



日期	星期	主食	今日主菜			季節蔬菜	湯品	全雞 雞腿	豆魚 雞肉	蔬菜 類	油肉 類	高量
1	一	胚芽米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q煮	★干片炒肉片 豆干肉片S炒	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	產納 蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁Q馬鈴薯Q排骨S	6.5	2.5	2	3	828
2	二	香Q白飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T煮	麥香雞 雞胸肉S炸	翠炒時豆 敏豆腐履歷木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	和風蔬菜湯 蘿蔔Q鮮菇Q	6.5	2.6	2	3.2	844
3	三	海苔飯	五香雞腿 雞腿S煮	鮮炒黃瓜 黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	★洋釀雙併 甜不辣Q年糕-煮	季節 青菜	★海芽蛋花湯 海芽芽雞蛋Q	7	2.5	2	3	863
4	四	小米飯	麻香肉片 肉片S高麗菜Q煮	★蒜蓉雙味 黑豆干素肚-煮	芹香肉絲 肉絲S芹菜Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.5	2.6	2	3	835
5	五	糙米飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿S燒	★鍋燒什錦 海帶結紅蘿蔔履歷麵輪-煮	★洋芋燴蛋 雞蛋Q馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-增	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針木耳Q雞丁S	6.7	2.5	2	3.2	851
8	一	燕麥飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q炒	★鐵板油腐 油豆腐肉S三色豆S煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-煮	產納 蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q排骨S	6.5	2.6	2	3	835
9	二	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q煮	酥炸雙併 地瓜條S雞柳條S炸	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	枕瓜雞湯 冬瓜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3.2	851
10	三	蔬食日 肉醬義大利麵	五香豆干x3 五香豆干-煮	腰果紅仁時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔履歷腰果-炒	★豆沙包（65克） 豆沙包S蒸	季節 青菜	榨菜湯 榨菜丁素肉絲	6.5	2.6	2	3	835
11	四	香Q白飯	金黃燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	關東煮 蘿蔔Q筍絲小卷紅蘿蔔履歷-煮	★蔬炒什錦 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2	3	849
12	五	小米飯	★酥炸魚排 魚排Q炸	莎莎肉醬 絞肉S番茄Q洋蔥Q炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★味噌湯 豆腐小魚干	6.5	2.6	2	3.3	849
15	一	麥片飯	迷迭香雞腿 雞腿S煮	★滷香世家 黑豆干素肚腰菜T油	黃瓜肉絲 大黃瓜Q肉絲S煮	產納 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷排骨S	6.5	2.7	2	3	843
16	二	香Q白飯	★豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q炒	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針木耳Q肉絲S	6.7	2.6	2	3	849
17	三	滷肉飯	鹽酥雞 雞丁S炸	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	炒敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節 青菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.5	2.7	2	3.3	850
18	四	胚芽米飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q煮	打拋肉 絞肉S洋蔥Q番茄Q煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.5	2.5	2	3	828
19	五	~端午節放假~										
22	一	小米飯	黑椒豬排 豬排S油	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	★四寶干丁 干丁絞肉S毛豆Q紅蘿蔔履歷-煮	產納 蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3	842
23	二	糙米飯	檸檬雞翅 雞翅S烤	★番茄炒蛋 雞蛋Q番茄Q豆腐-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.6	2	3	849
24	三	蔬食日 麥片飯	芝麻茄汁豆腸 豆腐芝麻煮	古早味肉燥 絞肉S碎肉T煮	海帶三絲 豆芽菜Q海帶結紅蘿蔔履歷芹菜Q炒	季節 青菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	6.5	2.6	2	3.3	849
25	四	香鬆飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-燉	黃金鍋貼x2 鍋貼S炸	炒鮮筍 筍Q肉絲S炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.8	2.5	2	3	849
26	五	燕麥飯	★糖醋魚丁 魚丁Q洋蔥Q燒	★香香滷蛋 滷蛋Q絞肉S油	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q絞肉S煮	有機蔬菜	白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷木耳Q肉羹S	6.7	2.6	2	3	849
29	一	胚芽米飯	五香雞腿 雞腿S油	★沙茶素雞 素雞肉片S煮	豆仁冬瓜 冬瓜毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產納 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.7	2	3	843
30	二	香Q白飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q煮	雞塊x2 雞塊S炸	醬香什錦 蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	6.5	2.5	2	3.2	837

