



桃園國中
115.5月午餐菜單

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣商務印書館發行，QRcode 一掃即知

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	半蛋	雞肉	豬肉	魚類	海鮮	其他
~勞動節放假~													
4	一	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T煮	海山醬什錦 油蔴小貢丸S煮	金黃炒冬粉 冬粉絞肉紅蘿蔔腰歷炒	產銷 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷雞丁Q	7	2.7	2	3.2	887		
5	二	小米飯	蒜香南瓜豬 肉丁S南瓜Q煮	鍋燒海結 海帶結麵線紅蘿蔔腰歷煮	時蔬炒蛋 雞蛋Q高麗菜Q炒	有機 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.8	2.7	2	3.1	868		
6	三	糙米飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S燒	蒜蓉滷味 豆干肉片S煮	翠炒綠蔬 青花菜S紅蘿蔔腰歷炒	金針肉絲湯 乾金針木耳Q肉絲S	6.7	2.6	2	3.1	85		
7	四	胚芽飯	砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q煮	麥香雞 雞胸堡S炸	鮮菇佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q炒	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.6	2	3.3	849		
8	四	祈福 包高中餐	5A+ 海苔飯+棒棒腿+ ~金榜題名~	【豆沙包+蘿蔔糕+粽子】 雞腿S滷 65克豆沙包S蒸 蘿蔔糕炸 粽子蒸 青菜炒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q排骨S	加油GO GO GO	7.5	2	2	3.2	869			
11	一	小米飯	塔香魚丁 魚丁Q洋蔥Q燒	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔腰歷炒	白菜滷 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔腰歷煮	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.7	2.6	2	3.1	854		
12	二	義大利麵	呷滋豬排 豬排S炸	紅仁敏豆 敏豆腰歷紅蘿蔔腰歷炒	塔香豆腸 豆腐燒	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.6	2.7	2	3.2	859		
13	三	蔬食日 香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐絞肉S煮	腰果什炒小瓜 小黃瓜黑輪Q腰果炒	香香滷蛋 雞蛋Q滷	海芽蛋花湯 海芽芽雞蛋Q	6.5	2.8	2	3.2	859		
14	四	糙米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q煮	雞塊x2 雞塊S炸	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰歷木耳Q炒	藥膳湯 豆腐Q排骨S	6.6	2.7	2	3.3	863		
15	五	胚芽飯	蒜味雞腿 雞腿S滷	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷炒	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腰歷炒	日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.6	2	3.1	854		
18	一	香Q白飯	白醬雞丁 雞丁S南瓜Q煮	蜜燒雙併 黑豆干素肚燒	芹香什錦 芹菜Q甜不辣木耳Q紅蘿蔔腰歷炒	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	6.8	2.6	2	3.1	861		
19	二	燕麥飯	筍香燉肉 肉丁S筍丁S筍T煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腰歷炒	金黃甘藷條 甘藷條腰歷炸	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6.7	2.7	2	3.3	870		
20	三	香鬆飯	醬滷雞腿 雞腿S滷	打拋肉 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S煮	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷炒	玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷雞蛋Q	6.6	2.7	2	3.2	859		
21	四	胚芽飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷煮	咖哩肉丸子 獅子頭S紅蘿蔔腰歷煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腰歷炒	地瓜甜湯 地瓜腰歷圓	7	2.6	2	3.1	875		
22	五	糙米飯	香酥魚排 魚排Q炸	木耳黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腰歷木耳Q炒	番茄豆腐 雞蛋Q蕃茄Q炒	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.7	2	3.3	856		
25	一	滷肉飯	蒲燒鯛 鯛魚Q薑冬粉燒	玉米肉末 玉米粒Q絞肉內紅蘿蔔腰歷炒	開陽蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔腰歷蝦米煮	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	6.8	2.6	2	3	856		
26	二	胚芽飯	BBQ豬排 豬排S滷	紅蔥油腐 油蔴絞肉S煮	炒時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔腰歷炒	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.6	2.8	2	3.2	866		
27	三	蔬食日 糙米飯	堅果糖醋豆包 豆包杏仁果燒	沙茶什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷凍豆腐煮	蒜味海根 海帶根紅蘿蔔腰歷煮	味噌湯 豆腐	6.5	2.6	2	3.1	840		
28	四	香Q白飯	金黃燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷煮	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕煮	薑味冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰歷絞肉S毛豆腰歷炒	大頭菜雞湯 大頭菜Q雞丁S	6.9	2.5	2	3	856		
29	五	燕麥飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕煮	醬香滷蛋 雞蛋Q滷	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔腰歷炒	筍香羹湯 筍T鮑魚Q紅蘿蔔腰歷木耳Q	6.6	2.7	2	3.1	854		
*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。													
*本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。													
*三章1Q豆奶日:5/28(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。													



