5	2	3	842
15	四	糙米飯	紅燒豆包 豆包-燒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔腰歷-煮	洋釀雙拼 年糕甜不辣-燒	素香時蔬 高麗菜Q豆管-煮	蔬炒白花 白花菜S木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	有微辣菜	紅豆薏仁湯 紅豆腰歷薏仁	6.8	2.4	2.4	3	851
16	五	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷百頁豆腐-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰歷毛豆腰歷-煮	彩椒雙味 彩椒Q麵筋-炒	雪菜腐竹 油菜腰歷腐竹-炒	有微辣菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.8	2.6	2.4	3	866
19	一	香Q白飯	三杯滷味 滷味素肚-燒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	鮮菇時蔬 蔬菜腰歷鮮菇Q-炒	香滷烤麩 均熟木耳Q烤麩-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜T素肉絲	6.5	2.6	2.3	3	843
20	二	燕麥飯	茄汁豆包 豆包-燒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	玉米彩繪 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷毛豆腰歷-煮	紅燒蘭花干 蘭花干豆腐Q-煮	豆豉苦瓜 苦瓜Q-煮	有微辣菜	味噌湯 海帶芽豆腐	7	2.5	2	3	863
21	三	茄汁螺旋麵	蜜燒黑干 黑豆干-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	什炒素雞 芹Q素雞片紅蘿蔔腰歷-炒	豆沙包(65克) 豆沙包S-蒸	時蔬藕片 蓮藕Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	6.5	2.7	2	3.2	852
22	四	麥片飯	醬炒豆腸 豆腸-燒	堅果南瓜 南瓜Q紅蘿蔔腰歷南瓜子-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腰歷-煮	素昌旺 豆腐腰歷酸菜T-煮	青椒小炒 青椒Q木耳Q干片-炒	有微辣菜	刺瓜湯 大黃瓜Q素香菇頭	6.8	2.6	2.2	3	861
23	五	什穀米飯	素什錦燒 什錦燒-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	番茄腐竹 番茄Q腐竹-煮	油燜筍 筍T麵筋-煮	砂鍋白菜 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔腰歷-煮	有微辣菜	雙色白玉湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷	6.5	2.5	2.3	3	835
2月菜單														
23	一	香Q白飯	什錦烤麩 均熟均熟紅蘿蔔腰歷木耳Q-煮	玉筍小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔腰歷玉米粒Q-炒	薑炒麵腸 麵腸-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	炸醬彩丁 干丁紅蘿蔔腰歷毛豆腰歷-煮	產銷履歷	時蔬湯 玉米粒Q山藥Q紅蘿蔔腰歷	6.8	2.6	2	3	856
24	二	糙米飯	香椿豆干 豆干-燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	牛蒡三絲 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	薑味枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	泡菜豆皮 大白菜Q豆管-煮	有微辣菜	結頭菜湯 結頭菜Q	6.7	2.5	2.2	3	847
25	三	麥片飯	醬燒豆包 豆包-燒	瓜仔素肉燥 碎瓜T素絞肉-煮	日式關東煮 蘿蔔Q香菇Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔腰歷-炒	蜜汁雙薯 地瓜腰歷芋頭Q-燒	季節青菜	味噌時蔬湯 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷	6.8	2.4	2.2	3	846
26	四	小米飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-燒	芹香彩絲 芹菜Q綠木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	黑白雙結 海帶結白干結-煮	素燒豆薯 豆薯Q皮絲-燒	雪菜鮮菇 油菜腰歷鮮菇Q-炒	有微辣菜	燒仙草 花豆綠豆Q圓薏仁	6.8	2.5	2.3	3	856
~和平紀念日補假~														
*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。														
*三章1Q豆奶日：1/15(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」，對其過敏體質者請詳閱菜單。														



