桃園國中
115.11月素食菜單

皇佳 美味午餐

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				蔬菜類	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	胚芽米飯	麻婆豆腐 豆腐木耳Q-煮	黃金三色 玉米粒Q毛豆薑絲紅蘿蔔屑-炒	醬燒紫茄 茄子Q-燒	香滷蘭花干 蘭花干蒜頭-滷	牛蒡排 牛蒡排-燒	甘藍類蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q素香菇頭		6.6	2.5	2	3.1	839
3	二	香Q白飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔屑屑-煮	薑炒什菇 秀珍菇Q香菇Q金針菇Q木	翠蔬時豆 敏豆屑屑紅蘿蔔屑屑-炒	干片小炒 干片木耳Q-炒	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯Q豆管		6.7	2.4	2	3	834
4	三	素香炒飯	蜜燒黑干 黑豆干-燒	素雞腿 素雞腿-烘	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q木耳Q-炒	瓜仔素燥 干丁麵輪碎瓜T-煮	藜麥山藥 山藥Q藜麥毛豆屑屑-炒	季節青菜	日式味噌湯 豆腐白蘿蔔Q	水果	6.7	2.5	2	3.2	851
5	四	小米飯	鐵板油腐 油豆腐三色豆S-煎	蔬炒西芹 西芹Q時令紅蘿蔔屑屑油片絲-炒	佛手木耳 佛手瓜Q木耳Q-煮	酸甜豆腸 豆腸甜椒Q-煮	炒青江菜 青江菜屑屑皮絲-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆屑屑紫米小湯圓		6.6	2.6	2	3	842
6	五	燕麥飯	沙茶五香豆干X2 五香豆干-燒	麻香什錦 高麗菜Q鮮菇Q豆管-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	豆瓣筍茸 筍茸T-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔屑屑-滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q素香菇頭		6.7	2.5	2	3.1	846
9	一	糙米飯	花瓜蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	家常豆腐 豆腐三色豆S鮮菇Q-煮	紅仁甕瓜 甕瓜Q紅蘿蔔屑屑-煮	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	品種蔬菜	洋芋湯 馬鈴薯Q素香菇頭		6.8	2.5	2	3.1	853
10	二	紫米飯	四喜烤麩 烤麩荷哥毛豆屑屑紅蘿蔔屑屑-煮	清炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔屑屑-炒	薑味南瓜 南瓜Q-煮	蠔油素雞 素雞酸菜T-滷	鮮炒牛蒡絲 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔屑屑-炒	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蘿蔔屑屑		6.7	2.5	2	3.2	851
11	三	義大利麵	滷味雙拼 黑豆干素雞-滷	彩燴時瓜 冬瓜Q毛豆屑屑鮮菇Q-煮	蔬菜煲 凍豆腐大白菜Q-煮	佃煮藕片 蓮藕Q紅蘿蔔屑屑-煮	玉筍雙丁 玉米筍Q小米瓜Q紅蘿蔔屑屑-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	水果	6.7	2.5	2	3	842
12	四	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	時蔬炒片絲 油片絲豆芽菜Q時豆屑屑-炒	日式大根燒 白蘿蔔Q紅蘿蔔屑屑鮮菇Q-煮	糖醋素獅子頭 素獅子頭甜椒Q-煮	清炒油菜 油菜屑屑紅蘿蔔屑屑-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜Q鮮菇Q		6.6	2.6	2	3.1	847
13	五	小米飯	什錦燒 什錦燒-燒	塔香寬粉 寬冬粉-炒	香椿豆干 豆干-燒	青椒干絲 干絲青椒Q紅蘿蔔屑屑-炒	茄汁腐竹 黃茄Q腐竹-煮	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐		6.7	2.5	2	3.2	851
14	六	香Q白飯	醬燒豆包 豆包-煮	綜合滷味 白蘿蔔Q素肚紅蘿蔔屑屑-	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔屑屑木耳Q-	黃金地瓜槿 地瓜槿-炸	玉米三色 玉米粒Q三色豆S蘭果-炒	根莖類蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓		6	2.5	2	3.2	802
16	一	【運動會補假】													
17	二	胚芽米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	三杯麵腸 麵腸-炒	什錦彩絲 芹菜Q木耳Q干絲紅蘿蔔屑	蔬菜排 蔬菜排-燒	香酥甘藷條 地瓜屑屑-炸	有機蔬菜	素藥膳湯 豆薯Q鮮菇Q		6.7	2.5	2	3.2	851
18	三	日式炊飯	蠔油五香豆干X2 五香豆干-燒	砂鍋時蔬 高麗菜Q油片絲紅蘿蔔屑屑-煮	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕-燒	鮮菇青江 青江菜屑屑鮮菇Q-炒	紅燒茄子 茄子Q-煮	品種蔬菜	玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔屑屑		6.8	2.4	2	3.3	853
19	四	小米飯	糖醋豆腸 豆腸-炒	腰果脆丁 玉米粒Q毛豆屑屑紅蘿蔔屑屑果-炒	紅燒白干結 白干結木耳Q紅蘿蔔屑屑-滷	珍菇黃瓜 大黃瓜Q秀珍菇Q紅蘿蔔屑屑-煮	油燜筍 筍T-滷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁		6.6	2.5	2	3.2	844
20	五	香Q白飯	紹子干丁 干丁蕃茄Q素絞肉-煮	甜椒蒟蒻 甜椒Q蒟蒻-炒	香菇麵筋 滷泡香菇Q-煮	素香什蔬 木耳Q黃豆芽Q紅蘿蔔屑屑鮮菇Q-煮	洋芋燉烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔屑屑-煮	根莖類蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q		6.7	2.5	2	3.1	846
23	一	胚芽米飯	海山醬油腐 油腐白蘿蔔Q-煮	菇菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	可樂餅 可樂餅-炸	素昌旺 麵輪豆腐酸菜-煮	彩椒干片 干片彩椒Q-炒	品種蔬菜	薏仁湯 薏仁馬鈴薯Q		6.8	2.5	2	3.3	862
24	二	小米飯	芹香素雞 素雞芹菜Q-炒	鍋燒麵輪 冬瓜Q麵輪-煮	麻香豆腸 豆腸-炒	田園四彩 玉米粒Q山藥Q小芋丸Q紅蘿蔔屑屑-炒	蜜芋頭 芋頭Q-煮	根莖類蔬菜	素香湯 乾金針T素香菇頭		6.7	2.5	2	3.1	846
25	三	沙茶炒麵	三色烤麩 烤麩三色豆S-煮	蔬香什錦 高麗菜Q豆管筍-煮	韓式雜菜 冬筍黃豆芽Q紅蘿蔔屑屑-炒	蜜燒黑干 黑豆干-燒	翠炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔屑屑-炒	季節青菜	鮮菇佛瓜湯 佛手瓜Q鮮菇Q	水果	6.7	2.6	2	3.1	854
26	四	燕麥飯	醬滷豆包 豆包-滷	三色彩絲 牛蒡時Q紅蘿蔔絲豆苗Q-炒	咖哩什錦 原豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔屑屑-煮	鮮炒敏豆 敏豆屑屑木耳Q-炒	鼓汁苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔屑屑	豆奶	6.6	2.6	2	3.1	847
27	五	糙米飯	紅燒豆腐 豆腐木耳Q紅蘿蔔屑屑-煮	銀芽炒干絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔豆腐木耳Q-炒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆屑屑-煮	皮絲油菜 油菜屑屑皮絲-炒	麻香素腰花 素腰花-煮	有機蔬菜	時瓜素絲湯 青木瓜Q素肉絲		6.6	2.5	2	3.2	844
30	一	燕麥飯	銀蘿蔔花干 筍花干白蘿蔔Q紅蘿蔔屑屑-煮	雙色花椰菜 白花椰S青花菜S-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	三杯雙薯 地瓜屑屑芋頭Q-煮	鮮菇時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔屑屑鮮菇Q-煮	品種蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜Q蕃茄Q		6.7	2.6	2	3.1	854