桃園國中115.5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	油鹽類	熱量	
1	五	~ 勞動節放假 ~												
4	一	香Q白飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q毛豆腐腰歷紅蘿蔔腰歷-煮	芝麻黑豆干 黑豆干-煮	蔬炒什錦 芹菜Q荷蘭豆-炒	金黃炒冬粉 冬粉紅蘿蔔腰歷-炒	產前腰歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	7	2.7	2	3.1	882
5	二	小米飯	豆腐煲 豆腐南瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	四喜烤麩 烤麩毛豆腐腰歷紅蘿蔔腰歷-煮	炒筍茸 筍茸T-炒	紅燒麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔腰歷-煮	鮮炒時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q紅蘿蔔腰歷紫薯-煮	6.8	2.8	2	3.1	876
6	三	糙米飯	三杯豆包 豆包-燒	紅仁黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	翠炒綠蔬 青花菜S紅蘿蔔腰歷-炒	醬香滷味 豆干素肚-煮	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	6.7	2.6	2	3	849
7	四	胚芽飯	花瓜蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔腰歷-炒	泡菜凍豆腐 凍豆腐大白菜Q-煮	甜蜜芋頭 芋頭Q-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.6	2	3.1	861
8	五	祈福包中餐	燕麥飯+素棒棒腿+【豆沙包+蘿蔔糕+粽子】+滷白干結+有機蔬菜+好彩頭湯							6.7	2.7	2	3.3	870
素雞腿-燒 豆沙包S-蒸 蘿蔔糕-炸 粽子-蒸 白干結紅蘿蔔腰歷-煮 有機蔬菜-炒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q														
11	一	小米飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔腰歷-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腰歷-煮	青椒小炒 青椒Q干片-炒	栗子白菜滷 大白菜Q油片絲紅蘿蔔腰歷栗子-煮	產前腰歷	榨菜肉絲湯 榨菜T素肉絲	6.8	2.6	2	3.1	861
12	二	麥片飯	三角油腐 三角油腐-煮	炒什菇 香菇Q金針菇Q香菇Q木耳Q-煮	塔香豆腸 豆腸-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	紅仁敏豆 敏豆腐腰歷紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q素香菇-煮	6.7	2.7	2	3.2	866
13	三	炒飯	蠔油豆干x2 五香豆干-煮	麻香時蔬 高麗菜Q豆管-煮	芝麻燒薯 地瓜腰歷芋頭Q-燒	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔腰歷木耳Q-煮	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜	海芽湯 海帶芽	6.8	2.8	2	3.2	880
14	四	糙米飯	茄汁豆包 豆包-燒	紅燒茄子 茄子Q-燒	鮮炒蒲瓜 扁蒲Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	香菇麵筋 油泡香菇Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.6	2.6	2	3.3	856
15	五	胚芽飯	沙茶素雞 素雞-炒	炒空心菜 空心菜腰歷-炒	腰果玉米 玉米粒Q毛豆腐腰歷紅蘿蔔腰歷-炒	醬燒烤麩 烤麩筍絲紅蘿蔔腰歷木耳Q-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.6	2	3.2	858
18	一	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵筋蔬菜T-煮	芹香什錦 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	蜜燒雙併 黑豆干素肚-燒	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	產前腰歷	洋芋薏仁湯 薏仁馬鈴薯Q	6.6	2.6	2	3.1	847
19	二	燕麥飯	燴豆包 豆包木耳Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q-燒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	金黃甘藷條 甘藷條腰歷-炸	四寶干丁 干丁毛豆腐腰歷紫菜肉紅蘿蔔腰歷-炒	油燻筍 筍T-煮	有機蔬菜	佛手湯 佛手瓜Q素香菇-煮	6.8	2.7	2	3.3	877
20	三	炒麵	甜醬嫩油腐 嫩油腐-煮	素燒皮絲 結頭菜Q皮絲-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔腰歷-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔腰歷-炒	季節青菜	玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	6.7	2.8	2	3.2	873
21	四	胚芽飯	紅燒什錦 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷-煮	咖哩素獅子頭 素獅子頭紅蘿蔔腰歷-煮	絲瓜油片絲 絲瓜Q油片絲紅蘿蔔腰歷-煮	麻香菇菇 金針菇Q香菇Q鮑魚菇Q木耳Q-煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腰歷-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜腰歷Q圓	7	2.6	2	3.2	879
22	五	糙米飯	番茄豆腐 番茄Q豆腐-炒	木耳黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	炒青江菜 青江菜腰歷紅蘿蔔腰歷-炒	滷香世家 素雞素肚蔬菜T-滷	藜麥豆仁 毛豆腐腰歷紅蘿蔔腰歷玉米筍Q-炒	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q	6.5	2.7	2	3.1	847
25	一	麥片飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	木耳時豆 敏豆腐腰歷木耳Q紅蘿蔔腰歷-炒	海山醬甜不辣 甜不辣-煮	田園彩丁 玉米粒Q紅蘿蔔腰歷紫山藥Q-炒	紅仁扁蒲 蒲瓜Q紅蘿蔔腰歷-煮	產前腰歷	豆薯湯 豆薯Q紅蘿蔔腰歷	6.9	2.6	2	3.2	872
26	二	胚芽飯	鮑菇烤麩 烤麩紅蘿蔔腰歷木耳Q鮑魚菇Q-煮	炒時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔腰歷-炒	菇炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q-炒	鐵板豆腐 油燻紅蘿蔔腰歷木耳Q-煮	蜜煮紫芋 芋頭Q-煮	有機蔬菜	榨菜湯 榨菜T素肉絲	6.7	2.7	2	3	857
27	三	糙米飯	糖醋豆包 豆包-燒	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔腰歷鮮菇Q-煮	炒什錦 芹菜Q干片木耳Q-炒	鮮炒雙蔬 青花菜S白花菜S紅蘿蔔腰歷-炒	炒海根 海帶根紅蘿蔔腰歷-煮	季節青菜	味噌湯 豆腐	6.5	2.6	2	3.1	840
28	四	香Q白飯	薑燒豆腸 豆腸-燒	甜椒雙色 彩椒Q鮮菇-炒	蔬煮枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腰歷毛豆腐腰歷-炒	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	洋芋什錦 百頁豆腐筍絲筍Q紅蘿蔔腰歷-煮	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q素香菇-煮	7	2.6	2	3.2	879
29	五	燕麥飯	砂鍋什煮 凍豆腐大白菜Q-煮	芽菜三絲 豆芽菜Q紅蘿蔔腰歷木耳Q-炒	燒嫩油腐 嫩油腐-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	塔香茄子 茄子Q-燒	有機蔬菜	牛蒡鮮蔬湯 牛蒡Q玉米粒Q紅蘿蔔腰歷	6.6	2.8	2	3.1	862

