皇佳 美味午餐

桃園國中
115.3月午餐菜單

＊皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

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	香Q白飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆腐麗紅蘿蔔腐麗-炒	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔腐麗-煮	產銷履歷	佛手瓜湯 佛手瓜Q排骨S	6.7	2.6	2	3	849
3	二	胚芽米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★海山醬丸子燒 貢丸S就魚丸Q-燒	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腐麗-炒	有機蔬菜	白玉雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腐麗雞丁S	6.8	2.5	2	3	849
4	三	香鬆飯	時蔬雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	★翡翠豆干 黑豆干毛豆腐麗-煮	扁蒲肉絲 扁蒲Q肉絲S紅蘿蔔腐麗-煮	季節青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6.5	2.6	2	3.3	849
5	四	小米飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腐麗-煮	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔腐麗-炒	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q圓	6.6	2.6	2	3.2	851
6	五	糙米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	★肉末炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔腐麗韭菜Q-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	6.5	2.7	2	3	843
9	一	燕麥飯	★紅燒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	★芹香黑輪 芹菜Q黑輪Q-炒	產銷履歷	大瓜湯 大黃瓜Q肉絲S	6.8	2.5	2	3	849
10	二	香Q白飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔腐麗-煮	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔腐麗木耳Q-炒	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腐麗-炒	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.7	2.7	2	3.2	866
11	三	蔬食日 茄汁螺旋麵 螺旋麵絞肉S洋蔥Q玉米粒Q紅蘿蔔腐麗	★三杯滷味 豆干素肚-煮	★腰果高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔腐麗-炒	★豆沙包（65克） 豆沙包S-蒸	季節青菜	★和風小魚湯 海帶芽小魚干	6.5	2.6	2	3.2	844
12	四	胚芽米飯	BBQ豬排 豬排S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔腐麗絞肉S-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腐麗-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔腐麗雞蛋Q	6.8	2.5	2	3	849
13	五	麥片飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	蒜味海茸 海茸紅蘿蔔腐麗-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.6	2.6	2	3	842
14	六	親職日~提供統一麵包										
16	一	親職日補假										
17	二	糙米飯	★豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-燒	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腐麗-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔腐麗	6.7	2.5	2	3	842
18	三	海苔飯	香酥豬排 豬排S-炸	★蔬炒豆包丁 豆包丁木耳Q鮮菇Q紅蘿蔔腐麗-炒	★鍋燒海結 海帶結鴨輪紅蘿蔔腐麗-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.5	2.6	2	3.3	849
19	四	胚芽米飯	五香雞腿 雞腿S-煮	★炸醬什錦 干丁毛豆腐麗紅蘿蔔腐麗-煮	柴香大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔腐麗鮮菇Q筍絲小卷-煮	有機蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.7	2.6	2	3	849
20	五	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腐麗-煮	★玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腐麗-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3	842
23	一	什穀米飯	★酥炸魚排 魚排Q-炸	★沙茶素雞 素雞肉片S-炒	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔腐麗-煮	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842
24	二	麥片飯	家鄉燉肉 肉丁S滷腐丁S筍T-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腐麗毛豆腐麗-煮	雞 塊×2 雞塊S-炸	有機蔬菜	★薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.7	2	3.2	852
25	三	蔬食日 小米飯	★糖醋豆包 豆包-燒	★紅蔥老皮豆腐 油腐絞肉S-煮	★堅果彩絲 海帶絲豆芽菜Q紅蘿蔔腐麗杏仁果-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	6.5	2.6	2	3	835
26	四	香Q白飯	麻香肉片 肉片S高麗菜Q-煮	咖哩肉丸子 蒟子頭S洋蔥Q紅蘿蔔腐麗-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腐麗蝦米-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腐麗香菇頭	6.5	2.5	2	3	828
27	五	滷肉飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	★茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q雞丁S	6.7	2.6	2	3.3	863
30	一	燕麥飯	醬燒豬排 豬排S-滷	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔腐麗絞肉S-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔腐麗-炒	產銷履歷	★味噌湯 豆腐	6.7	2.5	2	3	842
31	二	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腐麗-煮	白玉肉羹 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔腐麗-煮	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	時瓜肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.5	2.5	2	3	828

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均.謝依霓

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：3/26（四）。

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

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、堅果、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。