★每週滿五天供應1次水果，水果供應日：週三。 ★三章1Q豆奶日：11/26 (四)。

★本廠一律使用非基改黃豆製品及玉米。

(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。

營養師 黃雯琦、曾筱蕾

皇佳 美味午餐

桃園國中
115.11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	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	幸福餐A 胚芽米飯	五香腿排 BIG! 雞腿排S-滷	薑汁燒肉 肉片S洋蔥Q-煮	黃金三色 玉米粒Q毛豆展歷紅蔓菊展歷-煮	根莖展歷	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S		6.7	2.6	2	3.2	858
3	二	香Q白飯	椰香咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蔓菊展歷-煮	Ca 干片小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	翠蔬時豆 敏豆展歷紅蔓菊展歷-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S		6.8	2.5	2	3.2	858
4	三	糙米飯	BIG! 脆皮雞翅 雞翅S-炸	台式肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	芋香白菜 大白菜Q芋頭Q-煮	季節青菜	日式味噌湯 豆腐白蔓菊Q	水果	6.7	2.7	2	3.2	866
5	四	小米飯	豆瓣魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	鐵板油腐 Ca 油豆腐三色豆S-煮	佛手木耳 佛手瓜Q木耳Q-煮	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆展歷紫米小湯圓		6.6	2.6	2	3.1	847
6	五	香糙飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蔓菊展歷雞蛋Q-炒	洋釀雙拼 甜不辣Q小貢丸S-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S		6.7	2.6	2	3.3	863
9	一	糙米飯	瓜仔雞丁 雞丁S花瓜T-煮	紅仁瓠瓜 甜瓜Q紅蔓菊展歷-煮	家常豆腐 Ca 豆腐三色豆S鮮菇Q	根莖展歷	洋芋排骨湯 馬鈴薯Q排骨S		6.7	2.6	2	3.1	854
10	二	幸福餐C 茄汁義大利麵	鐵路排骨 BIG! 排骨S-滷	金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q-炒	清炒高麗菜 高麗菜Q-炒	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S		6.8	2.6	2	3.1	861
11	三	蔬食日 胚芽米飯	杏果四喜烤麩 烤麩筍鶴毛豆展歷紅蔓菊Q杏仁果-煮	Ca 沙茶滷味 黑豆干素肚-滷	彩燴時瓜 冬瓜Q毛豆展歷鮮菇Q-煮	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	水果	6.6	2.7	2	3.2	859
12	四	香Q白飯	三杯魚 魚丁Q薑米血丁S-煮	日式大根燒 白蘿蔔Q紅蔓菊展歷鮮菇Q-煮	糖醋肉丸子 獅子頭S甜椒Q-煮	有機蔬菜	刺瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S		6.6	2.7	2	3	850
13	五	小米飯	BIG! 香滷雞翅 雞翅S-滷	醬香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q洋蔥Q-炒	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐		6.8	2.6	2	3.2	865
14	六	運動會 65克豆沙包	香酥大雞腿 雞腿S-炸	★綜合滷味 白煮蛋S豆干米血丁S-滷	玉米三色 玉米粒Q三色豆S-煮	產銷履歷	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓		6	3.2	2	3.5	868
16	一	【運動會補假】											
17	二	胚芽米飯	三杯雞 雞丁S麵筋-炒	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q番茄Q-炒	什錦彩絲 芹菜Q木耳Q紅蔓菊展歷肉絲S-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q肉絲S		6.8	2.6	2	3	856
18	三	幸福餐B 糙米飯	BIG! 香酥魚排 魚排S-炸	砂鍋肉片 肉片S高麗菜Q-煮	蠔油五香豆干X2 五香豆干-滷	根莖展歷	玉米蛋花湯 雞蛋Q玉米粒Q		6.8	2.7	2	3.2	873
19	四	小米飯	家鄉滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	鮮脆三丁 玉米粒Q毛豆Q紅蔓菊展歷-炒	黃瓜肉羹 大黃瓜Q肉羹S-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁		6.7	2.7	2	3	857
20	五	香Q白飯	照燒翅小腿X2 翅小腿S-燒 BIG!	打拋肉 絞肉S干丁番茄Q-炒	洋芋燴蛋 雞蛋Q馬鈴薯Q-煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q		6.7	2.6	2	3.1	854
23	一	幸福餐C 白醬螺旋麵	BIG! 卡滋豬排 豬排S-炸	海山醬油腐 Ca 油豆腐白蔓菊Q-煮	菇菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	產銷履歷	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S		6.7	2.6	2	3	849
24	二	小米飯	醬香雞腿 BIG! 雞腿S-滷	玉米燴蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蔓菊展歷-煮	鍋燒冬瓜 冬瓜Q麵輪-煮	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針T雞丁S		6.7	2.7	2	3	857
25	三	蔬食日 香Q白飯	腰果蜜燒黑干 黑豆干腰果-燒	蔬香什錦 高麗菜Q小魚丸S豆管-煮	韓式雜菜 冬粉黃豆芽Q紅蔓菊展歷-炒	季節青菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蔓菊展歷	水果	6.7	2.7	2	3.2	866
26	四	燕麥飯	咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蔓菊展歷-煮	Ca 干丁肉末 干丁絞肉S紅蔓菊展歷-炒	鮮炒敏豆 敏豆展歷木耳Q-炒	有機蔬菜	白玉雞丁湯 白蘿蔔Q雞丁S	豆奶	6.7	2.6	2	3.1	854
27	五	糙米飯	豆燒魚丁 魚丁Q豆腐-煮	金瓜炒蛋 南瓜Q雞蛋Q-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蔓菊展歷-炒	有機蔬菜	時瓜肉絲湯 青木瓜Q肉絲S		6.8	2.6	2	3.1	861
30	一	燕麥飯	醬燒雞丁 雞丁S白蔓菊Q-煮	麻婆豆腐 Ca 豆腐絞肉S-煮	鮮菇時瓜 佛手瓜Q紅蔓菊展歷鮮菇Q-煮	產銷履歷	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q雞蛋Q番茄Q		6.6	2.7	2	3	850

幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排＋散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排＋散塊肉品；幸福餐C：特色主食＋大塊肉排

★每週滿五天供應1次水果，水果供應日：週三。 ★三章1Q豆奶日：11/26 (四)。

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)及非基改黃豆製品及玉米。

(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」，對其過敏體質者請詳閱菜單。

營養師 龔容均、鍾筱蓁



沅益食品 YUANYI FOOD

115年11月午餐菜單

10/26-11/6 七年級、11/9-11/20 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	全穀雜糧	全豆蛋魚肉	乳品	油脂與堅果種子	熱量
11/2	一	白飯	義式燉豬肉 煮:肉丁S,洋芋Q,番茄Q	奶油洋蔥炒蛋 炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,*蛋Q*	黑胡椒醬豆干 炒:◆*豆干*,洋蔥Q,彩椒Q	履歷蔬菜	結菜雞湯 結頭菜Q,紅蘿蔔Q,雞肉T		6.6	2.8		2	2.6	839
11/3	二	地瓜飯	大 烤雞腿 烤:雞腿S	瓜仔肉燥 油:冬瓜Q,碎瓜,絞肉S	清炒筍片 炒:筍片,紅蘿蔔Q,乾香菇	有機蔬菜	肉絲蔬菜湯 白菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q,木耳Q		6.5	2.6	2	2.9	836
11/4	三	白飯	紅燒控肉 油:肉丁S,白蘿蔔Q	砂鍋凍豆腐 煮:凍豆腐,白菜Q,鴻喜菇Q	敏豆炒雞柳 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,雞肉T	季節蔬菜	和風肉絲湯 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,*柴魚*	水果	6.8	2.6	1	2.8	850
11/5	四	紫米飯	塔香雞丁 炒:雞肉T,九層塔	茄汁黑輪 炒:*黑輪Q*,洋蔥Q,*芝麻*	玉米肉蓉 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,豆薯Q,*毛豆T*,絞肉S	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆T,湯圓		6.6	2.6	2	2.7	829
11/6	五	白飯 (幸福餐A)	大 鐵路滷豬排 油:豬排S	家常豆腐魚 燒:*魚丁Q*,◆*豆腐*,紅蘿蔔Q,乾香菇	清炒時蔬 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S		6.5	2.9	1	2.6	842
11/9	一	麥片飯	咖哩雞 煮:雞肉T,南瓜Q,紅蘿蔔Q,*毛豆T*	醬炒冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	柴魚壽喜燒 煮:◆*凍豆腐*,金針菇Q,肉片S,*柴魚*	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 筍片,酸菜,肉片S		6.7	2.6	2	2.7	841
11/10	二	肉燥麵 (幸福餐C)	大 照燒豬排 燒:豬排S,*芝麻*	豆沙包 蒸:60g*豆沙包S*	鐵板豆腐 燒:◆*豆腐*,洋蔥Q,三色豆Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,◆*奶粉*		6.6	2.7	1	2.6	834
11/11	三	*紅藜飯*	蔭豉哨子 炒:碎干丁,絞肉S,豆豉	古早味蒸蛋 蒸:*蛋Q*,紅蘿蔔Q,青蔥	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q,核桃	季節蔬菜	醬冬瓜湯 醬冬瓜,冬瓜Q,菇	水果	6.9	2.6	2	2.8	854
11/12	四	白飯	蒜蓉燒魚 燒:魚丁Q,◆*油豆腐*,木耳Q	醬爆雞丁 燒:雞丁T,杏鮑菇Q	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,◆*豆皮*	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S		6.5	2.7	2	2.7	834
11/13	五	糙米飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,*芝麻*	季豆甜不辣 燜:*甜不辣Q*,四季豆Q	油悶筍干 滷:筍干,朴菜,絞肉	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,高麗菜Q,*蛋Q*		6.6	2.7	1	2.7	839
11/14	六	白飯	大 卡啦雞 炸:雞排S	豆干滷肉 滷:豆干,絞肉S	赤肉鮮瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	季節蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐,味噌,柴魚		6.6	2.7	1	2.7	839
11/16	一	11/16(一) 運動會補假一天											
11/17	二	胚芽飯	烏梅醬肉丁 燒:肉丁S,洋蔥Q,*芝麻*	麻婆豆腐 燒:◆*豆腐*,絞肉S,青蔥	醬燒海茸 燒:海茸,紅蘿蔔Q,肉絲S	有機蔬菜	冬菜肉絲湯 金針菇Q,冬菜,白菜Q,肉絲S		6.6	2.6	2	2.8	838
11/18	三	白飯 (幸福餐B)	大 蒸瓜仔魚排 蒸:*魚排Q*	麻油雞 燒:雞丁T,杏鮑菇Q	椒鹽百頁 炸:*腰果*,*百頁豆腐*	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q,菇,雞肉T		6.7	2.7	2	2.8	848
11/19	四	玉米飯	大 日式炸豬排 炸:豬排S	咖哩魚丸 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,*魚丸Q*	肉絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		6.6	2.6	1	2.6	827
11/20	五	白飯	法式白醬雞 煮:雞肉T,菇Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,青花Q,◆*奶粉*	番茄炒蛋 炒:番茄Q,*蛋Q*	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	胡瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S		6.5	2.6	2	2.6	822
11/23	一	小米飯	大 和風豬排 烤:豬排S	客家小炒 炒:◆*豆干片*,芹Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	小瓜黑輪 炒:*黑輪Q*,小瓜Q	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S,當歸		6.5	2.7	1	2.7	832
11/24	二	紅藜飯	鹹酥雞 炸:雞肉T	眷村炸醬 燒:◆*豆干丁*,絞肉S,*毛豆Q*	鮮菇燴筍 燒:筍片,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜	日式豆腐湯 ◆*豆腐*,*味噌*,◆海帶芽		6.5	2.7	2	2.8	834
11/25	三	白飯	黑胡椒花干 燒:蘭花干,絞肉S	烘烤時蔬 烤:馬鈴薯Q,甜椒Q,櫛瓜Q,菇	紅絲青花椰 炒:青花菜Q,紅蘿蔔Q,腰果	季節蔬菜	奶香南瓜湯 南瓜Q,玉米Q,洋蔥Q,◆*奶粉*	水果	6.8	2	2	2.8	862
11/26	四	白飯	三杯魚丁 燒:*魚丁Q*,◆*油豆腐*,九層塔	田園菜脯蛋 炒:紅蘿蔔Q,碎脯,*蛋Q*	玉米蘿蔔雞 煮:白蘿蔔Q,玉米Q,雞肉T,*柴魚*	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 番茄Q,高麗菜Q,肉片S	豆奶	6.5	2.7	2	2.7	834
11/27	五	*茄汁肉醬麵* (幸福餐C)	大 烤肉醬雞翅 燒:雞翅S,*芝麻*	韓式炒寬粉 炒:寬冬粉,◆海芽,黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	泡菜燒肉片 煮:白菜Q,泡菜,金針菇Q,肉片S	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,排骨S,肉骨茶湯包		6.6	2.7	1	2.7	839
11/30	一	白飯	蘑菇醬燉肉 煮:肉丁S,洋蔥Q,菇Q,三色豆Q	五更豆腐 燒:◆*豆腐*,酸菜,豬肉S,木耳Q,紅蘿蔔Q	雙菇條豆 炒:敏豆Q,美白菇Q,鴻喜菇Q	履歷蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔Q,雞肉T		5.5	2.7	1	2.6	757

◎依桃教體字第11500606921號函，將高鈣食材內容於菜單上明確標註◆

◎營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

◎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Q R code,(T)表示產銷履歷

◎幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排＋散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排＋散塊肉品；幸福餐C：特色主食＋大塊肉排

◎每週滿五天供應一次水果，水果供應日：週(三)。

☆ 三章一Q 豆奶日:11/26(四)