*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：5/28(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5月午餐菜單

5/4-5/15 八年級 5/18-5/29九年級

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	豆奶	水果				
5/4	一	紅藜飯	鹽酥雞 炸:雞丁T.九層塔	麻婆豆腐 燒:豆腐.絞肉S.青蔥	時蔬脆筍 炒:筍.紅蘿蔔Q.菇	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.金針菇Q.肉絲S		6 5	2 8	2 1	2 9	2 8	4 4
5/5	二	白飯	咖哩豬 煮:肉丁S.馬鈴薯Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	瓜仔肉燥 油:豆干丁.碎瓜.絞肉S	古早味白菜 燒:大白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.菇	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚		6 7	2 6	2 1	2 7	2 8	3 3
5/6	三	茄汁肉醬麵	義式香草雞 燒:雞丁T.洋蔥Q.菇	炸雞塊x2 炸:雞塊S	奶油花椰菜 炒:花椰菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘑菇濃湯 杏鮑菇Q.玉米Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q.奶 粉		6 9	2 8	2 2	2 6	2 8	6 6
5/7	四	白飯	沙茶米血魚 炒:魚丁Q.米血S.洋蔥Q.敏豆Q	玉米雞丁 煮:杏鮑菇Q.雞肉T.玉米Q	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q.木耳Q.肉片S	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆QQ		6 7	2 6	2 2	2 7	2 8	4 1
5/8	五	5A++ 海苔飯	強棒雞腿 烤:雞腿S	聰明蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	好運豆沙包+高分粽 蒸:60g豆沙包S.粽子S	有機蔬菜	好彩頭湯 白蘿蔔Q.菇		6 5	2 7	2 2	2 7	2 8	3 4
5/11	一	白飯	蔥燒翅腿X2 燒:翅腿S.青蔥	貢丸+滷豆干 油:貢丸S.豆干	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蒜味赤肉羹 白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉絲S.蛋Q		6 7	2 6	2 2	2 7	2 8	4 1
5/12	二	麥片飯	義式燒肉 煮:肉丁S.番茄Q.洋芋Q.洋蔥Q	豬肉冬粉 炒:冬粉.絞肉S.高麗菜Q.青蔥	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	有機蔬菜	日式味噌湯 白蘿蔔Q.海帶芽.味噌		6 7	2 6	2 2	2 7	2 8	4 1
5/13	三	肉燥飯	椒鹽炸豆腐 炸:油豆腐	肉燥滷蛋 油:蛋Q.絞肉S	豆酥芝麻敏豆 炒:敏豆Q.豆酥.芝麻	季節蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜.豆腐		6 6	2 7	2 2	2 9	2 8	4 5
5/14	四	玉米飯	蒜仁三杯魚 炒:魚丁Q.小油丁.九層塔	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q.碎腿.紅蘿蔔Q	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q.菇	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐.筍.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉絲S.蛋Q		6 5	2 7	2 1	2 8	2 3	8 6
5/15	五	白飯	宮保雞丁 炒:雞丁T.洋蔥Q.小瓜Q.油花生	紅燒洋芋 煮:洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆Q	蒜炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.芹Q	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q		6 6	2 6	2 2	2 7	2 8	3 4
5/18	一	紅藜飯	客家滷豬腳 油:肉丁S.豬腳S.筍干	洋蔥歐姆蛋 炒:洋蔥Q.玉米Q.紅蘿蔔Q.蛋Q.毛豆Q	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q.黑輪Q.油豆腐.海帶結.味 噌	履歷蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐.柴魚		6 5	2 6	2 1	2 7	2 8	2 4
5/19	二	白飯	砂鍋豆腐魚 煮:魚丁Q.凍豆腐.高麗菜Q.木耳Q	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q.木耳Q.肉片S	菇菇脆筍 炒:筍.紅蘿蔔Q.菇	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q.紅蘿蔔Q.洋芋Q.蛋Q.奶粉		6 6	2 6	2 2	2 5	2 8	2 5
5/20	三	肉絲炒麵	滷雞排 油:雞腿S	甜辣醬炸餃x2 炸:水餃S	白菜滷 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.豆皮	季節蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q.小蔥仁.肉片S		6 7	2 8	2 2	2 8	2 5	5 5
5/21	四	白飯	糖醋排骨 燒:肉丁S.排骨S.洋蔥Q.彩椒Q	腰果黑豆干 油:黑豆干.腰果	清炒大瓜 燒:大瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T.粉圓.黑糖		6 6	2 7	2 1	2 9	2 8	3 7
5/22	五	小米飯	椒麻炸雞 炸:淋醬.雞丁T.洋蔥Q	番茄打拋豬 炒:番茄Q.洋蔥Q.絞肉S.玉米Q.九層塔	土豆麵筋 煮:麵筋.水煮花生	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針.金針菇Q.肉絲S		6 5	2 6	2 2	2 9	2 8	3 6
5/25	一	白飯	蒲燒鯛魚 蒸:蒲燒鯛Q.豆芽菜Q	醬炒豆干豬 炒:豆干片.洋蔥Q.肉絲S.青蔥	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q.玉米筍Q.木耳Q	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.肉片S		6 6	2 7	2 1	2 6	2 8	3 4
5/26	二	胚芽飯	黑胡椒肉排 油:豬排S	番茄炒蛋 炒:番茄Q.蛋Q	炒甜不辣 炒:洋蔥Q.紅蘿蔔Q.甜不辣Q.韭菜Q	有機蔬菜	蒜味三絲湯 金針菇Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.肉絲S		6 6	2 8	2 1	2 7	2 8	4 6
5/27	三	家常蛋炒飯	肉燥干丁 炒:絞肉S.豆干.紅蘿蔔Q	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	菜脯季豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q.菜脯.腰果	季節蔬菜	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔Q.豆腐.味噌		6 7	2 8	2 2	2 9	2 8	6 0
5/28	四	麥片飯	檸檬雞翅 蒸:雞翅S	蒜香蘑菇雞 煮:杏鮑菇Q.雞肉T.玉米Q	雙色花椰 炒:花椰菜Q	有機蔬菜	鮮菇筍片湯 筍.肉片S.菇Q	豆奶	6 6	2 7	2 2	2 6	2 8	3 7
5/29	五	白飯	蘿蔔紅燒肉 油:肉丁S.白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q	海苔椒鹽豆腐 炸:油豆腐	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.蛋Q.薑		6 5	2 7	2 1	2 7	2 8	3 2