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、林明傑

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：6/25(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115.6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	全蛋雞腿	豆腐肉片	蔬菜類	油飯類	熱量
1	一	胚芽米飯	素燒蘭花干 蘭花干木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	糖蜜地瓜 地瓜腰豆-燒	干片小炒 干片青蔥Q炒	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腰豆-炒	產銷履歷	薏仁湯 薏仁Q馬鈴薯Q	6.7	2.6	2	3	849
2	二	香Q白飯	醋溜豆腸 豆腸-燒	家常豆腐 豆腐三色豆素絞肉-煮	油燜筍 筍T-煮	翠炒時蔬 軟豆腐腰豆木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	和風蔬菜湯 蘿蔔Q鮮菇Q	6.5	2.5	2	3.2	837
3	三	麥片飯	三角油腐 三角油腐-煮	藜麥毛豆 毛豆腰豆玉米Q紅蘿蔔腰豆-煮	鮮炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔腰豆-煮	三杯麵腸 麵腸-燒	季節青菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.5	2.4	2	3	820
4	四	小米飯	滷雙味 黑豆干素肚-煮	薑味絲瓜 絲瓜Q油片絲-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	芹香山藥 山藥Q芹菜Q紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.8	2.5	2	3.2	85
5	五	糙米飯	茄汁烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-烤	鍋燒什錦 海帶結紅蘿蔔腰豆麵輪-煮	腰果青花菜 青花菜S紅蘿蔔腰豆腰果-炒	五香豆干x2 五香豆干-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針木耳Q	6.8	2.5	2	3	849
8	一	燕麥飯	鐵板油腐 油腐三色豆S-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	紅燒茄子 茄子Q-燒	芽菜干絲 豆芽菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	產銷履歷	豆薯湯 豆薯Q素香菇頭	6.5	2.6	2	3.2	844
9	二	胚芽米飯	四喜烤麩 烤麩烤鴨毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆-煮	木耳炒竹筍 筍Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	香酥地瓜粒 地瓜粒S-炸	滷白干結 白干結紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	炒空心菜 空心菜腰豆紅蘿蔔腰豆-炒	6.7	2.4	2	3.2	843
10	三	炒麵	醬燒豆包 豆包-燒	薑炒海根 海帶結紅蘿蔔腰豆-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	紅仁時蔬 高麗菜Q油片絲紅蘿蔔腰豆-炒	季節青菜	炒什菇 香菇Q金針絲Q素什菇Q木耳Q	6.5	2.5	2	3	828
11	四	香Q白飯	咖哩什錦 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	蠔油素雞 素雞-煮	關東煮 蘿蔔Q筍絲小卷紅蘿蔔腰豆-煮	蔬炒什錦 小黃瓜Q玉米筍Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	香滷麵筋 油泡雪蓮子-煮	6.7	2.5	2	3	842
12	五	小米飯	乾燒豆腸 豆腸-燒	紹子干丁 干丁番茄Q素絞肉-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腰豆-炒	彩燴金瓜 南瓜Q毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆-燴	有機蔬菜	素雞腿 素雞腿-燒	6.8	2.6	2	3.2	865
15	一	麥片飯	茄汁豆腸 豆腸-燒	西芹什炒 西芹Q豆筍紅蘿蔔腰豆木耳Q麵絲-炒	滷香世家 黑豆干素肚素絞肉T-燴	珍菇黃瓜 大黃瓜Q秀珍菇Q紅蘿蔔腰豆-煮	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腰豆	6.8	2.5	2	3	849
16	二	香Q白飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	素燒什錦 麵輪結頭菜Q紅蘿蔔腰豆-燴	腰果玉米 玉米粒Q小黃瓜Q紅蘿蔔腰豆腰果-炒	羅漢齋 大白菜Q玉米筍Q油泡木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針木耳Q	6.7	2.5	2	3.2	851
17	三	炒飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	花瓜蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	糖醋素獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔腰豆-煮	雪白炒敏豆 豆Q木耳Q紅蘿蔔腰豆雪豆白菇Q	季節青菜	冬瓜皮絲 冬瓜Q皮絲-煮	6.5	2.6	2	3.3	849
18	四	胚芽米飯	香滷豆包 豆包-煮	芙蓉冬粉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔腰豆-煮	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔腰豆木耳Q-炒	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	醬燒烤麩 烤麩毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆麵輪-煮	6.7	2.5	2	3	842
19	五												
~端午節放假~													
22	一	小米飯	麻香什錦 凍豆腐大白菜Q-煮	素雞腿 素雞腿-燒	油菜炒片絲 油菜腰豆油片絲紅蘿蔔腰豆-炒	薑味南瓜 南瓜Q南瓜子紅蘿蔔腰豆-煮	產銷履歷	刺瓜湯 大黃瓜Q鮮菇Q	6.8	2.6	2	3	856
23	二	糙米飯	三杯雙味 四分干麵腸-燒	彩蔬山藥 山藥Q鮮菇Q軟豆腐腰豆紅蘿蔔腰豆-煮	番茄豆腐 番茄Q豆腐-炒	鮮姑佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆筍	7	2.5	2	3	863
24	三	麥片飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	玉筍什蔬 玉米筍Q青花菜S紅蘿蔔腰豆-炒	糖醋豆包 豆包-燒	海帶彩絲 豆芽菜Q海帶結紅蘿蔔腰豆芹菜Q-炒	季節青菜	牛蒡玉米湯 玉米粒Q牛蒡Q紅蘿蔔腰豆	6.7	2.5	2	3.3	855
25	四	香Q白飯	蠔油五香豆干 五香豆干x2-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-炒	油腐什錦 油腐馬鈴薯Q紅蘿蔔腰豆-煮	炒鮮筍 筍Q鮮菇Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	榨菜湯 榨菜T素肉絲	6.6	2.6	2	3	842
26	五	燕麥飯	四喜烤麩 烤麩毛豆腰豆筍絲紅蘿蔔腰豆-煮	塔香茄子 茄子Q-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔腰豆-煮	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔腰豆-炒	有機蔬菜	素昌旺 麵腸豆腐素絞肉T-煮	6.7	2.5	2	3	842
29	一	胚芽米飯	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔腰豆木耳Q-煮	薑炒菇菇 鮑魚菇Q蛋白菇Q香菇Q-炒	沙茶素雞 素雞-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆腰豆紅蘿蔔腰豆-煮	產銷履歷	洋芋薏仁湯 馬鈴薯Q薏仁	6.5	2.5	2	3	828
30	二	香Q白飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	韓式年糕 年糕大白菜Q-煮	牛蒡三絲 牛蒡Q紅蘿蔔腰豆木耳Q-炒	醬香什錦 四分干蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔腰豆-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.6	2	3.2	858