◎本菜單*粗斜體*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。

沅益食品 YUANYI FOOD

115年11月午餐菜單

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐						
11/2	一	白飯	黑胡椒豆干 炒:◆豆子,彩椒Q	義式燉洋芋 煮:洋芋Q,番茄Q	金沙豆腐 煮:豆腐,南瓜Q	櫛瓜玉米筍 炒:櫛瓜Q,玉米筍Q	醬燒麵筋 燒:麵筋,三色豆Q	履歷蔬菜	香菇結菜湯 結頭菜Q,紅蘿蔔Q,菇		6.6	2.8	2	2.6	839	
11/3	二	地瓜飯	五味油豆腐x1 油:油豆腐	干丁素燥 油:豆干丁,碎瓜	清炒筍片 炒:筍片,紅蘿蔔Q,乾香菇	雪菜年糕 煮:年糕,雪裡紅	紅燒冬瓜 燒:冬瓜Q	有機蔬菜	蔬菜湯 白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q		6.5	2.6	2	2.9	836	
11/4	三	白飯	砂鍋凍豆腐 煮:凍豆腐,白菜Q,鴻喜菇Q	烤地瓜 烤:地瓜Q	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	滷豆腸 油:豆腸	豆醬雙耳 燒:乾銀耳,木耳Q,黃豆醬	季節蔬菜	和風黃芽湯 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	水果	6.8	2.6	2	1.8	850	
11/5	四	紫米飯	紅燒豆腐x1 油:豆腐	茄汁素蝦仁 炒:筍蓉,彩椒Q	玉米彩蔬 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,豆苗Q	塔香茄子 燒:茄子Q,九層塔	毛豆腰果 炒:毛豆Q,腰果片	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆T,湯圓		6.6	2.6	2	2.7	829	
11/6	五	白飯	牛蒡絲餅x1 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q,芝麻	家常豆腐 燒:◆豆腐,紅蘿蔔Q	清炒時蔬 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	芹香豆包絲 炒:豆包絲,芹Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q	有機蔬菜	金針花湯 乾金針,乾香菇		6.5	2.9	1	2.6	842	
11/9	一	麥片飯	豆皮蔬菜捲x1 蒸:豆皮蔬菜捲	醬炒冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	壽喜燒 煮:◆凍豆腐,金針菇Q	咖哩南瓜 煮:南瓜Q,紅蘿蔔Q	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q,樹子	履歷蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜		6.7	2.6	2	2.7	841	
11/10	二	素燥麵	鐵板豆腐 燒:◆豆腐,三色豆Q	豆瓣素雞 炒:素雞片,小瓜Q	鮮燒大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	滷蘿蔔x1 油:蘿蔔Q	炒酸菜 炒:酸菜,毛豆Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,菇Q		6.6	2.7	1	1.6	834	
11/11	三	紅藜飯	豆腐蔬菜餅 燒:豆腐,玉米粒Q	豆沙包x1 蒸:60g,豆沙包S	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q	蔭豉哨子 炒:碎干丁,豆豉	芝麻秋葵 燒:秋葵,芝麻	季節蔬菜	醬冬瓜湯 醬冬瓜,冬瓜Q,菇	水果	6.9	2.6	2	1.8	854	
11/12	四	白飯	三角油腐x1 燒:◆油豆腐	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	三杯雙菇 燒:杏鮑菇Q,菇Q,九層塔	豆皮佛手瓜 燒:佛手瓜Q,豆皮	胡椒脆薯 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔Q,菇		6.5	2.7	2	1.7	834	
11/13	五	糙米飯	五香蘭花干 燒:蘭花干,紐扣菇	季豆素甜條 炒:素甜條,四季豆Q	油悶筍干 油:筍干,扑菜	香甜蒸南瓜 蒸:南瓜Q	蜜滷麵輪 油:麵輪,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄Q,高麗菜Q,菇		6.6	2.7	1	1.7	839	