★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:5/28(四)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	營養成分
5/4	一	紅藜飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	豆瓣素雞 燒:素雞	時蔬脆筍 炒:筍紅蘿蔔Q,蒜	白果山藥 燒:山藥Q,白果鮮筍	醋溜雙耳 燒:銀耳木耳Q	履歷蔬菜 榨菜金針菇Q,蒜	榨菜金針菇湯	6.2 2.2 2.8 9.7 1.6 5.5
5/5	二	白飯	番茄豆腸 燒:豆腐,番茄Q,毛豆Q	咖哩鮮蔬 煮:紅蘿蔔Q,玉米筍Q,杏鮑菇Q	醬燒冬粉 炒:冬粉,蒜Q,紅蘿蔔Q	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	滷葫蘆捲 滷:葫蘆捲	有機蔬菜 豆腐味噌	味噌豆腐湯	6.2 2.2 2.8 7.6 2.7 4.1
5/6	三	茄汁意麵	照燒蘭花干 燒:蘭花干,芝麻	黃金地瓜薯 炒:地瓜Q	清炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	雪菜豆干丁 燒:雪菜,豆干丁	義式烤南瓜 烤:南瓜Q	有機蔬菜 杏鮑菇Q,玉米Q,紅蘿蔔Q	蘑菇濃湯	6.2 2.2 2.8 8.7 1.8 7.7
5/7	四	白飯	茄汁豆包 燒:豆包	紅絲季豆 炒:紅豆Q,紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q	沙茶素米血 燒:素米血,紅蘿蔔Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	有機蔬菜 綠豆QQ	綠豆QQ	6.2 2.2 2.8 6.6 2.7 4.4
5/8	五	白飯	能量加分腿 炸:素龍鳳腿	好運豆沙包+高分粽 蒸:紅豆沙包,素粽子	木須蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	彩椒腐竹 炒:腐竹,彩椒Q	聰明蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	有機蔬菜 白蘿蔔Q,蒜	好彩頭湯	6.2 2.2 2.8 7.6 3.8 8.8
5/11	一	白飯	海苔素排 燒:海苔素排	滷豆干 煮:豆干	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	白果山藥 燒:山藥Q,白果鮮筍	清炒雙耳 燒:銀耳木耳Q	履歷蔬菜 白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	白菜鮮蔬湯	6.2 2.2 2.8 6.7 1.9 8.8
5/12	二	麥片飯	義式凍腐 煮:凍豆腐,番茄Q	絲瓜寬粉 炒:寬粉,絲瓜Q,蒜	清炒蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	和風秋葵 煮:秋葵Q	醬燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q,海帶芽,味噌	日式味噌湯	6.2 2.2 2.8 5.5 2.8 4.4
5/13	三	香菇素燥飯	椒鹽炸豆腐 炸:油豆腐	蠔油烤麩 燒:烤麩	日式煮大根 煮:白蘿蔔Q,味噌,柴魚	咖哩麵腸 煮:麵腸,紅蘿蔔Q	豆醬燒海根 燒:海帶根	季節蔬菜 紫菜,蒜	紫菜湯	6.2 2.2 2.8 7.6 1.8 3.3
5/14	四	玉米飯	三杯腐竹 炒:腐竹,九層塔	地瓜碰x1 炸:地瓜碰Q	紅絲敏豆 炒:紅豆Q,紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	辣炒菜脯 炒:菜脯	有機蔬菜 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	酸辣湯	6.2 2.2 2.8 5.6 2.7 7.7
5/15	五	白飯	宮保豆皮 炒:豆包	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,蒜Q	辣炒哨子 炒:干丁,豆薯Q,豆豉	涼拌小瓜 炒:小黃瓜Q	有機蔬菜 番茄Q,蒜Q	番茄蔬菜湯	6.2 2.2 2.8 6.5 2.5 7.7