桃園國中115.3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	香Q白飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	什錦白菜 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-煮	花瓜什錦 素雞花瓜T-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷腰果-炒	塔香紫茄 茄子Q-燒	產銷履歷	佛手鮮菇湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.7	2	3.1	861
3	二	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁筍絲毛豆履歷木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	海山醬百頁 百頁豆腐-煮	鮮燴刺瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	炒菠菜 菠菜履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856
4	三	麥片飯	翡翠豆干 黑豆干毛豆履歷-煮	香椿麵輪 麵輪香菇Q-煮	麻香時蔬 凍豆腐高麗菜Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.6	2.6	2	3.3	856
5	四	小米飯	三杯豆腸 豆腸-燒	彩蔬白花 白花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	薑味南瓜 南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	什炒青椒 干絲青椒Q紅蘿蔔履歷-炒	炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜Q圓	6.7	2.7	2	3.1	861
6	五	糙米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	時蔬山藥 山藥Q紫山藥Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	炒什菇 香菇Q鮑魚菇Q鮮菇Q-煮	番茄腐竹 番茄Q腐竹-煮	三絲芽菜 豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	薏仁湯 薏仁馬鈴薯Q素香菇頭	6.7	2.6	2	3	849
9	一	燕麥飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	燒結頭菜 結頭菜Q皮絲-煮	沙茶五香豆干x2 五香豆干-煮	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔履歷-炒	芹香彩蔬 芹菜Q筍絲木耳Q玉米筍Q-炒	產銷履歷	大瓜湯 大黃瓜Q	6.7	2.6	2	3	849
10	三	香Q白飯	酸甜豆包 豆包-燒	菇炒油菜 油菜履歷鮮菇Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	香酥地瓜椪 地瓜椪S-炸	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q	6.7	2.7	2	3.3	870
11	三	什穀米飯	鐵板油腐 三角油腐木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	薑燒時瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	三杯滷味 豆干素肚-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	季節青菜	和風海芽湯 海帶芽豆腐	6.8	2.7	2	3.1	868
12	四	胚芽米飯	醬燒烤麩 烤麩筍薯木耳Q紅蘿蔔毛豆履歷-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	客家筍茸 筍茸-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856
13	五	麥片飯	韓式凍豆腐 凍豆腐大白菜Q-煮	炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	什炒菜脯 干丁菜脯T-炒	素雞腿 素雞腿-燒	時蔬花椰菜 青花菜S彩椒Q-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯Q素香菇頭	6.6	2.8	2	3.1	862
14	六	親職日~提供統一麵包												
16	一	親職日補假												
17	二	糙米飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	蜜汁地瓜 地瓜履歷-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷豆管-炒	青江腐竹 青江菜履歷腐竹-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.8	2	3.1	876
18	三	炒飯	蔬炒豆包丁 豆包丁木耳Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	青椒小炒 青椒Q干片紅蘿蔔履歷-炒	時蔬黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	甜醬甜不辣 甜不辣-煮	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	榨菜湯 榨菜T素肉絲	6.7	2.8	2	3.1	869
19	四	胚芽米飯	茄汁豆腸 豆腸-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q筍絲小卷-煮	炒三絲 腐皮絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	炸醬干丁 干丁毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	菇菇菠菜 菠菜履歷鮮菇Q-炒	有機蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.6	2.7	2	3.2	859
20	五	香Q白飯	紅燒嫩油腐 嫩油腐紅蘿蔔履歷-木耳Q-燒	堅果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q杏仁果-炒	黑椒黃芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	燴南瓜 南瓜Q百頁豆腐紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	6.8	2.7	2	3	864
23	一	什穀米飯	沙茶素雞 素雞-炒	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	什錦燒 什錦燒-燒	白菜滷 大白菜Q腐皮絲-煮	醬燉薯塊 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.7	2.6	2	3	849
24	二	麥片飯	醬燒烤麩 烤麩筍薯木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	油燜筍 筍T麵輪-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	塔香豆干 豆干-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.7	2.6	2	3.3	863
25	三	小米飯	糖醋豆包 豆包-燒	滷味雙拼 蘭花干素肚-煮	芽菜海絲 海帶絲豆芽菜Q紅蘿蔔履歷-炒	紅燒老皮豆腐 油腐紅蘿蔔履歷木耳Q玉米筍Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	季節青菜	木耳金針湯 乾金針T木耳Q	6.8	2.8	2	3.1	876
26	四	香Q白飯	五更昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	咖哩素獅子頭 素獅子頭紅蘿蔔履歷-煮	香拌彩絲 白干絲紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	麻香什錦 高麗菜Q豆管鮮菇Q-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷素香菇頭	6.6	2.6	2	3.1	847
27	五	胚芽米飯	茄燒凍豆腐 凍豆腐番茄Q-燒	時蔬甜椒 芹Q甜椒Q-炒	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	滷大頭菜 結頭菜Q皮絲-炒	塔香寬粉 寬冬粉-炒	有機蔬菜	鮮菇刺瓜湯 大黃瓜Q鮮菇Q	6.8	2.7	2	3.2	873
30	一	燕麥飯	醬爆豆腸 豆腸-燒	山藥彩丁 紫山藥Q玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔履歷-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷玉米筍Q-炒	產銷履歷	味噌湯 豆腐	6.7	2.6	2	3.1	854
31	二	香Q白飯	蠔香豆干x2 五香豆干-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	筍炒素羹 筍T素羹-炒	茄汁燉什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷油腐-煮	有機蔬菜	時瓜湯 佛手瓜Q	6.8	2.6	2	3.2	865

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均.謝依霓

★三章1Q豆奶日：3/26（四）。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章　(Q)：湖源農糧產品　(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3月午餐菜單