11/14	六	白飯	蜜汁烤豆包 烤:豆包	滷味拼盤 油:豆干丁,紫米糕	清炒扁蒲 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	地瓜球 炸:地瓜球Q	辣菜脯 炒:菜脯	季節蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,豆腐,玉米Q		6.6	2.7	1	1.7	839	
11/16	一	11/16(一) 運動會補假一天														
11/17	二	胚芽飯	滷黑豆干x1 油:黑豆干	炸蘿蔔糕 炸:蘿蔔糕	醬燒海茸 燒:海茸,紅蘿蔔Q	酸菜素肚 炒:素肚,酸菜	燒豆皮結 燒:豆皮結	有機蔬菜	白菜粉絲湯 金針菇Q,冬粉,白菜Q		6.6	2.6	2	2.8	838	
11/18	三	白飯	塔香豆腸 炒:豆腸,九層塔	麻婆豆腐 燒:◆豆腐,乾香菇	鐵板炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	烤南瓜 烤:南瓜Qx1	履歷蔬菜	香菇豆薯湯 豆薯Q,菇		6.7	2.7	2	2.8	848	
11/19	四	玉米飯	腐竹炒箭筍 炒:腐竹,箭筍	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q	干片小炒 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,豆干片	冬瓜麵筋 燒:冬瓜Q,麵筋,菇	玉米腰果 炒:玉米Q,腰果片	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		6.6	2.6	1	1.6	827	
11/20	五	白飯	茄汁豆包x1 燒:豆包,番茄Q	芹菜干絲 炒:白干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q	彩椒青花 炒:青花菜Q,彩椒Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q,芝麻	有機蔬菜	胡瓜清湯 大黃瓜Q,紅蘿蔔Q		6.5	2.6	2	2.6	822	
11/23	一	小米飯	沙茶烤麩 燒:烤麩,彩椒Q	客家小炒 炒:◆豆干片,芹Q,紅蘿蔔Q	小瓜蒟蒻 炒:筍蓉,小瓜Q	麻油角螺 煮:角螺,乾香菇	炸南瓜丸x1 炸:南瓜Q,豆腐	履歷蔬菜	藥膳冬瓜湯 冬瓜Q,紅蘿蔔Q,當歸		6.5	2.7	1	1.7	832	
11/24	二	紅藜飯	海苔素排x1 燒:素排	眷村炸醬 燒:◆豆干丁,毛豆Q	鮮菇燴筍 燒:筍片,紅蘿蔔Q,香菇Q	皮絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q,千張屑皮	梅干苦瓜 燒:苦瓜Q,梅乾菜	有機蔬菜	日式豆腐湯 ◆豆腐,味噌,◆海帶芽		6.5	2.7	2	2.8	834	
11/25	三	白飯	黑胡椒花干x1 燒:蘭花干	菇菇素米血 燒:素米血,菇Q	紅絲青花椰 炒:青花菜Q,紅蘿蔔Q	烤玉米餅x1 烤:玉米餅S	義式櫛瓜 烤:櫛瓜Q,彩椒Q	季節蔬菜	南瓜湯 南瓜Q,玉米Q,紅蘿蔔Q	水果	6.8	2.8	2	2.8	862	
11/26	四	白飯	三杯油丁 燒:◆油豆腐,九層塔	牛蒡凍豆腐 煮:凍豆腐,牛蒡Q,紅蘿蔔Q	和風蘿蔔 煮:白蘿蔔Q,玉米Q	蠔油紫茄 燒:茄子Q	炒菜脯條 炒:菜脯	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 番茄Q,高麗菜Q	豆奶	6.5	2.7	2	2.7	834	
11/27	五	茄汁義麵	照燒嫩豆腐x1 燒:豆腐,芝麻	韓式炒寬粉 炒:寬冬粉,◆海茸,黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	泡菜金針 煮:白菜Q,泡菜,金針菇Q	五柳豆包 炒:豆包絲,彩椒Q,芹Q,乾香菇	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,菇,肉骨茶湯包		6.6	2.7	1	1.7	839	
11/30	一	白飯	炸蔬菜餅x1 炸:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,芝麻	五更豆腐 燒:◆豆腐,酸菜,木耳Q,紅蘿蔔Q	雙菇條豆 炒:敏豆Q,美白菇Q,鴻喜菇Q	白果淮山 燒:山藥Q,白果	玉米彩丁 炒:豆干丁,玉米Q,毛豆Q	履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q,乾香菇		6.5	2.7	1	1.6	827	