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、林珮琨



沅益食品
YUANYI FOOD

115年6月午餐菜單

6/1-6/12 七年級 6/15-6/30 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	飲料	點心	水果	甜點
6/1	一	紅藜飯	蜜汁豬排 燒:豬排S	麻婆豆腐 燒:豆腐、絞肉S、青蔥	清炒佛瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、金針菇Q、肉絲S	6 5	2 8	2 4	2 8
6/2	二	白飯	咖哩豬 煮:肉丁S、馬鈴薯Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	蒜蓉冬粉 炒:冬粉、絞肉S、高麗菜Q	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 8
6/3	三	茄汁肉醬麵	義式香草雞腿 燒:雞腿S	炸雞塊x2 炸:雞塊S	奶油花椰菜 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	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 6	2 0
6/4	四	小米飯	沙茶米血魚 炒:魚丁Q、米血S、洋蔥Q、軟豆Q	鮮筍炒雞柳 煮:筍、雞肉T、菇	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q、木耳Q、肉片S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆QQ	6 7	2 6	2 7	2 8
6/5	五	白飯	芝麻蜜汁豬 燒:肉片S、洋蔥Q、芝麻	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q、蛋Q	柴魚蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q、海帶結、小貢丸X1、柴魚	有機蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q、雞丁T	6 5	2 7	2 4	2 8
6/8	一	白飯	蔥燒翅腿X2 燒:翅腿S、青蔥	腰果黑豆干 滷:黑豆干、腰果	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 7	2 8
6/9	二	麥片飯	義式燒肉 煮:肉丁S、番茄Q、洋芋Q、洋蔥Q	玉米肉末 炒:玉米Q、絞肉S、紅蘿蔔Q、豆薯Q	雞柳敏豆 炒:敏豆Q、雞柳T、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	日式味噌湯 海帶芽、味噌	6 7	2 6	2 7	2 8
6/10	三	肉燥飯	紅燒豆腐 燒:油豆腐、蒜、絞肉S、芝麻	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	季節蔬菜	金針豆腐湯 金針菇Q、豆腐	6 6	2 7	2 9	2 8
6/11	四	玉米飯	三杯魚丁 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、蒜、絞肉S	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 8	2 3
6/12	五	白飯	宮保雞丁 炒:雞丁T、洋蔥Q、小瓜Q	豆豉干丁 炒:碎干丁、豆薯Q、豆豉	蒜炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q、木耳Q、芹Q、肉絲S	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q	6 6	2 6	2 7	2 8
6/15	一	紅藜飯	客家滷豬腳 滷:肉丁S、豬蹄S、筍干	豆干海帶結 滷:豆干、海帶結、紅蘿蔔Q	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q、黑輪Q、油豆腐、味噌	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、枸杞	6 5	2 6	2 7	2 8
6/16	二	白飯	砂鍋豆腐魚 煮:鮑魚丁Q、凍豆腐、高麗菜Q、木耳Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q、蛋Q	總匯絲瓜 炒:絲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、肉片S	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 5	2 8
6/17	三	肉絲炒麵	脆皮雞排 炸:雞腿排S	紅醬肉丸x1 燒:獅子頭S、馬鈴薯Q	白菜滷 燒:白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚	6 7	2 8	2 5	2 8
6/18	四	白飯	糖醋排骨 燒:肉丁S、排骨S、洋蔥Q、彩椒Q	肉末寬粉 炒:寬冬粉、絞肉S、蒜、高麗菜Q、青蔥	清炒大瓜 燒:大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	地瓜紅豆湯 地瓜Q、紅豆T	6 6	2 7	2 7	2 8
6/19	五	6/19端午節放假一天									
6/22	一	白飯	香料咖哩雞 煮:雞丁T、地瓜T、紅蘿蔔Q	醬炒豆干豬 炒:豆干片、洋蔥Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q、小瓜Q、木耳Q、豆皮	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S	6 6	2 7	2 6	2 8
6/23	二	胚芽飯	黑胡椒肉排 燒:豬排S	洋蔥歐姆蛋 炒:洋蔥Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、毛豆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 7	2 8
6/24	三	家常蛋炒飯	紅燒素肚 燒:素肚、絞肉S	腰果黃金薯 炸:地瓜Q、腰果	什錦芽菜 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、芹Q、海帶芽	季節蔬菜	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔Q、豆腐、味噌	6 7	2 8	2 6	2 8
6/25	四	麥片飯	蒲燒鯛魚 蒸:蒲燒鯛Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	胡椒蘑菇雞 煮:杏鮑菇Q、雞肉T、玉米Q	雙色花椰 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	鮮菇筍片湯 筍、雞肉T、菇	6 6	2 7	2 6	2 8
6/26	五	白飯	蘿蔔紅燒肉 滷:肉丁S、白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	赤肉佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、肉片S	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q、蛋	6 5	2 7	2 7	2 8
6/29	一	小米飯	塔香雞丁 炒:雞丁S、杏鮑菇Q、九層塔	肉燥豆腐 燒:豆腐、絞肉S、青蔥	菇菇脆筍 炒:筍、紅蘿蔔Q、菇	履歷蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、柴魚、菇	6 5	2 7	2 6	2 8
6/30	二	白飯	醬燜肉排 燒:豬排S	絲瓜滑蛋 炒:絲瓜Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	芝麻敏豆 煮:敏豆Q、芝麻	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q、雞丁T	6 5	2 8	2 7	2 8