2/23-3/6九年級、3/9-3/20七年級

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3/2	一	麥片飯	蔥爆豬肉 炒:肉柳S.洋蔥Q.青蔥	沙茶豆腐煲 燒:豆腐.肉片S.金針菇Q	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.蛋Q.奶粉		6.5	2.7	2.2	2.7	834
3/3	二	白米飯	三杯魚丁 炒:魚丁Q.油豆腐.九層塔	菜脯炒蛋 炒:蛋Q.碎脯.紅蘿蔔Q	彩椒花椰 炒:花椰菜Q.彩椒Q	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q.菇.雞丁T		6.5	2.7	2.1	2.7	832
3/4	三	椒麻肉燥麵 麵條.碎干丁.絞肉S.洋蔥Q.豆芽菜Q	鐵路肉排 燒:豬排S	炸雞塊x2 炸:雞塊S	蒜香脆薯 炒:豆薯Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	季節蔬菜	四神湯 馬鈴薯Q.薏仁.雪蓮子.肉片S		6.9	2.6	2.1	2.9	861
3/5	四	小米飯	莊園番茄雞 煮:雞丁T.洋蔥Q.番茄Q	烤肉醬肉絲 炒:洋蔥Q.肉絲S.芝麻	奶油燉白菜 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.菇	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T		6.5	2.8	2.3	2.6	840
3/6	五	白米飯	筍干控豬腳 滷:肉丁S.豬腳S.筍干	蒜蓉燒冬粉 燒:冬粉.木耳Q.高麗菜Q	西芹雞柳 炒:雞肉T.西芹Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q.肉片S		6.7	2.8	2.2	2.6	851
3/9	一	黑芝麻飯	咖哩雞 煮:雞丁T.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q	腰果黑豆干 滷:黑豆干.腰果	清炒筍片 炒:筍.紅蘿蔔Q.木耳Q.肉片S	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q		6.6	2.8	2.1	2.5	837
3/10	二	玉米飯	豬肉壽喜燒 煮:肉片S.洋蔥Q.柴魚	紅娘炒蛋 炒:蛋Q.紅蘿蔔Q	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針.金針菇Q.雞丁T		6.5	2.7	2.2	2.6	830
3/11	三	紅醬燉飯 白米.絞肉S.洋蔥Q.三色Q	干鍋季豆 炒:敏豆Q.豆干片	甘梅地瓜薯 炸:地瓜Q	肉燥滷蛋 滷:蛋Q.絞肉S	季節蔬菜	大滷湯 筍.木耳Q.紅蘿蔔Q		6.8	2.7	2	2.8	855
3/12	四	白米飯	糖醋排骨 燒:肉丁S.排骨S.洋蔥Q	紅燒雙結 燒:海帶結.豆皮結	肉燥淋高麗 煮:高麗菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.肉片S.薑		6.5	2.7	2.1	2.7	832
3/13	五	胚芽飯	酥炸魚柳x3 炸:虱目魚柳Q	墨西哥肉醬 燒:玉米Q.洋蔥Q.絞肉S.番茄Q.香菜	蒜香黃瓜 燒:大瓜Q.紅蘿蔔Q.菇	有機蔬菜	南瓜巧達湯 南瓜Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.杏鮑菇Q.奶粉		6.6	2.8	2.1	2.8	851
3/14	六	3/14(六)親職教育日，提供麵包											
3/16	一	3/16(一) 親職教育日補假一天											
3/17	二	白米飯	鹹酥雞 炸:雞丁T	蒜醬炒黑輪 炒:黑輪Q.芝麻	五柳豆包 炒:豆包.芹Q.紅蘿蔔Q.豆薯Q.木耳Q	有機蔬菜	結菜肉片湯 結頭菜Q.菇.肉片S		6.7	2.6	2	2.8	840
3/18	三	肉絲炒麵 麵條.高麗菜Q.肉絲S.紅蘿蔔Q.乾香菇	蜜汁豬排 燒:豬排S	醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	日式油豆腐 煮:油豆腐.白蘿蔔Q.味噌.柴魚	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲.紅蘿蔔Q.肉絲S		6.9	2.6	2.1	2.5	843
3/19	四	麥片飯	家常魚丁 炒:魚丁Q.洋蔥Q.彩椒Q.長豆Q	白醬雞蓉 煮:雞肉T.玉米Q.紅蘿蔔Q.奶粉	蒟蒻花椰 炒:花椰菜Q.蒟蒻	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.7	2.1	2.6	827
3/20	五	白米飯	香草雞腿排 燒:雞排S	番茄炒蛋 炒:蛋Q.番茄Q.洋蔥Q	蒜燒扁蒲 燒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	胡椒白菜雞湯 白菜Q.菇.雞肉T		6.5	2.8	2.2	2.5	833
3/23	一	白米飯	泡菜燒肉 炒:肉片S.韓式泡菜.洋蔥Q	家常油豆腐 燒:油豆腐.菇.絞肉S	香油拌黃芽 炒:黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.海帶芽	履歷蔬菜	蒜味三絲羹 筍.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉絲S.蛋Q		6.5	2.7	2.2	2.6	830
3/24	二	地瓜飯	砂鍋魚煲 燒:魚丁Q.凍豆腐.白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	泰式甜辣干丁 炒:豆干丁.絞肉S.洋蔥Q.九層塔	蒜香敏豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q.肉片S		6.5	2.7	2.2	2.6	830
3/25	三	滷肉飯 白米.絞肉S.紅蔥頭	蘿蔔腐竹 燒:腐竹.白蘿蔔Q	炒甜不辣 炒:甜不辣Q.小瓜Q.瓜子	古早味筍干 燒:筍干.扑菜	季節蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q.菇		6.5	2.8	2.1	2.8	844
3/26	四	白米飯	沙嗲風味豬 煮:肉丁S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.花生	醬燒寬冬粉 燒:寬冬粉.菇.紅蘿蔔Q.肉絲S.芝麻	蝦香高麗菜 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚	豆奶	6.7	2.7	2.2	2.8	848
3/27	五	胚芽飯	滷雞腿 滷:雞腿S	玉米炒蛋 炒:蛋Q.洋蔥Q.玉米Q	佛手瓜肉片 燒:佛手瓜Q.木耳Q.肉片S	有機蔬菜	薑絲昆布湯 海帶結.肉絲S.薑		6.6	2.7	2.2	2.6	837
3/30	一	小米飯	蒜泥白肉 燒:肉片S.洋蔥Q.小瓜Q	糖醋方干 炒:四分干.百頁豆腐.彩椒Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆Q.絞肉S	履歷蔬菜	鮮蒲肉絲湯 蒲瓜Q.菇.肉絲S		6.6	2.6	2.2	2.6	829
3/31	二	白米飯	塔香雞丁 炒:雞丁T.九層塔	豆干海帶絲 炒:黑干絲.海帶絲.洋蔥Q.青蔥	白菜滷 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.肉片S.菇	有機蔬菜	當歸藥膳湯 冬瓜Q.肉片S.枸杞.當歸片		6.5	2.6	2.2	2.7	827