5/18	一	紅藜飯	古早滷油腐 滷:油豆腐	毛豆玉米筍 炒:玉米筍Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,海帶芽,味噌	鮮炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	滷豆皮結 滷:豆皮結	履歷蔬菜 豆腐,玉米筍Q	和風豆腐湯	6.2 2.2 2.8 7.7 1.8 8.0
5/19	二	白飯	蔬菜豆腐井 煮:凍豆腐,高麗菜Q,木耳Q	泡菜部隊鍋 炒:韓式泡菜,貢丸,豆干,細絲	菇菇脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,蒜	紅仁白干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q	烘烤腰果 烤:腰果	有機蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q	玉米濃湯	6.2 2.2 2.8 6.7 2.7 7.1
5/20	三	台式炒麵	五香豆腸 滷:豆腸	椒鹽雙拼 炒:地瓜Q,百頁豆腐	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	塔香茄子 燒:茄子Q,九層塔	芝麻蜜芋 蒸:芋頭Q,芝麻	季節蔬菜 冬瓜Q,素仁,蒜Q	冬瓜燉湯	6.2 2.2 2.8 5.5 2.9 8.8
5/21	四	白飯	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	糖醋蒟蒻 燒:蒟蒻,彩椒Q,小瓜Q	清炒大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	咖哩麵腸 燒:麵腸,毛豆Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	有機蔬菜 地瓜T,粉圓,黑糖	黑糖地瓜湯	6.2 2.2 2.8 6.5 2.8 3.1
5/22	五	小米飯	椒麻炸豆腐 炸:淋醬,豆腐	番茄打拋 炒:番茄Q,豆干,玉米Q,九層塔	土豆麵筋 煮:麵筋,素菜花生	芹菜豆包絲 炒:豆包絲,蒜Q,紅蘿蔔Q	甜蒸南瓜 蒸:南瓜Q	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q	金針花湯	6.2 2.2 2.8 6.7 1.7 9.9
5/25	一	白飯	咖哩素雞 煮:素雞,地瓜T,紅蘿蔔Q	醬爆豆干 炒:豆干片	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q	和風秋葵 煮:秋葵Q	黑胡椒玉米 炒:玉米Q,毛豆Q	履歷蔬菜 酸菜,杏鮑菇Q	酸菜菇菇湯	6.2 2.2 2.8 7.5 2.9 2.2
5/26	二	胚芽飯	黑胡椒花干 燒:蘭花干	茄汁燴山藥 燒:山藥Q,番茄Q	炒甜不辣 炒:紅蘿蔔Q,素甜不辣	蠔油地瓜葉 煮:地瓜葉Q	彩椒腰果 炒:彩椒Q,腰果片	有機蔬菜 金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	三絲湯	6.2 2.2 2.8 6.6 2.6 9.9
5/27	三	炒飯	紅燒素肚 燒:素肚	黃金地瓜薯 炒:地瓜Q	芝麻季豆 炒:紅豆Q,紅蘿蔔Q,芝麻	雪菜茼蒿 燒:茼蒿,雪菜Q	清炒絲瓜 炒:絲瓜Q	季節蔬菜 白蘿蔔Q,豆腐,味噌	蘿蔔豆腐湯	6.2 2.2 2.8 5.7 2.7 4.4
5/28	四	麥片飯	大瓜封x1 蒸:大瓜Q,豆腐,玉米Q	義式洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	清炒花椰 炒:花椰菜Q	醬爆雙菇 炒:杏鮑菇Q,香菇Q	涼拌豆皮 炒:豆皮,香菜	有機蔬菜 筍,蒜Q	鮮菇筍片湯	6.2 2.2 2.8 5.6 2.9 6.6
5/29	五	白飯	海苔椒鹽豆腐 炸:油豆腐	紅燒蘿蔔 滷:白蘿蔔Q,蒜	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	有機蔬菜 海帶芽,金針菇Q,薑	海帶芽湯	6.2 2.2 2.8 7.5 1.7 7.1