★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:6/25(四)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

桃園市八德區和成路47號 02-2752020 中央廚房HACCP(屬自廠)

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6/1	一	紅藜飯	蜜汁蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	麻婆豆腐 燒豆腐	清炒佛瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	朴菜悶苦瓜 燒:苦瓜Q、朴菜	醋溜雙耳 燒:銀耳、木耳Q	履歷蔬菜 榨菜、金針菇Q、蒜		6	2	2	2	8					
6/2	二	白飯	五味嫩油腐 燒油豆腐	醬燒冬粉 炒:冬粉、青Q、紅蘿蔔Q	時蔬脆筍 炒:筍、紅蘿蔔Q、蒜	白菜滷 燒:白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	滷葫蘆捲 燒:葫蘆捲	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6	2	2	2	8					
6/3	三	茄汁意麵	照燒蘭花干 燒:蘭花干、蒜、蔥	黃金地瓜薯 炸: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	蘑菇濃湯 杏鮑菇Q、玉米Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8					
6/4	四	小米飯	茄汁豆包 燒:豆包	白醬洋芋 煮:杏鮑菇Q、玉米Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	絲瓜麵線 炒:絲瓜Q、麵線	沙茶素米血 燒:素米血	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	綠豆QQ 綠豆Q		6	2	2	2	8					
6/5	五	白飯	彩椒腐竹 炒:腐竹、彩椒Q	糯米椒干片 炒:糯米椒Q、豆干片	蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q、海帶結、蒜苗、小卷	醬燒茄子 燒:茄子Q、九層塔	豆瓣素雞 燒:素雞	大黃瓜湯 大瓜Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8					
6/8	一	白飯	腰果黑豆干 燒:黑豆干、腰果	塔香麵腸 燒:麵腸Q、九層塔	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	白果山藥 燒:山藥Q、白果、麵筋	香拌木耳 燒:木耳Q、香菜	白菜鮮蔬湯 白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8					
6/9	二	麥片飯	義式凍腐 煮:凍豆腐、蒜苗Q	香菜拌三絲 炒:木耳Q、紅蘿蔔Q、豆干、綠、香菜	紅絲季豆 炒:嫩豆Q、紅蘿蔔Q	牛蒡炸丸子 炸:牛蒡Q、芝麻	醬燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q	日式味噌湯 玉米Q、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8					
6/10	三	香菇素燥飯	紅燒豆腐 燒:油豆腐、蒜	韓式大白菜 炒:韓式泡菜、大白菜	清炒蒲瓜 燒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	紅燒麵腸 煮:麵腸、紅蘿蔔Q	豆醬燒海根 燒:海帶根	金針豆腐湯 金針菇Q、豆腐		6	2	2	2	8					
6/11	四	玉米飯	三杯腐竹 炒:腐竹、九層塔	桂圓甜米糕 煮:糯米、龍眼乾	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q、蒜	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	辣炒菜脯 炒:菜脯	酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8					
6/12	五	白飯	宮保豆皮 炒:豆皮	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:蹄膀丁、豆薯Q、豆豉	涼拌小瓜 炒:小黃瓜Q	番茄蔬菜湯 番茄Q、蒜Q		6	2	2	2	8					
6/15	一	紅藜飯	筍乾油豆腐 燒:油豆腐、筍干	玉米海帶結 燒:海帶結、玉米Q	鮮炒萵苣 炒:萵苣Q、蒜	鮮炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q	滷豆皮結 燒:豆皮結	養生冬瓜湯 冬瓜Q、蒜、枸杞		6	2	2	2	8					
6/16	二	白飯	砂鍋凍豆腐 煮:凍豆腐、高麗菜Q、木耳Q	布丁酥x1 炸:玉米酥S	番茄打拋 炒:番茄Q、豆干、玉米Q、九層塔	總匯絲瓜 炒:絲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	烘烤腰果 烤:腰果	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q		6	2	2	2	8					
6/17	三	蔬菜炒麵	五香豆腸 燒:豆腸	菇菇鮮筍 炒:筍Q、蒜	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	和風豆腐湯 豆腐、玉米、筍Q		6	2	2	2	8					
6/18	四	白飯	海苔素排 燒:海苔素排	醬燒豆腐 燒:豆腐、蒜	清炒大瓜 燒:大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	毛豆麵腸 燒:麵腸、毛豆Q	時蔬寬粉 炒:寬冬粉、蒜、高麗菜Q	地瓜紅豆湯 地瓜Q、紅豆T		6	2	2	2	8					
6/19	五	6/19端午節放假一天																	
6/22	一	白飯	炸物雙拼 炸:地瓜Q、百頁豆腐	香油拌海絲 炒:海帶、蒜、紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q、小瓜Q、木耳Q、豆皮	五味醬淋秋葵 煮:秋葵Q	黑胡椒玉米 炒:玉米Q、毛豆Q	酸菜菇菇湯 酸菜、杏鮑菇Q		6	2	2	2	8					
6/23	二	胚芽飯	栗子燒花干 燒:蘭花干、栗子	茄汁燴山藥 燒:山藥Q、番茄Q	炒甜不辣 炒: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	三絲湯 金針菇Q、紅蘿蔔Q、木耳Q		6	2	2	2	8					
6/24	三	家常炒飯	紅燒素肚 燒:素肚、蔬菜	黃金地瓜薯 炸:地瓜Q	芝麻季豆 炒:嫩豆Q、紅蘿蔔Q、美白菇Q、芝麻	雪菜茼蒿 燒:茼蒿、雪裡紅	滷大根圈x1 燒:白蘿蔔Q	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔Q、豆腐、味噌		6	2	2	2	8					
6/25	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、素肉丁	雙色花椰 炒:花椰菜Q	醬爆雙菇 炒:杏鮑菇Q、蒜、芝麻	香拌豆皮 炒:角條、香菜	鮮菇筍片湯 筍、菇	豆奶	6	2	2	2	8					
6/26	五	白飯	海苔椒鹽豆腐 炸:油豆腐	鮮菇桂竹 燒:菇、桂竹筍Q	佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	沙茶素米血 燒:素米血	和風毛豆 炒:紅蘿蔔Q、毛豆Q	海帶芽湯 海帶芽、金針菇Q、薑		6	2	2	2	8					
6/29	一	小米飯	塔香豆腸 炒:豆腸、九層塔	小瓜茼蒿 炒:小黃瓜、茼蒿	菇菇玉米筍 炒:紅蘿蔔Q、蒜、玉米、筍Q	香拌木耳 燒:木耳Q、香菜、蒜	芝麻敏豆 煮:嫩豆Q、芝麻	日式豆腐湯 豆腐、蒜		6	2	2	2	8					
6/30	二	白飯	醬燒豆皮 燒:豆皮	清炒絲瓜 炒:絲瓜Q、紅蘿蔔Q	彩椒鴻喜 炒:鴻喜菇Q、彩椒Q、美白菇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	蒲瓜湯 蒲瓜Q、蒜		6	2	2	2	8					