★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:3/26(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

沅益食品 YUANYI FOOD

115年3月午餐素食菜單

2/23-3/6九年級、3/9-3/20七年級

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	蛋白質	豆類	堅果種子	油脂	熱量
3/2	一	麥片飯	牛蒡絲餅x1 炸:牛蒡Q.紅蘿蔔Q.高麗菜Q	沙茶豆腐煲 燒:豆腐.金針菇Q	鮮燒蒲瓜 燒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	薑絲麵腸 炒:麵腸片	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q.芝麻	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米Q.紅蘿蔔Q.菇Q		6.5	2.7	2.2	2.7	834
3/3	二	白米飯	滷油豆腐x1 油:油豆腐	三杯素米血 炒:紫米糕.杏鮑菇Q.九層塔	彩椒花椰 炒:花椰菜Q.彩椒Q	滷豆皮結 油:豆皮結	辣炒菜脯 炒:菜脯	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 冬瓜Q.菇		6.5	2.7	2.1	2.7	832
3/4	三	椒麻拌麵	蜜汁豆包 燒:豆包.芝麻	翠炒油片 炒:小瓜Q.油片	黑胡椒脆薯 炒:豆薯Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	地瓜葉 炒:地瓜葉Q	炸布丁酥 炸:玉米餅S	季節蔬菜	四神湯 馬鈴薯Q.薏仁.蓮子		6.9	2.6	2.1	2.9	861
3/5	四	小米飯	番茄豆腸 煮:豆腸.番茄Q	奶油燉白菜 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.菇	木耳佛手瓜 燒:佛手瓜Q.木耳Q	醬爆茄子 燒:茄子Q	義式烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T		6.5	2.8	2.3	2.6	840
3/6	五	白米飯	五香蘭花干 油:蘭花干	醬燒冬粉 燒:冬粉.木耳Q.高麗菜Q	西芹素雞 炒:素雞片.西芹Q.紅蘿蔔Q	紅油燜筍 燒:筍干	三色腰果 炒:三色豆Q.腰果	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔Q.菇Q		6.7	2.8	2.2	2.6	851
3/9	一	黑芝麻飯	五香黑豆干 油:黑豆干	咖哩洋芋 煮:馬鈴薯Q.毛豆Q	清炒筍片 炒:筍.紅蘿蔔Q.木耳Q	和風秋葵 煮:秋葵Q	麻油雙菇 燒:香菇Q.鴻喜菇Q	履歷蔬菜	番茄豆皮湯 番茄Q.豆皮.菇		6.6	2.8	2.1	2.5	837
3/10	二	玉米飯	壽喜燒 煮:凍豆腐.菇Q	白果山藥 燒:山藥Q.白果罐頭	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q	燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜	金針花湯 乾金針.金針菇Q		6.5	2.7	2.2	2.6	830
3/11	三	紅醬燉飯	海苔素排x1 燒:海苔素排	甘梅地瓜薯 炸:地瓜Q	干鍋季豆 炒:敏豆Q.豆干片	皮絲青江菜 炒:青江菜Q.千張豆皮	滷葫蘆捲 油:葫蘆捲	季節蔬菜	大滷湯 筍.木耳Q.紅蘿蔔Q		6.8	2.7	2	2.8	855
3/12	四	白米飯	糖醋素肚 燒:素肚.彩椒Q	紅燒雙結 燒:海帶結.豆皮結	炒高麗菜 炒:高麗菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	土豆麵筋 煮:冬瓜Q.麵筋.水煮花生	枸杞雪裡紅 燒:雪裡紅.枸杞	有機蔬菜	酸菜菇菇湯 酸菜.菇Q.薑		6.5	2.7	2.1	2.7	832
3/13	五	胚芽飯	炸豆腐丸x1 炸:豆腐.芹Q.芝麻	墨西哥莎莎 燒:玉米Q.番茄Q.香菜	黃瓜紅片 燒:大瓜Q.紅蘿蔔Q.菇	彩椒腐竹 炒:腐竹.彩椒Q	醋溜雙耳 炒:銀耳.木耳Q	有機蔬菜	南瓜巧達湯 南瓜Q.紅蘿蔔Q.杏鮑菇Q		6.6	2.8	2.1	2.8	851
3/14	六	3/14(六)親職教育日，提供麵包													
3/16	一	3/16(一) 親職教育日補假一天													