沅益食品
YUANYI FOOD

115年1-2月午餐菜單

供餐：1/5-23八年級、2/23-3/6九年級

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	④蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	蛋魚蛋肉	蔬菜類	油類類	熱量
1/1	四	元旦休假，本日不供餐										0
1/2	五	小米飯	海苔魚米花 炸：魚丁Q	紅絲洋蔥蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	茄汁茼蒿 炒：青椒Q、素蝦仁	有機蔬菜	活力雞湯 白蘿蔔Q、蒜Q、雞丁T	6	2	2	2	841
1/5	一	白飯	蒜香燒肉片 炒：肉片S、洋蔥Q、青蔥	泰式打拋醬 燒：豆干T、絞肉S、番茄Q、九層塔	薑絲冬瓜 煮：冬瓜Q、乾香菇	履歷蔬菜	和風豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6	2	2	2	830
1/6	二	糙米飯	卡啦雞腿 炸：雞腿S	沙茶肉絲 炒：肉絲S、洋蔥Q、芝麻	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	有機蔬菜	奶香南瓜湯 南瓜Q、杏鮑菇Q、洋蔥Q、芹Q、奶粉	6	2	2	2	848
1/7	三	傳統炒麵 麵條、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、絞肉S、蒜、花生	柴魚風味煮 煮：凍豆腐、蒜Q、紅蘿蔔Q、柴魚	麻辣滷蛋 滷：蛋Q	木須蒲瓜 燒：蒲瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	金針花湯 乾金針、金針菇Q	6	2	2	2	863
1/8	四	白飯	黑椒豆腐魚 煮：鮭魚丁Q、豆腐、洋蔥Q、彩椒Q	白醬薯塊 炒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	花椰炒肉片 炒：花椰菜Q、肉片S	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、蒜、肉絲S、紅蘿蔔Q	6	2	2	2	834
1/9	五	紫米飯	梅香控肉 滷：肉丁S、筍、梅乾菜	蒜蓉玉米雞 炒：豆薯Q、玉米Q、雞肉T、毛豆Q	彩蔬芽菜 炒：豆芽菜Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q	6	2	2	2	837
1/12	一	紅藜飯	三杯雞 炒：雞丁T、九層塔	油豆腐肉燥 滷：油豆腐、絞肉S	香菇大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、蒜	履歷蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q、肉片S	6	2	2	2	846
1/13	二	白飯	蒜仁醬爆魚 燒：旗魚丁Q、洋蔥Q、筍	火腿歐姆蛋 炒：蛋Q、火腿S、玉米Q、毛豆Q	炒高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐、肉片S	6	2	2	2	829
1/14	三	白醬雞肉燉飯	迷迭香腿排 滷：雞排S	泰醬燒魚輪 炒：黑輪Q、洋蔥Q	紅絲敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	芋頭米粉湯 米粉、芋頭Q、肉絲S、蒜、紅蘿蔔Q	6	2	2	2	853
1/15	四	燕麥飯	春川炒豬 炒：肉片S、韓式泡菜、洋蔥Q	醬香冬粉 炒：冬粉、木耳Q、白菜Q、紅蘿蔔Q	肉燥海根 燒：海帶根、絞肉S	有機蔬菜	紫米紅豆湯 紅豆T、紫米Q、Q	6	2	2	2	848
1/16	五	白飯	蜜汁炸雞 炸：淋醬、雞肉T、彩椒Q	南洋炒肉絲 炒：肉絲S、洋蔥Q、青蔥	鮮燒大頭菜 燒：大頭菜Q、紅蘿蔔Q、蒜	有機蔬菜	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q、蒜Q、肉片S	6	2	2	2	832
1/19	一	黑芝麻飯	沙茶砂鍋魚 燒：鮭魚丁Q、白菜Q、木耳Q、豆皮	蝦香煸豆干 炒：豆干片、肉絲S、青蔥、蝦米	蒜香筍片 炒：筍片、紅蘿蔔Q、蒜	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 蛋Q、洋蔥Q、玉米Q、味噌	6	2	2	2	834
1/20	二	地瓜飯	香滷雞腿 滷：雞腿S	番茄炒蛋 炒：蛋Q、番茄Q	甜不辣小炒 炒：豆芽菜Q、甜不辣Q、木耳Q、芹Q	有機蔬菜	藥膳燉湯 白蘿蔔Q、蒜Q、肉片S、當歸	6	2	2	2	856
1/21	三	番茄肉醬麵	蜜汁豬排 燒：豬排S	翠炒油片 炒：小瓜Q、油片、肉片S	蒜炒花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	奶香巧達湯 洋芋Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蒜Q	6	2	2	2	850
1/22	四	白飯	脆皮炸雞翅 炸：雞翅S	蘑菇肉醬 燒：番茄Q、蒜Q、絞肉S、玉米Q	塔香海帶 滷：海帶絲、金針菇Q、九層塔	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小蔥仁	6	2	2	2	827
1/23	五	五穀飯	糖醋里肌 燒：肉丁S、洋蔥Q、彩椒Q	香滷黑干 滷：黑豆干、芝麻	清炒薯絲 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機蔬菜	韓式豆腐湯 豆腐、韓式泡菜、蒜Q	6	2	2	2	839