裕民田精緻午餐

桃園國中
115年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日供應 湯類 (份)	主菜供應 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海鮮類 (份)	點心 (Kcal)
★ 6/1	一	麥片飯	夜市香香雞 C雞丁/炸	▲甜醬肉燥干丁 C絞肉、干丁、甜醬醬/炒	蛋酥白菜 0大白菜、0蛋、T紅蘿蔔/煮	產銷 順應 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C肉片	6 .2	2 .6	2 .0	3 .0 8 14
★ 6/2	二	白米飯	黑胡椒豬柳 C豬肉、0洋葱/炒	金茸絲瓜 0絲瓜、0金針菇、T紅蘿蔔/煮	鮑菇絞肉煲 0蘿蔔、0杏鮑菇、C絞肉/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、0蛋	6 .0	2 .8	2 .0	3 .0 8 15
★ 6/3	三	瓜仔肉燥飯 瓜仔、C絞肉	香滷雞腿 C雞腿/燒	塔香素雞 素雞、海帶根、0九層塔/燒	肉絲炒脆芽 0豆芽、C肉絲、豆包絲、T紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜、粉絲、C絞肉	6 .3	2 .6	2 .0	2 .8 8 12
★ 6/4	四	白米飯	筍干扣肉 C豬肉丁、筍干/燒	茄汁燴蛋 0蛋、0番茄、0洋葱/炒	滷香世家 素肚、四分干/滷	有機 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6 .0	2 .8	2 .2	2 .9 8 16
★ 6/5	五	胚芽米飯	豆腐燒魚 0魚丁、0豆腐、0鮮菇/燒	玉米燴毛豆 C玉米、T毛豆、T紅蘿蔔/燒	冬瓜炒肉 0冬瓜、C肉片/炒	有機 蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹C、筍絲、0木耳絲、T紅絲	6 .6	2 .2	2 .3	2 .8 8 11
★ 6/8	一	小米飯	黃金炸豬排 C豬排/炸	香濃咖哩 0洋葱、T紅蘿蔔/煮	滷味燙 0高麗菜、百頁、0金針菇、豆皮/炒	產銷 順應 蔬菜	肉骨茶湯 0蘿蔔、肉骨茶包、C豬肉片	6 .4	2 .7	2 .2	3 .0 8 41
★ 6/9	二	白米飯	蔥油嫩雞 C雞丁、0洋葱、蔥/燉	糖醋黑輪 0黑輪/炒	青翠炒花椰 C花椰菜、C肉絲/炒	有機 蔬菜	▲日式味噌湯 味噌、豆腐	6 .0	2 .7	2 .2	2 .8 8 04
★ 6/10	三	什錦拌麵 (蔬食日) 0高麗菜、0菇、C雞蓉	▲堅果麻婆豆腐 豆腐、T毛豆、C絞肉、堅果/煮	芙蓉蒸蛋 0蛋、0蔥、T紅蘿蔔/蒸	黃瓜煮 0黃瓜、T紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	番茄菇菇湯 0番茄、0鮮菇	6 .3	2 .6	2 .0	2 .9 8 17
★ 6/11	四	蕎麥飯	家常黃燜魚 0魚丁、0馬鈴薯、0鮮菇、0彩椒/燉	乾煸敏豆 T敏豆、豆干、C絞肉/炒	香烤甜不辣 0甜不辣/烤	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C肉絲	6 .6	2 .7	2 .0	3 .0 8 50
★ 6/12	五	白米飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	螞蟻上樹 冬粉、0高麗菜、C絞肉/炒	香燜炒筍 0竹筍、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香濃玉米湯 0玉米、0蛋、T紅蘿蔔	6 .3	2 .4	2 .2	2 .8 8 02