◎依桃教體字第11500606921號函，將高鈣食材內容於菜單上明確標註◆

◎營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

◎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Q R code,(T)表示產銷履歷

◎每週滿五天供應一次水果，水果供應日：週(三)。

☆ 三章一Q豆奶日:11/26(四)

◎本菜單*粗斜體*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。

裕民田精緻午餐

桃園國中
115年11月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	鈣(mg)	熱量(kcal)
★	11/2	一	燕麥飯	炸脆唐揚魚 0魚丁/炸	▲毛豆干丁 干丁. T毛豆仁. C絞肉/燒	四海關東煮 0蘿蔔. T紅蘿蔔. 0鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐. 味噌		6.2	2.9	1.9	3.0	834
★	11/3	二	白米飯	壽喜燒豬肉 C肉絲. 0豆芽/燒	雞塊+地瓜條 C雞塊. 0地瓜條/烤	醬燒筍干麵輪 筍干. 麵輪/拌	有機蔬菜	羅宋湯 0番茄. 0高麗菜. C豬肉片		6.2	3.1	2.0	3.0	852
★ ◎	11/4	三	夜市鐵板麵 (幸福餐C) 玉米. 毛豆. 紅蘿蔔. 絞肉. 麵筋. 醬	(大塊肉)招牌雞腿排 C雞腿排/燒	塔香拼盤 素雞. 0杏鮑菇. 九層塔/燒	鮮炒花椰 T花椰. T紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蒲瓜雞湯 0蒲瓜. C雞丁. 薑絲	水果	6.4	2.8	2.2	2.9	844
★ ◎	11/5	四	白米飯	(大塊肉)鐵路豬排 C豬排/燒	玉米炒蛋 0蛋. 0玉米. T紅蘿蔔/炒	招牌佛跳牆 0大白菜. T紅蘿蔔. 0木耳/煮	有機蔬菜	紅豆湯圓 T紅豆. 湯圓		6.2	3.5	2.0	2.9	877
★	11/6	五	紫米香飯 (立冬餐)	香嫩麻油雞 C雞丁. 薑. 0洋蔥/煮	▲川味凍豆腐 0金針菇. 凍豆腐/煮	冬瓜肉燥 0冬瓜. C絞肉/燒	有機蔬菜	肉絲羹湯 C肉絲. 筍. 0木耳絲. T紅絲		6.3	3.1	2.1	2.8	852
★	11/9	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 C肉丁. 0蘿蔔/燉	▲客家小炒 芹. 豆干. C肉絲/炒	鹹水時蔬 0高麗菜. 0木耳. T敬豆/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 C肉片. 酸菜		6.2	3.2	2.3	2.8	858
★	11/10	二	白米飯	▲芝麻蜜燒魚 0魚丁. 四分干. 芝麻/炒	青蔥菜脯蛋 0蛋. 菜脯. 蔥/炒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	有機蔬菜	黃芽排骨湯 0黃豆芽. C排骨. 0番茄		6.2	3.5	2.0	2.8	873
★	11/11	三	雜糧飯 (蔬食日)	堅果蜜芝燒麵腸 芝麻. 芹. 麵腸. 堅果/燒	南洋咖哩 0洋芋. T紅蘿蔔/煮	白菜鍋 0大白菜. 百頁. 0金針菇. 豆皮/煮	季節蔬菜	香甜番麥湯 0玉米. T紅蘿蔔	水果	6.4	3.3	3.3	3.0	888
★ ◎	11/12	四	小米飯 (幸福餐A)	(大塊肉)鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	▲打拋豬肉片 C肉片. 0番茄. 干丁. 九層塔/炒	鮮煮黃瓜 0大黃瓜. T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 0蘿蔔. 肉骨茶包. C肉片		6.2	3.6	3.3	2.8	888