祝 寒假愉快☺ 新年快樂🎉

2/23	一	白飯	黑胡椒肉片 炒：肉片S、洋蔥Q	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q、絞肉S	紅絲四季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	小魚昆布湯 海帶結、肉片S、小魚干、薑	6	2	2	2	827
2/24	二	薏仁飯	法式奶油雞 煮：雞肉T、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q、奶粉	BBQ肉片 炒：洋蔥Q、肉片S	蒜香彩瓜 炒：小瓜Q、茼蒿	有機蔬菜	酸辣三絲湯 金針菇Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	6	2	2	2	830
2/25	三	主廚炒飯	椒鹽魚塊 炸：虱目魚塊Q	米血關東煮 煮：白蘿蔔Q、米血S、油豆腐、柴魚	客家燻筍 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	腐皮細粉湯 冬粉、腐皮、榨菜絲、肉絲S	6	2	2	2	841
2/26	四	蕎麥飯	椒麻雞丁 炒：雞肉T、洋蔥Q、彩椒Q	番茄炒蛋 炒：蛋Q、番茄Q	清炒甘藍 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	暖心燒仙草 Q、花豆、仙草汁	6	2	2	2	834
2/27	五	2/27-3/1和平紀念日連假，本日不供餐										0

★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：1/15(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

桃園

115年1-2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	全餐	素食	素食	素食	素食	素食
1/1	四	元旦休假，本日不供餐											0
1/2	五	小米飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	香油拌黃芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	燒油腐 燒:油豆腐	甜烤南瓜 烤:南瓜Q	綜合堅果 烤:堅果	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q,蒜Q	6 5	2 7	2 1	8 9
1/5	一	白飯	五香花干 滷:蘭花干	泰式打拋醬 燒:豆干丁,番茄Q,九層塔	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,乾香菇	白果山藥 燒:山藥Q,白果罐頭	和風秋葵 煮:秋葵Q,芝麻	履歷蔬菜	和風豆腐湯 豆腐,味噌	6 5	2 8	2 1	8 3
1/6	二	糙米飯	沙茶素雞片 炒:素雞片,小瓜Q	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	芝麻球x1 炸:Q	蠔油地瓜葉 煮:地瓜葉Q	土豆麵筋 燒:麵筋,水蔬花生	有機蔬菜	奶香南瓜湯 南瓜Q,吉蘭莨Q,芹Q	6 5	2 8	2 1	8 9
1/7	三	傳統炒麵	栗香豆腸 燒:豆腸,栗子	木須蒲瓜 燒:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	關東煮 煮:豆腐,蒜Q,紅蘿蔔Q	蜜汁芋頭 煮:芋頭Q,芝麻	辣炒菜脯 炒:菜脯	季節蔬菜	金針花湯 乾金針,金針菇Q	6 7	2 9	2 2	8 3
1/8	四	白飯	鐵板豆腐 煮:豆腐,彩椒Q	白醬薯塊 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q	炒花椰菜 炒:花椰菜Q	芹菜豆干絲 炒:豆干絲,芹Q	麻油秀珍菇 煮:秀珍菇Q,木耳Q	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲,冬粉,紅蘿蔔Q	6 6	2 7	2 1	8 4
1/9	五	紫米飯	燒豆包 燒:豆包,蒜	脆薯玉米 炒:豆薯Q,玉米Q	豆芽彩蔬 炒:豆芽菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	炸蘿蔔糕 炸:蘿蔔糕	腰果毛豆 炒:毛豆Q,腰果	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6 6	2 7	2 2	8 3
1/12	一	紅藜飯	家常油豆腐 滷:油豆腐	三杯麵腸 炒:麵腸,九層塔	香菇大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,蒜	麻婆茄子 燒:茄子Q	炸鹹酥菇 炸:香菇Q	履歷蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q,蒜Q	6 6	2 8	2 1	8 6
1/13	二	白飯	四喜烤麩 燒:烤麩,蒜,彩椒Q	滷四分干 滷:四分干	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	薑絲芥藍 炒:芥藍Q	三色腰果 炒:三色豆Q,腰果	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	6 5	2 7	2 2	8 9