★ 6/15	一	小米飯	檸檬雞翅 C檸檬雞翅/燒	▲白鑽蜜汁干 黑豆干、芝麻/燒	韓式部隊鍋 豆皮、0大白菜、0金針菇、C肉片/煮	產銷 順應 蔬菜	薑絲冬瓜湯 0冬瓜、C肉片、薑	6 .2	2 .7	2 .0	3 .0 8 22
★ 6/16	二	白米飯	醬炒魚丁 0魚丁、0豆芽/炒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	青蔥炒蛋 0蛋、蔥/炒	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 0豆腐、C雞丁、0鮮菇	6 .3	2 .5	1 .9	2 .9 8 07
★ 6/17	三	打拋豬肉飯 C絞肉、0番茄、0九層塔	招牌雞腿排 C雞腿排/燒	▲海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、0紅絲/拌	麵筋滷蘿蔔 0蘿蔔、麵筋、0鮮菇/燒	季節 蔬菜	四神湯 0洋葱、薏仁、C肉片	6 .3	2 .5	2 .2	2 .8 8 10
★ 6/18	四	紫米香飯	黃金扣肉 C肉丁、0南瓜/燒	雞塊+薯條 C雞塊、0地瓜條/烤	鮮炒高麗 0高麗菜、T紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	紅豆QQ T紅豆、QQ	6 .6	2 .7	1 .9	3 .0 8 47
★ 6/19	五	端午節連假~									
★ 6/22	一	白米飯	卡拉雞腿排 C卡拉雞腿排/炸	▲沙茶客家小炒 沙茶、0芹、豆干、T紅蘿蔔、C肉絲/炒	蝦香扁蒲 0扁蒲、T紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷 順應 蔬菜	番茄羅宋湯 0番茄、0高麗菜、C豬肉片	6 .0	2 .8	2 .1	3 .0 8 18
★ 6/23	二	糙米飯	蒜泥白肉 C肉片、0洋葱、蒜泥/燒	香酥可樂餅 C玉米布丁酥/炸	芋香白菜 0大白菜、T紅蘿蔔、0木耳、0芋頭/煮	有機 蔬菜	風味海結湯 海結、0豆芽、C雞肉	6 .6	2 .0	2 .1	3 .0 8 00
★ 6/24	三	香濃白醬 義大利麵 (蔬食日) C玉米、T毛豆、T紅蘿蔔	堅果三杯麵腸 麵腸、0九層塔、堅果/燒	敏豆肉末 T敏豆、C絞肉/炒	醬燒甜不辣 0甜不辣、芝麻/燒	季節 蔬菜	金針花湯 金針花、0鮮菇	6 .7	2 .2	2 .1	2 .8 8 13
★ 6/25	四	燕麥飯	和風豬排 C豬排/燒	凍豆腐燴金針 凍豆腐、0金針菇/燒	泡菜燒肉 0高麗菜、泡菜、0木耳、C肉片/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 0南瓜、0蛋、0玉米	6 .4	2 .9	2 .3	2 .9 8 54
★ 6/26	五	白米飯	▲芝麻蜜燒魚 0魚丁、四分干、芝麻/燒	番茄炒蛋 0蛋、0番茄、0洋葱/炒	肉末炒筍 0筍、C絞肉、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 0蘿蔔、C貢丸、0芹	6 .0	2 .7	2 .4	2 .8 8 09
★ 6/29	一	白米飯	蔥爆肉柳 C肉柳、0洋葱、0蔥/炒	▲蒜泥油腐 油腐、蒜/燒	菇菇花椰 C花椰菜、0鮮菇/炒	產銷 順應 蔬菜	黃瓜肉片湯 0黃瓜、C肉片	6 .0	2 .6	2 .4	2 .8 8 01
★ 6/30	二	薏仁飯	日式咖哩雞 0洋葱、T紅蘿蔔、C雞丁/煮	玉米炒蛋 0蛋、C玉米、T紅蘿蔔/炒	麻辣燙 0高麗菜、0金針菇、豆皮/炒	有機 蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 .3	2 .6	2 .0	2 .9 8 17