3/17	二	白米飯	大瓜封x1 蒸:大瓜.豆腐.菇	五味蘿蔔糕 炒:蘿蔔糕.香菜	五柳豆包 炒:豆包.芹Q.紅蘿蔔Q.豆薯Q.木耳Q	紅燒桂竹筍 燒:桂竹筍	芝香海芽 炒:海帶芽.菇Q.芝麻	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜Q.菇		6.7	2.6	2	2.8	840
3/18	三	素齋炒麵	油揚味噌煮 煮:油豆腐.味噌	地瓜薯條 炸:地瓜Q	豆瓣麵輪 燒:麵輪.菇Q	大根燒 煮:白蘿蔔Q	芝麻牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	履歷蔬菜	榨菜清湯 榨菜絲.紅蘿蔔Q.菇Q		6.9	2.6	2.1	2.5	843
3/19	四	麥片飯	蠔油豆腐 燒:豆腐.彩椒Q.長豆Q	小瓜素蝦仁 炒:小瓜Q.筍蔣	清炒花椰 炒:花椰菜Q	紅仁白干絲 炒:白干絲.紅蘿蔔Q	玉米腰果 炒:玉米Q.腰果片	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.7	2.1	2.6	827
3/20	五	白米飯	芋頭絲餅x1 炸:芋頭Q.紅蘿蔔Q.高麗菜Q	茄汁烤麩 煮:烤麩.番茄Q.毛豆Q	木耳扁蒲 燒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	宮保黑豆干 燒:黑豆干.青椒Q.油花生	烤南瓜瓣 烤:南瓜Q	有機蔬菜	胡椒白菜湯 白菜Q.菇		6.5	2.8	2.5	2.5	833
3/23	一	白米飯	家常豆腐 燒:豆腐.菇	泡菜年糕 煮:年糕.韓式泡菜	香油拌黃芽 炒:黃豆芽Q.紅蘿蔔Q	甜椒玉米筍 炒:玉米筍Q.彩椒Q	豆醬海帶根 燒:海帶根	履歷蔬菜	三絲羹 筍.木耳Q.紅蘿蔔Q		6.5	2.7	2.2	2.6	830
3/24	二	地瓜飯	砂鍋凍豆腐 燒:凍豆腐.白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	泰式甜辣干丁 炒:豆干丁.菇Q	紅仁敏豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q.玉米Q	有機蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜Q.菇		6.5	2.7	2.2	2.6	830
3/25	三	香菇素燥飯	蘿蔔腐竹 燒:腐竹.白蘿蔔Q	炒甜不辣 炒:素甜條.小瓜Q	古早味筍干 燒:筍干	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q	清炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	季節蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q.菇		6.5	2.8	2.1	2.8	844
3/26	四	白米飯	沙嗲素雞 煮:素雞.紅蘿蔔Q.花生	醬燒寬冬粉 燒:寬冬粉.菇.紅蘿蔔Q.芝麻	紅絲高麗菜 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	枸杞絲瓜 燒:絲瓜Q.枸杞	蜜汁麵腸 炒:麵腸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	豆奶	6.7	2.7	2.2	2.7	848
3/27	五	胚芽飯	京醬豆腸 炒:豆腸.紅蘿蔔Q	雪菜豆皮結 燒:豆皮結.雪裡紅	雲耳佛手瓜 燒:佛手瓜Q.木耳Q	雙色山藥 炒:白山藥Q.紫山藥Q	毛豆腰果 炒:毛豆Q.紅蘿蔔Q.腰果	有機蔬菜	薑絲昆布湯 海帶結.菇Q.薑		6.6	2.7	2.2	2.6	837
3/30	一	小米飯	糖醋方干 炒:四分干.彩椒Q	杏菇炒櫛瓜 炒:櫛瓜Q.杏鮑菇Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆Q	沙茶烤麩 燒:烤麩.紅蘿蔔Q	手切菜脯 炒:菜脯	履歷蔬菜	鮮蒲瓜湯 蒲瓜Q.菇		6.6	2.6	2.2	2.6	829
3/31	二	白米飯	香酥魚排x1 炸:素魚排	豆干海帶絲 炒:黑干絲.海帶絲	白菜滷 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.菇	塔香茄子 炒:茄子Q.九層塔	紅燒麵輪 燒:麵輪.木耳Q.筍	有機蔬菜	當歸藥膳湯 冬瓜Q.豆皮.菇Q.枸杞.當歸片		6.5	2.6	2.2	2.7	827

★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:3/26(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