★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:5/28(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩



裕民園精緻午餐

桃園國中
115年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全蛋湯 (份)	五更茶 內類 (份)	蔬菜湯 (份)	海帶與空 菜類(份)	熱量 (Kcal)	
5/1	五	勞動節連假~										
5/4	一	燕麥飯	香檸雞翅 C檸檬雞翅/燒	醬炒素雞 Q杏鮑菇、素雞、C絞肉/炒	紅炒蒲瓜 Q蒲瓜、T紅蘿蔔/煮	產銷 蔬菜	海芽濃湯 海芽、Q蛋	6 2	2 8	2 0	3 0	8 2 9
5/5	二	白米飯	薑汁燒魚 Q魚丁、Q洋葱、薑/煮	雞柳條甜不辣 C雞柳條、Q甜不辣/烤	麻辣燙 Q高麗菜、Q金針菇、油腐/煮	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 C雞丁、Q豆腐、Q鮮菇	6 2	2 9	2 3	3 0	8 4 4
5/6	三	油蔥肉燥飯 C絞肉、T毛豆、紅蔥末	鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	▲沙茶客家小炒 Q芹、豆干、T紅蘿蔔、C肉絲/炒	蛋酥白菜 Q蛋、Q大白菜、T紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜、薏仁、C豬肉片	6 7	2 4	2 0	2 9	8 3 0
5/7	四	白米飯	荷香扣肉 C肉角、筍干/燒	玉米燴蛋 Q蛋、Q玉米粒、T紅蘿蔔/炒	泰式魷魚丸*2 C魷魚丸/燒	有機 蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6 1	2 9	1 9	2 9	8 2 3
5/8	五	包中餐:5A++海苔飯+狀元雞腿+【好運肉包60G+蘿蔔糕+竹葉肉粽】+有機蔬菜+滿分蘿蔔湯包高中!!										
5/11	一	白米飯	醬爆肉絲 C肉絲、Q洋葱/燒	▲三杯綜合滷味 素肚、四分干、九層塔/煮	紅炒花椰 T花椰、T紅蘿蔔/炒	產銷 蔬菜	酸菜白肉湯 C肉片、酸菜	6 0	2 6	2 1	3 0	8 0 3
5/12	二	麥片Q飯	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	濃香咖哩 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	翠炒高麗 Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	巧達玉米湯 Q玉米、Q蛋、T紅蘿蔔	6 4	2 5	2 2	3 0	8 2 6
5/13	三	夜市鹽板麵 (蔬食日) Q玉米、T毛豆、T紅蘿蔔、C絞肉、蘑菇絲	▲堅果五更豆腐煲 豆腐、Q金針菇、Q木耳、堅果/煮	家常滷蛋 Q蛋/滷	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	季節 蔬菜	白菜薺菇蛋花湯 Q大白菜、Q鮮菇、Q蛋	6 6	2 7	2 3	2 9	8 5 3
5/14	四	白米飯	杏鮑菇燒魚 Q魚丁、Q豆腐、Q杏鮑菇/煮	番茄炒蛋 Q番茄、Q洋葱、Q蛋/燴	遊龍鍋貼*2 C鍋貼/煎	有機 蔬菜	昆布雞湯 Q黃豆芽、昆布、C雞丁	6 3	2 6	2 1	2 8	8 1 5
5/15	五	小米飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	甜麵肉燥干丁 C絞肉、干丁/煮	鮮菇炒筍 筍、Q鮮菇、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 Q蘿蔔、肉骨茶包、C肉片	6 2	2 8	2 3	3 0	8 3 7
5/18	一	白米飯	海苔雞米花 C雞丁、海苔粉/炸	香蒜奶香玉米 Q玉米、Q馬鈴薯、T紅蘿蔔/煮	▲韓式油腐煲 油腐、Q金針菇、C肉片/煮	產銷 蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜、C肉片	6 3	2 6	2 1	3 0	8 2 4
5/19	二	蕎麥米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬、Q洋葱、C豬柳/燒	BBQ甜不辣 Q甜不辣、芝麻/燒	豆包炒脆芽 Q豆芽、Q韭菜、豆包絲、T紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q蛋	6 4	2 7	2 1	2 8	8 2 9
5/20	三	肉絲炒飯 C肉絲、T毛豆、紅蔥末	香滷雞腿排 C雞腿排/滷	▲塔香打拋豬 C絞肉、Q番茄、干丁、九層塔/炒	木耳黃瓜煮 Q木耳、Q大黃瓜、T紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	四神湯 Q洋芋、薏仁、C肉片	6 4	2 8	2 0	2 8	8 3 4
5/21	四	白米飯	金瓜燉魚 Q魚丁、Q南瓜/燉	▲炒三絲 海帶絲、白干絲、T紅絲/拌	日式燉蘿蔔 Q蘿蔔、T紅蘿蔔、Q鮮菇、C絞肉/煮	有機 蔬菜	地瓜芋圓 T地瓜、芋圓	6 4	2 4	2 1	2 8	8 0 7
5/22	五	紫米香飯	濃郁咖哩雞 C雞丁、Q馬鈴薯、T紅蘿蔔/煮	洋葱起司蛋 Q蛋、Q洋葱、T紅蘿蔔、起司/炒	雞塊+地瓜條 C雞塊、Q地瓜條/烤	有機 蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐、筍絲、T紅絲、C肉絲	6 5	2 8	2 0	3 0	8 5 0
5/25	一	白米飯	蒲燒鯛魚 Q蒲燒鯛魚/烤	▲大溪黑豆干 黑豆干/滷	木耳白菜滷 Q大白菜、Q木耳/煮	產銷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 Q芹、Q蘿蔔、C肉片	6 0	2 8	2 1	2 8	8 0 9
5/26	二	燕麥飯	高麗燒雞 C雞丁、Q高麗菜、T紅蘿蔔/燉	蜜汁燒麵腸 Q芹、麵腸/燒	鮑菇炒素肚 Q杏鮑菇、素肚、C絞肉/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 Q南瓜、Q蛋、Q玉米	6 4	2 5	2 0	2 8	8 1 2
5/27	三	濃郁茄汁義大利麵 (蔬食日) Q玉米、T毛豆、T紅蘿蔔	堅果蜜汁豆腸 豆腐、堅果/燒	豆沙包60G C豆沙包/蒸	鮮炒花椰 T花椰菜、T紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	忘憂草豆皮湯 金針花、豆皮	6 5	2 4	2 2	3 0	8 2 5
5/28	四	白米飯	油腐蠔油雞 C雞丁、油腐、芝麻/炒	醬香海帶根 海帶根/燒	鹹水時蔬 Q高麗菜、Q金針菇、T敏豆/煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜、C肉片、薑絲	6 4	2 5	2 0	3 0	8 2 1
5/29	五	糙米飯	壽喜燒豬肉 C肉片、Q豆芽/炒	青蔥炊蛋 Q蛋、蔥/炒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	有機 蔬菜	▲日式豆醬湯 豆腐、味噌、海芽	6 4	2 8	1 9	2 8	8 3 2

