



美味午餐

桃園國中 108.1月午餐菜單



營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節湯品	湯品	全日	豆類	蔬菜	水果	點心
2	三	火腿蛋炒飯	塔香雞腿排 雞腿排 (S) 九層塔-燒	沙茶白玉肉羹 雞胸 (Q) 肉羹-煮	脆炒甜豆 甜豆筍片-炒	青菜 (Q)	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲羹	8.8	8.8	8.8	8.8	881
3	四	香Q白飯	薑燒豬肉片 肉片 (S) 洋葱薑-燒	開陽扁蒲 扁蒲 (Q) 蝦皮-煮	薯餅*2 薯餅-炸	有機綠茶	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7	8.8	8.8	8.8	877
4	五	胚芽米飯	椒鹽魚柳*3 魚柳-炸	什菇萵苣 萵苣 (Q) 什菇-炒	瓜仔肉 絞肉 (S) 脆瓜-煮	有機綠茶	酸辣湯 酸辣湯	8.8	8.8	8.8	8.8	887
7	一	糙米飯	紅燒嫩肉 肉丁 (S) 鮮菇紅豆-燉	三色炒蛋 玉米粒 (S) 鮮菇紅豆-炒	海苔燒丸子*2 花枝丸海苔煎餅-燒	古田圓	冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	8.8	8.8	8.8	8.8	883
8	二	香Q白飯	蒜香雞腿 雞腿 (S) 蒜-燒	鮮炒高麗 高麗菜 (Q) 木耳-炒	莎莎肉醬 洋葱絞肉-醬	有機綠茶	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯丁-煮	8.8	8.8	8.8	8.8	885
9	三	香Q白飯	噴汁鹽酥雞 雞丁 (S) 九層塔-炸	西芹炒魚輪 西芹 (Q) 小魚-炒	蘑菇青花 青花菜-炒	青菜 (Q)	竹筍肉片湯 竹筍肉片	7	8.8	8.8	8.8	878
10	四	炒烏龍麵 蔬食日	五柳大嫩油腐 嫩豆腐紅油木耳薑蒜-燉	奶焗白菜 白菜 (Q) 蛋-煮	銀絲捲 (70克) 銀絲捲 (70克)-蒸	有機綠茶	芹香蘿蔔湯 蘿蔔紅豆-煮	8.8	8.8	8.8	8.8	888
11	五	燕麥飯	豆瓣魚丁 魚丁 (S) 豆瓣-煮	翠綠時瓜 時瓜 (Q) 木耳-炒	香香滷蛋 滷蛋-煮	有機綠茶	羅宋湯 羅宋湯	8.8	8.8	8.8	8.8	884
14	一	五穀米飯	鹽烤翅小龍*2 翅小龍 (S) -烤	洋芋咖哩 馬鈴薯 (Q) 洋葱紅豆-煮	客家小炒 干片乾紅魚肉絲-炒	古田圓	刺瓜肉片湯 黃瓜肉片	7	8.8	8.8	8.8	879
15	二	香Q白飯	荀香滷肉 肉丁 (S) 粉干-煮	金茸冬瓜 冬瓜 (Q) 金針紅豆-煮	芙蓉燒賣 燒賣三色豆-煮	有機綠茶	時蔬蒸蛋湯 蒸蛋湯	8.8	8.8	8.8	8.8	885
16	三	白醬培根嫩飯	蜜燒芝麻雞排 雞排 (S) 芝麻-燒	大桶滷味 雞腿 (Q) 水浸雞-煮	什炒彩絲 豆干絲豆干絲紅豆-炒	有機綠茶	肉骨茶湯 豆腐排骨	7	8.8	8.8	8.8	883
17	四	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁 (S) 脆瓜-煮	菜圃蛋 雞蛋 (Q) 菜圃-炒	海根炒肉絲 海帶根肉絲-炒	有機綠茶	紅豆芋圓湯 紅豆芋圓	8	8.8	8.8	8.8	886
18	五	胚芽米飯	柳葉魚*2 柳葉魚-炸	洋蔥肉絲 洋蔥 (Q) 肉絲-炒	玉米彩丁 玉米粒 (S) 毛豆-煮	有機綠茶	鮭魚羹湯 鮭魚羹湯	8.8	8.8	8.8	8.8	887