1/14	三	鮮蔬燉飯	海苔素排x1 燒:海苔素排	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	泰醬麵輪 燒:麵輪Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	滷豆皮結 滷:豆皮結	季節蔬菜	芋頭米粉湯 米粉,芋頭Q,乾香菇,芹Q,紅蘿蔔Q	6 8	2 8	2 2	8 3
1/15	四	燕麥飯	香椿豆包 煮:豆包,蒜	燒白菜 炒:木耳Q,白菜Q,紅蘿蔔Q	豆醬海根 燒:海帶根	泡菜冬粉 炒:素泡菜,冬粉	牛蒡丸子x1 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q,芝麻	有機蔬菜	紫米紅豆湯 紅豆T,紫米Q	6 8	2 8	2 2	8 7
1/16	五	白飯	蜜生素肚 燒:素肚,芝麻	雪裡紅干丁 炒:豆干丁,雪裡紅	鮮燒大頭菜 燒:大頭菜Q,紅蘿蔔Q,蒜	南洋金瓜 煮:南瓜Q	醋溜雙耳 炒:銀耳,木耳Q	有機蔬菜	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q,蒜Q,香菜	6 5	2 7	2 1	8 2
1/19	一	黑芝麻飯	宮保百頁 燒:百頁豆腐,油花生	客家小炒 炒:豆干片,芹Q	燒筍片 炒:筍片,紅蘿蔔Q,蒜	沙茶白菜 燒:白菜Q,木耳Q	炸地瓜 炸:地瓜Q	履歷蔬菜	鮮蔬味噌湯 玉米Q,鴻喜菇Q,味噌	6 5	2 7	2 2	8 4
1/20	二	地瓜飯	咖哩嫩豆腐 煮:嫩豆腐,毛豆Q	椒香洋芋 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q	清炒豆芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,芹Q	茄汁甜不辣 燒:甜不辣,芝麻	拌炒腐竹 滷:腐竹	有機蔬菜	藥膳燉湯 白蘿蔔Q,蒜Q,當歸,枸杞	6 8	2 9	2 2	8 5
1/21	三	義式茄汁麵	黑胡椒花干 燒:蘭花干	芋泥包 蒸:Q,芋泥包S	炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	翠炒油片 炒:小瓜Q,油片	日式秋葵 燒:秋葵Q	季節蔬菜	巧達湯 洋芋Q,紅蘿蔔Q,蒜Q	6 9	2 6	2 2	8 0
1/22	四	白飯	紅燒豆腸 燒:豆腸,彩椒Q	玉米莎莎 燒:番薯Q,蒜Q,玉米Q,香菜	塔香海帶 滷:海帶絲,金針菇Q,九層塔	紅仁白干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q	皮絲青江菜 炒:青江菜Q,干張豆皮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁	6 5	2 7	2 1	8 6
1/23	五	五穀飯	香滷黑干 滷:黑豆干,芝麻	手工蔬菜餅 炸:高麗菜Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	清炒薯絲 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	薑絲麵腸 炒:麵腸片	清炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	有機蔬菜	韓式豆腐湯 豆腐,韓式泡菜,蒜Q	6 6	2 7	2 1	8 9
祝 寒假愉快☺ 新年快樂🎉													
2/23	一	白飯	金沙豆腐 燒:豆腐,南瓜Q	沙茶烤麩 燒:烤麩,紅蘿蔔Q,彩椒Q	炒四季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	蜜汁腰果 炒:腰果	醬燒雙菇 燒:香菇Q,鴻喜菇Q	履歷蔬菜	和風昆布湯 海帶絲,蒜Q,薑	6 5	2 7	2 1	8 6
2/24	二	薏仁飯	椒鹽素魚排x1 炸:素魚排	黃瓜燒豆皮 煮:大瓜Q,豆皮,紅蘿蔔Q	小瓜玉米筍 炒:小瓜Q,玉米筍Q	蠔油紫茄 燒:茄子Q	麻油腰花 煮:蒜,蒜,蒜Q	有機蔬菜	酸辣三絲湯 金針菇Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	6 6	2 7	2 1	8 0
2/25	三	主廚炒飯	塔香豆包 燒:豆包,九層塔	白玉紫米糕 煮:白蘿蔔Q,素米血	客家燜筍 燒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	枸杞南瓜 蒸:南瓜Q,枸杞	滷葫蘆捲 滷:葫蘆捲	季節蔬菜	腐皮細粉湯 冬粉,腐皮,榨菜絲	6 7	2 6	2 2	8 1
2/26	四	蕎麥飯	糖醋素肚 炒:素肚,毛豆Q	椒麻豆干 炒:豆干片,青椒Q,油花生	清炒甘藍 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	雙色淮山 燒:白山藥Q,紫山藥Q	和風牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	有機蔬菜	暖心燒仙草 Q,花豆,仙草汁	6 5	2 7	2 2	8 4
2/27	五	2/27-3/1和平紀念日連假，本日不供餐											0