★ 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、堅實穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」對其過敏體質者請詳閱菜單。

裕民園食品股份有限公司 服務專線 03-368-1899
HACCP 食品認證中央廚房餐盒工廠 桃園市八德區瑞源一街11號

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 115年5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 胚芽 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱量 (KCAL)
5/1	五	~勞動節連續假期~												
5/4	一	燕麥飯	三杯百頁 百頁/燒	香燜鮮筍 筍0. 紅蘿蔔0/燜	糖醋甜條 甜不辣T/燒	鮮炒菜豆 菜豆0. 紅蘿蔔T/炒	芋頭芹香冬粉 芋頭0. 芹0. 冬粉/燒	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽. 薑絲	6.5	2.5	2.8	2.9	843
5/5	二	白米飯	▲大溪黑豆干 黑豆干/燒	芝香海茸 白芝麻. 九層塔. 海茸/燒	鮮炒瓠瓜 紅蘿蔔0. 瓠瓜0/炒	清蒸南瓜 南瓜0/蒸	酸菜麵腸 酸菜. 麵腸/炒	有機蔬菜	鮮菇豆薯湯 豆薯0. 鮮菇0	6.6	2.6	2.7	2.7	846
5/6	三	素香炒飯	醬燒烤魷 烤魷/燒	▲三杯鮑菇塊 九層塔. 杏鮑菇0. 豆干/炒	毛豆玉米 毛豆0. 玉米0. 紅蘿蔔T/炒	▲拌炒干絲 白干絲/炒	鮮蔬花椰 鮮菇0. 花椰菜S/炒	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜0. 薏仁	6.5	2.3	2.8	3.0	833
5/7	四	白米飯	▲薑汁豆腐 薑. 豆腐/燒	素滷麵輪 麵輪/燒	清炒甘藍 甘藍0/炒	沙茶蘿蔔煮 蘿蔔0/煮	枸杞菜瓜 枸杞. 菜瓜/炒	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆. QQ	6.4	2.6	2.5	3.0	841
5/8	五	包中餐：紫米香飯+高分素雞腿+ { 素菜包+素蘿蔔糕+素肉粽 } +有機蔬菜+蘿蔔湯包高中!!!												
5/11	一	白米飯	▲醬色油腐 油腐/燒	三杯燴菇 西芹0. 香菇0/炒	▲客家小炒 豆干. 紅蘿蔔T/炒	山藥總匯 山藥0. 小黃瓜0/炒	鐵板豆芽 豆芽0. 木耳0/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜金針花湯 金針花. 酸菜	6.6	2.6	2.7	2.9	855
5/12	二	麥片0飯	木須蘭花干 木耳0. 蘭花干/煮	鮮炒蕪菁 紅蘿蔔T. 蕪菁0/炒	醬燒茄子 九層塔. 茄子0/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	酸心素肚 酸菜心. 素肚/炒	有機蔬菜	巧達玉米湯 玉米0. 紅蘿蔔	6.4	2.6	2.6	2.8	834
5/13	三	夜市素炒麵	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	紅燒結頭菜 香葉. 大頭菜0/燒	▲瓜仔干丁 干丁. 瓜仔/煮	木須刺瓜 刺瓜0. 木耳0/煮	酸甜黑木耳 黑木耳0/燒	季節蔬菜	白菜薺菇湯 大白菜. 鮮菇	6.5	2.6	2.7	3.0	853
5/14	四	白米飯	鮮燴豆包 豆包/煮	香拌涼薯 豆薯0/炒	和風海帶絲 海帶絲/炒	清炒花椰 花椰菜C/炒	香煎素蝦捲 素蝦捲/煎	有機蔬菜	風味昆布湯 黃豆芽0. 昆布	6.5	2.7	2.5	2.7	842
5/15	五	小米飯	▲彩蔬紅燒腐 彩椒0. 豆腐/炒	奶香薯塊 馬鈴薯0. 紅蘿蔔T/燒	香燒麵輪 冬瓜0. 麵輪/燒	酥炸番薯片 番薯T/炸	枸杞絲瓜 絲瓜0. 枸杞/煮	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔0. 肉骨茶包	6.5	2.6	2.6	3.0	850