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚心惠

★ 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、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」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11號

※週一供應產銷順應蔬菜
※週二四供應有機蔬菜



裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中 115年6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 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量 (KCAL)
6/1	一	麥片飯	醬燒百頁 百頁/燒	紅燒冬瓜 冬瓜Q/燒	▲打拋干丁 干丁/炒	甜椒條豆 甜椒Q、條豆Q/炒	醬燒麵輪 麵輪、毛豆T/燒	產銷履歷蔬菜	酸菜菇菇湯 酸菜、金針菇Q	6.5	2.5	2.8	2.9	843
6/2	二	白米飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燴	番茄鴻喜菇 番茄Q、鴻喜菇Q、芹/燴	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	▲紅絲炒白干 白干絲、紅蘿蔔Q/炒	香甜南瓜 南瓜Q/蒸	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜、薑絲	6.6	2.6	2.7	2.7	846
6/3	三	高麗菜炊飯	素香魚排 素魚排/烤	▲藥膳凍豆腐 枸杞、凍豆腐/煮	豆瓣素雞 素雞、豆瓣醬/炒	沙茶小瓜 小黃瓜Q/炒	雪蓮子燴玉米 雪蓮子、玉米Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	油腐粉絲湯 粉絲、油腐	6.5	2.3	2.8	3.0	833
6/4	四	白米飯	大溪黑豆干 黑豆干、芝麻/燒	▲榨菜三絲 榨菜、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	芋香白菜滷 芋頭Q、白菜Q、紅蘿蔔Q/煮	蜜燒番薯 九層塔、地瓜Q/燒	切海帶捲 海帶捲/滷	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.4	2.6	2.5	3.0	841
6/5	五	胚芽米飯	雙喜烤魷 烤魷、紅蘿蔔Q/炒	燴青花菜 青花菜C/炒	酸菜麵腸 酸菜、麵腸/炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q/燒	牛蒡雜菜 牛蒡Q、白蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	眷村羹湯 筍絲、木耳絲Q、紅絲Q	6.5	2.6	2.6	3.0	850
6/8	一	小米飯	▲日式豆腐燒 豆腐/燒	▲客家小炒 豆干、芹Q/炒	鮮菇刺瓜 鴻喜菇Q、刺瓜Q/炒	炒銀芽 豆芽Q/炒	紅醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔Q、肉骨茶包	6.6	2.6	2.7	2.9	855
6/9	二	白米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	塔香素肚 九層塔、素肚/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q/炒	豆薯雙絲 紅蘿蔔Q、豆薯Q/炒	金針小佛瓜 佛手瓜Q、金針菇Q/煮	有機蔬菜	▲日式味噌湯 味噌、豆腐	6.4	2.6	2.6	2.8	834
6/10	三	日式炒麵	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	滷味素雞 素雞/滷	三杯紫茄 茄子Q/炒	香菜大頭菜 香菜、大頭菜Q/燒	▲青椒油片絲 青椒Q、油片/炒	季節蔬菜	番茄菇菇湯 番茄Q、鮮菇Q	6.5	2.6	2.7	3.0	853
6/11	四	蕎麥飯	▲沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	芹香秀珍菇 西芹Q、秀珍菇Q/炒	絲瓜煮 絲瓜Q/炒	可樂餅 可樂餅C/炸	香滷海結 海結/滷	有機蔬菜	▲榨菜油腐湯 榨菜、油腐	6.5	2.7	2.5	2.7	842
6/12	五	白米飯	紅燒豆包 豆包/燒	山藥總匯 山藥Q、小黃瓜Q/炒	木須花椰 木耳Q、花椰菜C/炒	清炒竹筍 竹筍Q/炒	泰式打拋丁 麵筋、番茄Q、九層塔/煮	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米C、紅蘿蔔Q	6.5	2.6	2.6	3.0	850