★	11/13	五	白米飯	醬炒豬柳 C豬柳. 0洋蔥/炒	香燜鮮筍 0筍. T紅蘿蔔/燜	日式蒸蛋 0蛋. T紅蘿蔔. 蔥/蒸	有機蔬菜	金針雞湯 金針花. C雞丁		6.0	3.0	2.0	3.0	830
★ ◎	11/14	六	胚米飯 (運動會)	(大塊肉)金黃卡拉雞 C卡拉雞腿排/炸	韓式高麗 0金針菇. 0高麗菜/煮	▲豆腐煲 豆腐. 0木耳/燒	有機蔬菜	00紅茶 00. 茶包		6.4	3.1	1.8	3.0	861
	11/16	一	運動會補假~											
★	11/17	二	白米飯	高麗燒魚 0魚丁. 0金針菇. 0高麗菜/燒	▲洋蔥起司蛋 0蛋. T紅蘿蔔. 0洋蔥. 起司/炒	鮮菇花椰菜 T花椰菜. 0鮮菇/炒	有機蔬菜	▲味噌豆腐湯 豆腐. 味噌. 柴魚片		6.0	3.5	2.0	2.8	859
★ ◎	11/18	三	肉醬翁大利麵 (幸福餐C) 玉米. 毛豆. 紅蘿蔔. 麵	(大塊肉)脆皮雞腿 C雞腿/炸	香燒百頁 百頁/燒	韭菜炒銀芽 0豆芽. 韭菜. T紅蘿蔔/燙	產銷履歷蔬菜	筍香肉片湯 0筍. C肉片		6.2	7.9	1.8	2.8	810
★ ◎	11/19	四	全穀飯	(大塊肉)和風豬排 C豬排/燒	檸檬雞柳條*2 C檸檬雞柳條/烤	滷香世家 素肚. 0杏鮑菇/滷	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.6	4.7	3.0	3.0	895
★	11/20	五	白米飯	▲油腐蠔油雞 C雞丁. 油腐. 0鮮菇/炒	螞蟻上樹 0高麗菜. C絞肉. 冬粉/炒	眷村蘿蔔煮 0番茄. 0蘿蔔. T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 0玉米. 0蛋. T紅蘿蔔		6.7	3.2	2.1	2.8	888
★ ◎	11/23	一	燕麥飯 (幸福餐B)	(大塊肉)酥炸魚排 C魚排/炸	滷味肉片燙 C肉片. 0高麗菜. 0金針菇/煮	▲三杯炒干 四分干. 九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 0黃瓜. C肉片. 薑絲		6.2	3.9	2.1	2.8	830
★	11/24	二	白米飯	京醬肉絲 C肉絲. 0洋蔥. 蔥/炒	蜜汁豆腸 豆腸/燒	蛋酥滷白菜 0蛋. 0大白菜. T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉. 0香菇. C肉絲. 芹. T紅蘿蔔		6.1	3.6	2.3	3.0	890
★ ◎	11/25	三	胚芽米飯 (蔬食日)	▲堅果老皮豆腐 蒜. 油豆腐. 堅果/燒	紫米糕 紫米糕捲/烤	番茄燴蛋 0番茄. 0洋蔥. 0蛋/燴	季節蔬菜	蘿蔔湯 0蘿蔔	水果	6.6	3.5	1.9	2.8	898
★	11/26	四	白米飯	筍香焢肉 0肉角. 0筍/燒	醬炒素雞 0杏鮑菇. 素雞/炒	冬瓜麵筋 0冬瓜. 麵筋/燒	有機蔬菜	▲芙蓉蛋花湯 0蛋. 豆腐	豆奶	6.0	3.0	1.8	3.0	825
★	11/27	五	糙米飯	(大塊肉)迷迭雞腿排 C雞腿排/滷	▲拌炒干絲 白干絲. 0紅絲. 0芹. 0木耳/拌	肉末花椰 T花椰. T紅蘿蔔. C絞肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. C肉絲		6.2	3.4	1.8	2.8	860
★	11/30	一	麥片飯	貴妃嫩肉 C肉片. 0白蘿蔔. 0番茄/煮	▲麻婆豆腐 豆腐. C絞肉. T毛豆/煮	鮮炒高麗 0高麗菜. T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 0蒲瓜. C肉片. 0芹		6.2	3.7	2.3	2.8	895