2/27-3/1和平紀念日連假，本日不供餐

*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1/15(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

115年1-2月菜單

★ 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

* 本公司供應之餐點，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、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、芝麻製品」

03-368-1899

服務專線 歐歐禮賀普諾諾華華

素食便當

桃園國中 115年1-2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	全段烘豆類 (kg)	豆夾菜肉絲 (kg)	燒豆腐 (kg)	海鮮類 (kg)	冰菓 (kg)
1/1	四	~新年快樂 放假一天~												
1/2	五	白米0飯	▲茄汁凍豆腐 番茄Q、凍豆腐/燒	紅燒佛手瓜 佛手瓜Q/燒	香酥紫米捲 紫米捲C/炸	醬燒麵筋 麵筋、白蘿蔔Q/燒	梅干竹筍 梅干、竹筍/炒	有機蔬菜	▲酸菜豆腐湯 酸菜、豆腐	6.1	2.5	2.3	2.9	803
1/5	一	雜糧米飯	▲蜜燒豆腸 豆腸/燒	蔬菜炒豆芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	炒鮮蔬丁 玉米Q、毛豆Q/炒	五香素肚 素肚/滷	絲瓜金針菇 絲瓜Q、金針菇Q/煮	產銷履歷蔬菜	四神湯 洋芋Q、薏仁	6.5	2.4	2.7	2.9	833
1/6	二	香甜米飯	▲茄汁豆腐 豆腐/燒	紅炒長豆 紅蘿蔔Q、長豆Q/炒	芋香白菜滷 芋頭Q、白菜Q/煮	芝麻燒麵腸 芝麻、麵腸/燒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜Q/燒	有機蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜、冬粉、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.5	2.8	831
1/7	三	火腿素炒飯	豆瓣素雞片 素雞/燒	三杯鮑菇塊 九層塔、杏鮑菇Q、芹菜/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	香燒海茸 海茸、紅蘿蔔Q/燒	鮮炒高麗 高麗菜/炒	季節蔬菜	▲忘憂草湯 金針花、豆腐	6.3	2.5	2.7	3.0	831
1/8	四	紫米蒸飯	▲酸甜豆包 豆包/燒	▲大溪黑豆干 黑豆干/滷	田園花椰 花椰菜C/炒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	筍香麵輪 筍、麵輪/煮	有機蔬菜	鮮菇豆薯湯 豆薯Q、鮮菇Q	6.5	2.6	2.5	2.9	843
1/9	五	香甜米飯	▲味噌油腐燒 油豆腐/燒	黑胡椒菇柳 鴻喜菇Q、蘿蔔Q/炒	素香炒茄 茄子Q/炒	綜合雪蓮子 雪蓮子、毛豆、芋頭/煮	▲榨菜油片絲 榨菜、油片絲/炒	有機蔬菜	眷村三絲湯 筍絲、木耳絲Q、紅絲Q	6.2	2.7	2.5	2.8	825
1/12	一	白米0飯	滷香百頁 百頁/燒	佃煮佛手瓜 佛手瓜Q/煮	四海鍋貼 素鍋貼/炸	西紅柿洋芋 番茄Q、洋芋Q/炒	▲客家小炒 芹Q、紅蘿蔔Q、豆干/炒	產銷履歷蔬菜	芹香結頭湯 結頭菜、芹Q	6.4	2.5	2.7	3.0	838
1/13	二	薏仁蒸飯	▲蜜汁黑干 九層塔、大黑豆干/炒	紅燒冬瓜煲 冬瓜Q/煮	薑絲麵筋 薑絲、麵筋/煮	玉米三色 玉米C、毛豆、紅蘿蔔Q/煮	▲佛跳牆 大白菜、木耳、豆皮、芋頭/燒	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉、香菇Q、芹Q、紅蘿蔔絲Q	6.4	2.7	2.5	2.8	839
1/14	三	什錦米粉	藥膳素羊肉 素羊肉、枸杞/燒	扁蒲炒菇 扁蒲Q、秀珍菇Q/炒	蜜燒地瓜 九層塔、地瓜T/燒	綜合烤麩 烤麩、紅蘿蔔、香菇/燒	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	季節蔬菜	黃瓜紅片湯 黃瓜Q、紅蘿蔔Q	6.4	2.6	2.5	3.0	841
1/15	四	蕎麥米飯	▲蜜燒凍豆腐 凍豆腐/滷	黑炒山藥 木耳Q、山藥Q、西芹Q/炒	紅燒海帶捲 海帶捲/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q/炒	薑絲芥菜 薑、芥菜Q/炒	有機蔬菜	紅豆紫米 T紅豆、紫米	6.3	2.5	2.5	2.8	817
1/16	五	小米0飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	青椒炒甜條 青椒Q、甜不辣T/炒	鮮炒甘藍 甘藍Q/炒	京醬麵輪 麵輪/炒	▲麻醬干丁 干丁/燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.3	2.7	2.4	2.8	830
1/19	一	地瓜蒸飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇Q、九層塔/炒	薑絲素肚 薑、素肚/炒	和風關東煮 香茅Q、白蘿蔔Q、玉米段/煮	▲紅炒油片絲 紅蘿蔔Q、油片/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.4	2.7	2.5	2.9	844
1/20	二	香甜白飯	▲蜜汁豆包 豆包/燒	燴炒大白菜 大白菜Q、紅蘿蔔Q/炒	鐵板刈薯 紅蘿蔔Q、木耳Q、刈薯Q/炒	綜合炒筍 筍、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	彩椒小黃瓜 彩椒Q、小黃瓜Q/炒	有機蔬菜	新蔬肉骨茶湯 蘿蔔Q、肉骨茶包	6.4	2.5	2.7	2.8	829
1/21	三	素香炒飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	塔香麵腸 麵腸、番茄Q、九層塔/炒	▲海結燒腐 海帶結、豆腐/燒	麻油素腰花 西芹Q、素腰花/燒	雙色花菜 紅蘿蔔Q、花椰菜C/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜Q、金針菇Q	6.4	2.6	2.7	2.8	837
1/22	四	白米0飯	▲沙茶小方干 豆干/滷	芝麻爆素雞 素雞、芝麻/燒	塔香杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇Q/炒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q、黃瓜Q/炒	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 冬瓜Q、香菇Q	6.4	2.6	2.7	2.7	832
1/23	五	胚芽米飯	▲三角油豆腐 油豆腐/燒	金茸絲瓜 絲瓜Q、金針菇Q/炒	台式蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	芋頭冬粉 芋頭Q、香菇Q、冬粉/燒	香滷麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	有機蔬菜	清香筍湯 筍Q	6.5	2.4	2.7	3.0	838