裕民中精緻午餐

桃園國中
115年3月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
★	3/2	一	糙米飯	金黃肉絲 C肉絲. O南瓜/燉	麻辣燙 O高麗. 百頁. O金針菇. 豆皮/煮	香煎鍋貼*2 C鍋貼/煎	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜. C肉片		6.7	2.3	2.2	2.9	827
★	3/3	二	白米飯	家常黃燜魚 O魚丁. O馬鈴薯. O鮮菇. O彩椒/燉	塔香拼盤 素雞. 九層塔. 海帶根. C絞肉/燒	肉絲花椰 C花椰菜. O木耳. 肉絲/炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓. O芹. C肉絲. O香菇絲		6.2	2.7	2.3	2.8	820
★	3/4	三	打拋雞肉飯 干丁. 雞絞肉. 番茄. 九層塔	黃金炸豬排 C豬排/炸	起司玉米蛋 O玉米. 起司. O蛋. T紅蘿蔔/炒	鐵板絞肉菇 油腐. O杏鮑菇. O洋蔥. C絞肉/燒	季節蔬菜	白菜香菇雞湯 O白菜. O香菇. C雞丁		6.7	2.9	2.0	3.0	872
★	3/5	四	紫米飯	味噌燒雞 C雞肉. O高麗菜. T紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 C獅子頭/燒	木須黃瓜 O黃瓜. O木耳. T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 T地瓜. 芋圓		6.2	2.5	2.4	2.8	808
★	3/6	五	白米飯	壽喜燒肉片 C肉片. O豆芽/燒	螞蟻上樹 冬粉. O高麗菜. C絞肉/炒	蕪菁燒鮮菇 O結頭菜. O鮮菇/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 T玉米. O蛋. T紅蘿蔔		6.2	2.4	2.4	2.8	800
★	3/9	一	麥片飯	糖醋雞丁 O甜椒. C雞丁/炒	▲麻婆豆腐 豆腐. T毛豆. C絞肉/煮	清炒高麗 O高麗菜. T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜豬肉湯 O冬瓜. C肉片		6.2	2.6	2.2	3.0	819
★	3/10	二	白米飯	鐵路豬排 C豬排/燒	飄香肉包60G C肉包/蒸	肉末鮮筍 筍. T紅蘿蔔. C絞肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. C肉絲		6.0	2.7	2.4	2.9	813
★	3/11	三	白醬奶香羅勒麵 (蔬食日) 洋芋. 羅勒粉. 杏鮑菇. 紅蘿蔔. 麵	堅果椒鹽百頁 堅果. 百頁/炸	滑嫩蒸蛋 蔥. O紅蘿蔔. O蛋/蒸	BBQ甜不辣 O甜不辣. 芝麻/燒	季節蔬菜	蔬菜總匯湯 O高麗菜. O金針菇. O鮮菇		6.4	2.3	2.0	2.9	801
★	3/12	四	白米飯	黑胡椒魚丁 O魚丁. O洋蔥. 蔥/炒	地瓜薯條 O地瓜條/烤	▲韓式部隊鍋 O大白菜. 油腐. O金針菇. C肉片/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 C雞丁. O豆薯. O鮮菇		6.3	2.8	2.5	3.0	849
★	3/13	五	胚芽米飯	▲芝麻蜜燒雞 C雞丁. 四分干. 芝麻/炒	香濃咖哩 O洋芋. T紅蘿蔔/煮	什錦炒脆芽 O豆芽. 豆包絲. C肉絲. T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	眷村肉絲湯 C肉絲. 筍絲. O木耳絲. O紅絲		6.4	2.3	2.2	2.8	802
	3/14	六	親職教育日:西點麵包											
	3/16	一	親職教育日補假一天~											
★	3/17	二	白米飯	杏鮑菇燒雞 C雞丁. O豆薯. O杏鮑菇/燒	西芹黑輪 O西芹. C黑輪/炒	▲海帶拌干絲 海帶絲. 白干絲. T紅絲/拌	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 O番茄. O小白菜. O鮮菇. O蛋		6.0	2.6	2.7	2.9	813
★	3/18	三	主廚炒飯 肉絲. 玉米粒. 蔥	蘑菇醬豬排 C豬排. 蘑菇醬/燒	▲白鑽蜜汁干 黑豆干. 芝麻/燒	蛋酥白菜 O大白菜. O蛋. T紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	結頭菜雞湯 O結頭菜. C雞丁		6.4	2.8	2.0	2.8	834
★	3/19	四	燕麥飯	南洋魚排 C虱目魚排/炸	蔥爆菜脯蛋 O蛋. 菜脯. 蔥/炒	鹹水時蔬 O高麗菜. O金針菇. O木耳. C肉片/煮	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆. QQ		6.2	2.9	2.2	3.0	842
★	3/20	五	白米飯	可樂滷扣肉 C豬肉丁. 筍干/燒	▲台式油腐 油豆腐. C絞肉/燒	蒲瓜炒肉絲 O蒲瓜. C肉絲. T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結. O豆芽. C豬肉片		6.5	2.2	2.4	3.0	815
★	3/23	一	小米飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	▲塔香打拋豬 C絞肉. O番茄. 干丁. 九層塔/炒	鍋炒高麗 O高麗菜. T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 O蘿蔔. 肉骨茶包. C豬肉片		6.2	2.8	2.3	3.0	837
★	3/24	二	白米飯	京醬豬柳 C豬柳. O洋蔥. O紅蘿蔔/燒	魷魚丸+甜不辣 C魷魚丸. O甜不辣/烤	冬瓜滷肉 O冬瓜. C絞肉. 麵筋/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 O南瓜. O蛋. O玉米		6.5	2.8	2.2	3.0	855
★	3/25	三	什錦肉燥麵 (蔬食日) 絞肉. 高麗菜. 豆芽	蔥油嫩豬 C絞肉. O洋蔥. 蔥/燒	堅果醬炒素雞 堅果. O鮮菇. 素雞. O洋蔥/炒	佛跳牆 O大白菜. O木耳絲. 豆皮. O鮮菇/煮	季節蔬菜	四神湯 O洋芋. 薏仁		6.4	2.6	2.7	2.9	841
★	3/26	四	紫米香飯	薑燒魚丁 O魚丁. O高麗菜. 薑/燒	番茄炒蛋 O蛋. O番茄. O洋蔥/燴	鮑菇絞肉煲 O蘿蔔. O杏鮑菇. C絞肉/煮	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜. C排骨	豆奶	6.2	2.8	2.7	2.8	838
★	3/27	五	白米飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	蘿蔔糕 C蘿蔔糕/煎	蒜炒花椰 C花椰菜. T紅蘿蔔. 蒜/炒	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌. 海芽. 豆腐		6.7	2.2	2.1	2.9	817
★	3/30	一	白米飯	紅燒燉肉 C豬肉丁. O蘿蔔/燉	▲沙茶客家小炒 沙茶. 豆干. C肉絲. T紅蘿蔔. 芹/炒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 O大黃瓜. C豬肉片		6.3	2.7	2.0	2.8	820
★	3/31	二	薏仁飯	▲三杯雞丁 C雞丁. 豆干. 九層塔/炒	香蒜玉米粒 O玉米. T毛豆仁. O洋芋. T紅蘿蔔/燒	肉絲銀芽 O豆芽. O韭菜. O紅蘿蔔. C肉絲/炒	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐. 筍絲. O紅絲. O蛋		6.5	2.3	2.2	2.8	809