5/18	一	白米飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	香滷麵筋 麵筋/滷	紅炒筍絲 筍絲. 紅蘿蔔T/炒	▲番茄豆腐 番茄0. 豆腐/燒	翠炒長豆 長豆T. 紅蘿蔔0/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜0	6.5	2.5	2.6	3.0	843
5/19	二	蕎麥米飯	▲三杯油腐 油腐/燴	南瓜燒 南瓜0/燒	素炒高麗菜 高麗菜0/炒	三喜蔬菜 毛豆S. 紅蘿蔔0. 玉米S/炒	▲青椒素腰花 青椒0. 素腰花/炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.6	2.5	2.4	3.0	845
5/20	三	香椿炒麵	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	芝香海根 白芝麻. 海帶根/燒	芽菜雙絲 綠豆芽0. 木耳0/炒	香拌大頭菜 結頭菜0/拌	泰式打拋 麵腸. 番茄0. 九層塔/炒	季節蔬菜	四神湯 洋芋0. 薏仁	6.6	2.2	2.8	3.0	832
5/21	四	白米飯	▲香菜黑干 香菜0. 黑豆干/滷	醬燒麵輪 麵輪. 毛豆T/燒	紅燒冬瓜 冬瓜0. 枸杞/燒	醬爆杏鮑菇 西芹0. 杏鮑菇0/爆	大白滷 大白菜0/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜T. 芋圓	6.6	2.6	2.8	2.8	853
5/22	五	紫米香飯	香滷素肚燒 素肚/燒	紅煮小佛瓜 佛手瓜0. 紅蘿蔔T/煮	芹炒豆薯 芹0. 豆薯0/炒	▲蜜汁小豆干 四分干/燒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐. 筍絲. 紅絲0	6.5	2.5	2.3	3.0	835
5/25	一	白米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	香菇麵筋 香菇0. 麵筋/煮	清炒豆芽 豆芽0/炒	鮮菇瓠瓜 美白菇0. 瓠瓜0/煮	日式咖哩 洋芋0. 紅蘿蔔T/煮	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹0. 蘿蔔0	6.6	2.6	2.8	2.8	853
5/26	二	燕麥飯	茄汁百頁 百頁/燒	紅炒甘藍 甘藍0. 紅蘿蔔T/炒	蔬食甜不辣 甜不辣0/燒	醬燒素肚 紅蘿蔔T. 素肚/燒	素香吊菜 吊菜0/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜0. 玉米0	6.5	2.6	2.6	3.0	850
5/27	三	日式烏龍麵	醬燒素棒腿 素棒腿/燒	絲瓜彩繪 絲瓜0. 金針菇0/燴	開胃大頭菜 大頭菜0/炒	▲芝麻乾燒油腐 白芝麻. 油腐/燒	醬爆黑木耳 黑木耳0/拌	季節蔬菜	忘憂草湯 金針花	6.5	2.7	2.7	2.7	847
5/28	四	白米飯	醬燒豆包 豆包/燒	▲滷味豆干 豆干. 海帶結/燒	清炒花椰菜 花椰菜C/炒	蔬菜春雨 白菜0. 冬粉/炒	酥炸番薯片 番薯/炸	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜0. 薑絲	6.6	2.5	2.4	3.0	845
5/29	五	糙米飯	紅燒麵腸 麵腸/燒	▲九香豆干結 九層塔. 豆干結/炒	鮮炒時蔬 豆薯0. 紅蘿蔔T/炒	梅干竹筍 梅干. 竹筍0/燉	秀珍菇黃瓜 秀珍菇0. 黃瓜0/炒	有機蔬菜	▲日式豆醬湯 豆腐. 味噌. 海芽	6.4	2.5	2.6	3.0	836

*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

營養師 蔡宜澄 譚芯惠



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