★ 標示為三章一0申請日 / ◎ 標示為幸福餐及大塊肉 / 營養師 譚芯惠

*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。

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜

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

裕民田精緻午餐

素食便當

桃園國中115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	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果種子類(份)	熱量(KCAL)
11/2	一	燕麥飯	蜜燒豆腸 豆腸/燒	▲芝麻爆素雞 素雞.芝麻/燒	彩繪毛豆 豆薯Q.紅蘿蔔T.毛豆T/炒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q.黃瓜Q/炒	豆瓣炒筍 筍Q/炒	產銷履歷蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐.味噌	6.4	2.9	2.5	2.8	854
11/3	二	白米飯	照燒豆包 豆包/燒	▲醬爆干丁 干丁/炒	木須白花 木耳Q.白花菜C/炒	酥炸甜條 甜不辣T/炸	▲青椒油片絲 青椒Q.油片絲/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q.高麗菜Q	6.4	2.6	2.5	2.8	832
11/4	三	夜市鐵板麵	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	芫荽結頭菜 香菜.結頭菜Q/拌	香炒紫茄 茄子Q/炒	塔香米糕 九層塔.米糕C/滷	鮮菇刈菜仁 鮮菇Q.刈菜仁/煮	季節蔬菜	暖胃蒲瓜湯 蒲瓜Q.薑絲	6.8	2.6	2.7	2.8	865
11/5	四	白米飯	▲滷味黑白切 黑豆干/滷	沙茶素腰花 西芹Q.素腰花/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	6.8	2.8	2.2	2.8	867
11/6	五	紫米香飯(立冬餐)	▲麻油燒豆腐 豆腐/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	田園玉米 玉米C.毛豆T/煮	有機蔬菜	眷村羹湯 筍絲Q.木耳絲Q.紅絲T	6.5	2.4	2.6	2.8	826
11/9	一	麥片Q飯	▲蜜汁豆干 豆干/滷	芫荽蕪菁 香菜.蕪菁Q/煮	白醬洋芋 紅蘿蔔T.洋芋Q/炒	夜市滷味燙 素雞.蘿蔔Q/燴	醬燒杏鮑菇 西芹Q.杏鮑菇Q/燥	產銷履歷蔬菜	酸菜鮮菇湯 酸菜.鮮菇Q	6.5	2.6	2.5	2.8	839
11/10	二	白米飯	宮保百頁 百頁/炒	▲素蒼蠅頭 豆鼓.干丁/燒	季節炒筍 筍Q/炒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	清炒高麗 高麗菜Q/炒	有機蔬菜	黃芽湯 黃豆芽Q.番茄Q	6.4	2.6	2.7	3.0	846
11/11	三	捲心菜炊飯	泰式麵腸 九層塔.麵腸/燒	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	南瓜燒 南瓜Q/燒	燴青花菜 青花菜C/炒	▲金針凍腐 金針菇Q.凍腐/煮	季節蔬菜	香甜番麥湯 玉米C.紅蘿蔔T	6.8	2.8	2.5	2.9	879
11/12	四	小米飯	▲三角油腐 油豆腐/燴	▲三杯豆干結 九層塔.豆干結/燒	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q/炒	香酥番薯片 番薯Q/炸	鮮菇扁蒲 香菇Q.扁蒲Q/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔Q.肉骨茶包	6.5	2.4	2.7	2.8	829
11/13	五	白米飯	香烤素魚排 素魚排/燒	黑炒山藥 木耳Q.山藥Q.西芹Q/炒	▲榨菜油片絲 榨菜.油片絲/炒	鮮味刺瓜 紅蘿蔔T.刺瓜Q/煮	黑醋溜豆腸 豆腸/炒	有機蔬菜	金針花湯 金針花	6.8	2.4	2.5	2.8	845
11/14	六	胚芽飯(運動會)	素棒腿*2 素棒腿/燒	▲韓式高麗 金針菇Q.高麗菜Q/煮	▲豆腐煲 豆腐.木耳Q/燒	紫米捲 黑米糕捲/烤	塔香杏鮑菇 杏鮑菇Q.九層塔/炒	有機蔬菜	QQ紅茶 QQ.茶包	6.6	2.9	2.6	3.0	880
11/16	一	~運動會補假~												
11/17	二	白米飯	醬燒素雞排 素雞排/燒	▲蜜汁四分干 四分干/燒	▲紅絲炒白干 白干絲.紅蘿蔔T/炒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q.紅蘿蔔T/炒	炒白花椰 白花菜C/炒	有機蔬菜	▲味噌風味湯 豆腐.味噌	6.0	2.6	2.7	2.8	809
11/18	三	蔬菜板條	糖醋豆包 豆包/燒	和風關東煮 紅蘿蔔T.蘿蔔Q/煮	麻油芥菜 芥菜Q/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	素燴麵輪 麵輪/煮	產銷履歷青菜	筍香湯 筍	6.8	2.6	2.6	3.0	871
11/19	四	全穀飯	▲燒板豆腐 板豆腐/燒	鐵板豆芽 木耳Q.豆芽Q/炒	冬瓜麵筋 冬瓜Q.麵筋/煮	長豆炒紫茄 長豆Q.茄子Q/炒	薑煮絲瓜 薑.絲瓜Q/燒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.6	2.5	2.8	839
11/20	五	白米飯	蠔油烤麩 烤麩/燒	酸甜黑木耳 黑木耳Q.紅蘿蔔T/燒	▲客家小炒 豆干.芹菜Q.紅蘿蔔T/炒	大白菜煮 芋頭Q.大白菜Q/煮	芹香素腰花 西芹Q.素腰花/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米C.紅蘿蔔T	6.6	2.6	2.6	2.8	848
11/23	一	燕麥飯	▲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	▲沙茶凍豆腐 凍豆腐.金針菇Q/煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q.薑絲	6.5	2.6	2.4	2.8	836
11/24	二	白米飯	▲香滷油腐 油腐/燒	芹香秀珍 秀珍菇Q.芹Q/煮	▲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Q/炒	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉.香菇Q.芹Q.紅蘿蔔T	6.7	2.6	2.3	2.8	848
11/25	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Q.豆薯Q/炒	鮮菇胡瓜 鮮菇Q.胡瓜Q/炒	菜頭粿 蘿蔔糕/炸	季節蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔Q	6.9	2.6	2.4	3.0	873
11/26	四	白米飯	蜜燒百頁 百頁/煮	▲瓜仔小干 瓜仔.干丁/炒	▲毛豆筍丁 毛豆T.竹筍/炒	翠炒高麗 高麗菜/炒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q.豆腐	6.0	2.6	2.5	2.8	804
11/27	五	糙米飯	香菇素雞 香菇.素雞/燴	彩繪玉米 雪匣子.玉米Q/拌	五香素肚 素肚/滷	醬爆黑木耳 黑木耳Q/拌	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇Q.蒲瓜Q/炒	有機蔬菜	榨菜冬粉湯 榨菜.冬粉.香菇Q	6.6	2.8	2.6	2.9	868
11/30	一	麥片飯	▲日式豆腐 豆腐/燒	菇香刈菜仁 美白菇Q.刈菜仁/煮	山藥捲 山藥捲/燒	茄汁洋芋 番茄Q.洋芋Q/炒	▲香拌干絲 紅蘿蔔Q.白干絲/拌	產銷履歷蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜Q	6.5	2.4	2.4	2.9	826

*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、大豆製品，過敏體質者敬請詳閱菜單

營養師 譚芯惠 吳秀玲

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