★ 標示為三章一O申請日 / 營養師 蔡宜澄
*全面使用非基改黃豆製品及三 ▲標示及每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材
*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、堅果類及其製品」。

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜

裕民食品股份有限公司
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 115年3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	全穀根莖類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
3/2	一	糙米飯	▲香滷油豆腐 油豆腐/煮	香酥可樂餅 玉米香酥餅C/炸	脆炒高麗 高麗菜Q/炒	醬燒干絲 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	紫菜湯 紫菜	6.5	2.4	2.8	2.8	831
3/3	二	白米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻.麵腸/燒	▲瓜仔干丁 瓜仔.干丁/燒	脆炒長豆 長豆T.紅蘿蔔Q/炒	香滷海結 海結/滷	素什錦燒 紅蘿蔔Q.豆薯Q/燒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓.芹Q.香菇絲Q	6.6	2.5	2.5	2.8	838
3/4	三	田園炊飯	紅麴素排 紅麴素排/燒	五香麵筋 麵筋/滷	薑絲木耳 薑.木耳Q/炒	鮑菇燒百頁 杏鮑菇Q.百頁/燒	菇炒扁蒲 香菇Q.扁蒲Q/炒	季節蔬菜	白菜香菇湯 白菜.香菇.雞丁	6.4	2.5	2.7	2.8	829
3/5	四	紫米飯	蜜芝豆腸 豆腸.芝麻/炒	▲沙茶豆干 豆干/ 炒	麻油素腰花 西芹Q.素腰花/滷	醬燒粉絲 冬粉.白菜Q.木耳Q/炒	香菜蕪菁 香菜.蕪菁Q/燒	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜T.芋圓	6.5	2.6	2.5	2.8	839
3/6	五	白米飯	▲糖醋蘭花干 蘭花干/燒	香甜金瓜 南瓜Q/燒	彩椒烤麩 彩椒Q.烤麩/炒	番茄鴻喜菇 番茄Q.鴻喜菇Q.芹/燴	鮮菇花瓜 秀珍菇Q.胡瓜Q/煮	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米Q.紅蘿蔔T	6.3	2.7	2.5	2.8	832
3/9	一	麥片飯	▲五更燒豆腐 酸菜.豆腐/燒	鮮燴絲瓜 絲瓜Q.紅蘿蔔Q/燴	塔香茄子 九層塔.茄子Q/燒	田園豆芽 豆芽Q/炒	南洋咖哩 洋芋Q.紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.4	2.7	2.8	829
3/10	二	白米飯	蠔油素肚 素肚/燒	塔香海茸 九層塔.海茸/炒	毛豆玉米 毛豆T.紅蘿蔔Q.玉米S/炒	菇炒長豆 長豆Q.香菇Q/炒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	有機蔬菜	▲榨菜豆腐湯 榨菜.豆腐	6.4	2.5	2.4	2.8	822
3/11	三	時蔬炒麵	蜜燒百頁 百頁/煮	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q/炒	素炒佛手瓜 佛手瓜Q/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	紅燒燜筍 筍Q/燜	季節蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜Q.金針菇Q	6.5	2.5	2.7	3.0	845
3/12	四	白米飯	薑汁豆包 薑.豆包/燒	▲塔燒豆干結 九層塔.豆干結/燒	▲茄汁凍腐 番茄.凍豆腐/燒	紅燒大頭菜 大頭菜Q.紅蘿蔔Q/炒	薑絲黃瓜 薑絲.黃瓜Q/炒	有機蔬菜	豆薯鮮菇湯 豆薯Q.鮮菇Q	6.6	2.6	2.6	2.8	848
3/13	五	胚芽米飯	▲三杯油腐 九層塔.油豆腐/煮	鮮炒刈菜 刈菜/炒	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇Q.芹菜Q/炒	芝麻番薯 番薯T/烤	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q.麵輪/煮	有機蔬菜	眷村羹湯 筍絲.木耳絲Q.紅絲Q	6.4	2.7	2.3	2.8	834
3/14	六	親職教育日:西點麵包												