6/15	一	小米飯	香滷油豆腐 油豆腐/煮	紅豆金棗 紅豆金棗C/炸	和風關東煮 蘿蔔Q、玉米圈Q/煮	▲芹炒干絲 芹菜Q、白干絲/拌	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q、薑	6.5	2.5	2.6	3.0	843
6/16	二	白米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	南瓜燒 南瓜Q/燒	▲瓜仔干丁 瓜仔、干丁/燒	塔香海茸 九層塔Q、海茸/炒	脆炒高麗 高麗菜Q/炒	有機蔬菜	鮮菇豆薯湯 豆薯Q、鮮菇Q	6.6	2.5	2.4	3.0	845
6/17	三	什錦麻油米粉	紅麴素排 紅麴素排/燒	香滷麵輪 麵輪/滷	薑爆木耳 薑、木耳Q/炒	麻婆豆腐 豆腐/燴	菇炒扁蒲 香菇Q、扁蒲Q/炒	季節蔬菜	四神湯 洋芋Q、薏仁	6.6	2.2	2.8	3.0	832
6/18	四	紫米香飯	蜜芝豆腸 豆腸、芝麻/炒	綜合玉米 紅蘿蔔Q、玉米S、小黃瓜Q/煮	麻油素腰花 青椒Q、素腰花/滷	▲滷香黑干 黑豆干/滷	白菜煮 白菜Q、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	紅豆QQ 紅豆、QQ	6.6	2.6	2.8	2.8	853
6/19	五	~端午節連假~												
6/22	一	白米飯	▲五更燒豆腐 酸菜、豆腐/燒	鮮燴絲瓜 絲瓜Q、紅蘿蔔Q/燴	▲蜜汁小豆干 四分干/燒	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆豉Q/燒	南洋咖哩 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄Q、高麗菜Q	6.6	2.6	2.8	2.8	853
6/23	二	糙米飯	▲三杯油腐 九層塔、油豆腐/煮	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	韓式部隊鍋 高麗Q、紅蘿蔔Q/炒	菇炒時瓜 小黃瓜Q、香菇Q/炒	冬瓜麵筋 麵筋、冬瓜Q/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽Q	6.5	2.6	2.6	3.0	850
6/24	三	茄汁烏龍麵	蜜燒百頁 百頁/煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇Q、芹Q/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	客家炒筍 筍Q/炒	季節蔬菜	金針花湯 金針花、鮮菇Q	6.5	2.7	2.7	2.7	847
6/25	四	燕麥飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	紅燒大頭菜 大頭菜Q、紅蘿蔔Q/炒	▲麻醬干丁 毛豆T、干丁/炒	鮮菇佛手瓜 鴻喜菇Q、佛手瓜Q/炒	菇菇雙燴 木耳Q、金針菇Q/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米C	6.6	2.5	2.4	3.0	845
6/26	五	白米飯	▲滷味豆干 豆干/滷	塔香茄子 九層塔、茄子Q/燒	蜜燒甜不辣 甜不辣C/燒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	▲海帶干絲 海帶絲、干絲/拌	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔Q、芹Q	6.5	2.5	2.3	3.0	835
6/29	一	白米飯	蜜汁燒烤魷 芝麻、烤魷/燒	鮮炒高麗 高麗菜Q/炒	▲芝香滷味 芝麻、海帶、豆干/燒	素炒扁蒲 扁蒲Q、紅蘿蔔Q/炒	醬燒麵腸 麵腸Q/煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q	6.6	2.6	2.8	2.8	853
6/30	二	薏仁飯	糖醋蘭花干 蘭花干/燒	照燒素雞 素雞、芝麻/燒	彩椒長豆 彩椒Q、長豆Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	雜菜雙絲 黃豆芽Q、木耳Q/拌	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	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 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