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	名稱	紅豆	綠豆	黑豆	花生	其他
2	三	香Q白飯	塔香大嫩油腐 大嫩油腐九層塔-燒	沙茶白玉什錦 蘿蔔素筍香菇-炒	脆炒甜豆 甜豆豌豆片-炒	清蒸南瓜 南瓜薑絲-蒸	素蝦排 素蝦排-炸	青菜	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲湯-燒	7	2.4	2.3	3.3	876
3	四	香Q白飯	家常豆腐 豆腐木耳毛豆-煮	玉米彩丁 玉米粒毛豆鮮菇紅丁-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲香菇-煮	香酥薯餅 薯餅-炸	牛蒡排 素牛蒡排-燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.9	2.3	2	3.2	859
4	五	胚芽米飯	糖醋豆腸 豆腐甜酸-煮	什菇茼蒿 茼蒿紅蘿蔔金針鮮菇-煮	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜-油	時蔬山藥 山藥玉米筍芹菜-炒	鳳梨木須 木耳鳳梨鮮菇-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐紅絲木耳鮮菇	7	2.4	2.2	3	869
7	一	糙米飯	紅燒素肚 素肚蘿蔔紅蘿蔔-燒	雙色花椰 花椰菜白花菜-炒	茄子豆角 茄子菜豆-炒	沙茶素腰花 素腰花九層塔-炒	茶鴨片 素茶鴨片-煎	市調肉	冬瓜湯 冬瓜薑絲	6.8	2.5	2.3	3	856
8	二	香Q白飯	家常油腐 油豆腐杏鮑菇紅片-油	鮮炒高麗 高麗菜木耳肉絲-炒	蠔油秋葵 秋葵-煮	芝麻球 芝麻球-炸	素蜜汁排 素蜜汁排-燒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯三色豆	6.9	2.4	2.3	3.2	865
9	三	香Q白飯	腰果燒黑干 黑豆干腰果甜酸-燒	西芹什錦 西芹金針鮮菇豆筍-炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	沙茶小瓜 小黃瓜玉米筍-炒	素雞塊 素雞塊-炸	青菜	竹筍湯 竹筍香菇	6.8	2.4	2.4	3.2	859
10	四	燕麥飯	素什錦燒 素什錦燒-煮	香菇白菜 白菜香菇-煮	炸醬干丁 干丁百豆花生紅丁-煮	薑炒芥菜仁 芥菜仁薑絲-炒	炒牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔芹菜	6.8	2.3	2.3	3	841
11	五	香Q白飯	五柳豆包 豆包芹菜紅絲木耳薑絲-燒	翠綠時瓜 黃瓜木耳香菇鮮菇什錦-煮	醬燒芋薯 芋薯時瓜九層塔-炸	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉鮮菇薑絲-炒	油燜筍茸 筍茸-煮	有機蔬菜	羅宋湯 黃瓜高麗菜西洋芹	7	2.2	2.4	3	859
14	一	五穀米飯	干片小炒 干片木耳青蔥-炒	洋芋咖哩 馬鈴薯紅蘿蔔青豆-煮	銀芽彩絲 豆芽菜紅絲木耳芹菜-炒	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	什炒蓮藕 蓮藕時蔬紅片-炒	市調肉	香菇刺瓜湯 黃瓜香菇	7	2.4	2	3	855
15	二	香Q白飯	時蔬炒百頁 百頁豆腐小黃瓜-炒	金茸冬瓜 冬瓜金針鮮菇鮮菇毛豆-煮	木須敏豆 敏豆木耳紅絲炒	香椿素肉燥 素絞肉香椿-油	素火腿片 素火腿片-煎	有機蔬菜	時蔬湯 素雞菜香菇鮮菇	6.8	2.3	2.2	3	839
16	三	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片香菇紅片-煮	大桶滷味 蘿蔔筍鮮菇杏鮑菇-煮	咋滋脆薯 脆薯-炸	素燻肉片 素燻肉片-煎	麻油皇宮菜 皇宮菜薑-炒	市調肉	豆薯湯 豆薯豆包	7	2.4	2.3	3.2	872
17	四	香Q白飯	茄汁豆腸 豆腐甜酸-煮	薑絲海根 海帶根薑絲-炒	腰果彩丁 玉米粒黃豆花生腰果-煮	炒佛手瓜 佛手瓜鮮菇-煮	香菇海苔燒 素香菇海苔燒-燒	有機蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆芋圓	6.8	2.4	2.4	3	858
18	五	胚芽米飯	腰果燒豆干 豆干甜酸腰果-燒	豆薯四色 玉米粒毛豆鮮菇紅丁-煮	紅仁花椰 青花菜白花菜紅蘿蔔-炒	芋頭餅 芋頭餅-炸	素鰻片 素鰻片-煎	有機蔬菜	素羹湯 素雞菜香菇紅絲木耳	7	2.5	2	3.2	872