3/16	一	親職教育日:補假一天												
3/17	二	白米飯	▲豆豉燒花干 豆豉.蘭花干/燒	清炒竹筍 竹筍Q.紅蘿蔔Q/炒	香甜南瓜 南瓜Q/蒸	▲紅燒豆輪 豆輪/燒	豆瓣素腰花 素腰花.青椒Q/炒	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 番茄Q.小白菜Q.鮮菇Q	6.4	2.5	2.5	2.8	824
3/18	三	香椿炒飯	素烤魚排 素魚排/烤	刈薯雙絲 紅蘿蔔Q.豆薯Q/炒	梅干豆干 梅干菜.豆干/燒	沙茶小瓜 小黃瓜Q/炒	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜Q.紅蘿蔔Q/炒	產銷履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	6.5	2.5	2.7	3.0	845
3/19	四	燕麥飯	▲蜜汁油腐 油豆腐/燒	炒青花菜 青花菜C/炒	酸甜木耳 黑木耳Q/拌	麻油芥菜 芥菜Q/炒	海帶干絲 海帶絲.干絲/拌	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆.QQ	6.6	2.6	2.5	2.8	846
3/20	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	▲毛豆烤麩 毛豆Q.烤麩/炒	雲集鍋貼 素鍋貼/煎	白醬薯塊 馬鈴薯Q.杏鮑菇Q/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結.豆芽Q	6.4	2.5	2.5	2.8	824
3/23	一	小米飯	薑汁素雞燒 素雞/燒	▲客家小炒 豆干.芹Q/炒	鮮菇大黃瓜 鴻喜菇Q.大黃瓜Q/炒	黑米糕 紫米糕/烤	紅燒麵輪 麵輪/煮	產銷履歷蔬菜	新肉骨茶湯 蘿蔔Q.肉骨茶包	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/24	二	白米飯	塔香百頁 九層塔.百頁/炒	醋溜白菜 白菜Q.紅蘿蔔Q/炒	糖醋甜不辣 甜不辣/燒	香菇素肚 香菇Q.素肚/燴	金針小佛瓜 佛手瓜Q.金針菇Q/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q.玉米Q	6.4	2.7	2.5	3.0	848
3/25	三	什錦麻油米粉	素棒棒腿 素棒腿/燒	▲日式豆腐燒 豆腐/燒	玉米雙色 玉米Q.毛豆T/煮	海帶捲 海帶捲/滷	▲青椒油片絲 青椒Q.油片/炒	產銷履歷蔬菜	四神湯 洋芋Q.薏仁	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/26	四	紫米香飯	▲沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	三杯杏鮑菇 九層塔.杏鮑菇Q/炒	山藥總匯 山藥Q.小黃瓜Q/炒	香炒三色 筍絲.木耳Q.紅蘿蔔Q/炒	紅燒蕪菁 蕪菁Q.紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/27	五	白米飯	醬燒豆包 豆包/燒	砂鍋煮茄 茄子Q/煮	鴻喜菇花椰 花椰菜C.鴻喜菇Q/炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q/煮	泰式打拋丁 麵腸.番茄Q.九層塔/煮	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌.海芽.豆腐	6.4	2.4	2.7	2.8	822
3/30	一	白米飯	鮮菇烤麩 香菇Q.烤麩/燒	牛蒡炒雜菜 牛蒡Q.高麗菜Q/炒	▲滷香黑干 黑豆干/滷	炒鮮蔬丁 豆薯Q.小黃瓜Q.芋頭Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q.麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜Q.紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2.7	2.8	836
3/31	二	薏仁飯	▲義式燒腐 豆腐/燒	枸杞絲瓜 枸杞.絲瓜Q/炒	芝香海根 芝麻.海根/燒	紅絲豆芽 紅蘿蔔Q.豆芽Q/炒	瓜仔冬瓜 瓜仔.冬瓜Q/燒	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐.筍絲.紅絲Q	6.6	2.7	2.6	2.8	856

*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，不適合對芝麻過敏體質者食用

裕民田 HACCP食品認證中央廚房餐盒工廠
0368-1899
專線 桃園市八德區瑞源二街111號