~寒假開始 新春佳節快樂~

2/23	一	小米Q飯	滷香素肚 素肚/滷	▲雪裡紅炒干 雪裡紅、豆干/炒	滷海帶捲 海帶捲/滷	綜合玉米 紅蘿蔔Q、玉米S、洋芋Q/煮	山藥小瓜 山藥Q、小黃瓜Q/炒	產銷履歷 蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜Q	6.2	2.7	2.4	2.7	818
2/24	二	香甜米飯	蠔油烤魷 毛豆C、烤魷/煮	九香茄子 九層塔、茄子Q/燒	枸杞冬瓜 冬瓜Q、枸杞/燒	木耳豆薯 木耳Q、豆薯Q/炒	雙色蘿蔔煮 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.0	2.6	2.0	2.7	787
2/25	三	日式 烏龍麵	香烤素鰻魚 素鰻魚/烤	香菇燴青花 青花菜C、香菇Q/炒	米蘭洋芋煮 洋芋Q、番茄Q/炒	▲紅燒凍豆腐 凍豆腐/燒	黑胡椒豆芽 豆芽Q/炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔	6.3	2.6	2.1	2.9	819
2/26	四	麥片香飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	▲燻燒嫩腐 嫩豆腐/燒	紅炒刺瓜 紅蘿蔔Q、刺瓜Q/炒	脆皮地瓜 地瓜T/炸	梅干竹筍 梅干、竹筍/炒	有機蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6.3	2.6	2.0	3.0	821

~和平紀念日，放假一天~

*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。-1899

HACCP食品認證中央廚房餐盒工廠 專線 桃園市八德區瑞源一街11號

專線 桃園市八德區瑞源一街11號