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	推全蛋	推全蛋	推全蛋	推全蛋	推全蛋
★ 01 / 02	三	奶醬草菇義大利麵	洋蔥燒雞丁 燒：雞米花.洋蔥Q	黑糖饅頭(65G) 蒸：黑糖饅頭	玉筍花椰 炒：玉米筍.花椰菜S	季節蔬菜 金耳蔬菜湯 金耳菇.時蔬	6.7	2.6	2.8	2.6	851
★ 3	四	香Q白飯	日式黃金魚條 炸：魚條.地瓜	什錦蒲瓜 煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.鳥蛋	蔥燒干丁肉末 燒：蔥.豆干.豬絞肉S	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁	6.5	2.8	2.7	2.6	850
★ 4	五	黃金小米飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q.雞肉S.枸杞	洋蔥玉米滑蛋 炒：洋蔥Q.玉米S.蛋Q	敏豆炒肉絲 炒：敏豆.豬肉絲S	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.豬肉片	6.5	2.8	2.8	2.6	852
★ 7	一	紅藜麥飯	蒙古烤肉片 烤：豬肉片S.豆芽菜Q	玉米四喜 炒：玉米S.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.青豆	海結百頁 滷：海帶結.百頁	吉園圃蔬菜 筍片排骨湯 竹筍.排骨	6.5	2.8	2.7	2.7	854
★ 8	二	香Q白飯	香蔥滷雞腿 滷：雞腿.蔥	義式番茄肉醬 煮：番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.蛋Q	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米	6.5	2.8	2.9	2.7	859
★ 9	三	十穀米飯	粉嫩香雞排 滷：雞排S	芹香黑輪丁 煮：芹菜.黑輪	翡翠雙蘿 炒：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.肉絲S.青豆	季節蔬菜 淮山肉骨茶 山藥.排骨.肉骨茶包	6.6	2.7	2.8	2.6	852
★ 10	四	洋蔥火腿炒飯 蔬食日	花生杏菇豆包 燒：花生.杏鮑菇Q.豆包	黑胡椒毛豆莢 煮：毛豆莢	香蔥紅絲蛋 炒：蔥.紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜 刺瓜湯 刺瓜.紅蘿蔔	6.5	2.8	2.7	2.7	854
★ 11	五	香Q白飯	烤肉醬燒魚丁 燒：魚丁S	彩蔬滑肉絲 炒：彩椒Q.豆薯Q.豬肉絲S	咖哩粉絲煲 煮：芹.紅蘿蔔Q.絞肉S.粉絲	有機蔬菜 土瓶蒸 玉米.肉片.香菇	6.4	2.9	2.6	2.7	852
★ 14	一	香Q白飯	醬燒豚肉排 滷：豬排S	番茄炒蛋 炒：蛋Q.番茄Q	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干.芝麻	吉園圃蔬菜 冬瓜燉湯 冬瓜.排骨	6.5	2.8	2.6	2.7	852
★ 15	二	小薏仁飯	香滷雞排 滷：雞排S	砂鍋獅子頭 燒：獅子頭.白菜Q	鐵板銀芽 炒：韭菜.豆芽菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6.4	2.9	2.8	2.7	857
★ 16	三	海鮮烏龍麵	香酥魚排 炸：魚排S	奶香玉米段 燒：玉米Q	壽喜鮮蔬 煮：洋蔥Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜 香菇筍片肉絲湯 香菇.竹筍.肉絲	6.6	2.8	2.8	2.6	859
★ 17	四	香Q白飯	暖呼呼麻油雞 燒：雞肉S.薑片	辣炒筍茸 炒：筍茸.絞肉S	什錦鮮瓜 煮：大瓜Q.木耳.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆	6.5	2.8	2.9	2.6	855
★ 18	五	芋香Q飯	香筍燉腩肉 燉：竹筍Q.豬肉S	醋溜海帶絲 煮：海帶絲.紅蘿蔔Q.芝麻	彩繪花椰菜 炒：彩椒Q.花椰菜S	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 時蔬.蛋	6.5	2.7	2.9	2.7	852

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code *日期前方有★代表當天要申請四章一Q* *菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材, 敬請安心食用*

營養師：暨湘云(009296字號)





108年01月素食菜單

桃園國中

午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	雞蛋	豆製品	蔬	菇	魚	肉	
01 / 02	三	香Q白飯	栗子燒豆腸 燒：栗子、豆腸	麻婆醬燒筍 燒：筍、麻婆醬	芋香白菜 滷：芋頭、白菜	香菇燒冬瓜 燒：香菇、冬瓜	玉筍花椰 炒：玉米筍、花椰菜	季節蔬菜 金耳蔬菜湯 金耳菇、時蔬			6.7	2.6	2.8	2.6	851
3	四	香Q白飯	滷嫩油腐 滷：油豆腐	白果淮山 燒：白果、山藥	彩椒美白菇 炒：彩椒、美白菇	干丁素肉燥 燒：豆干、素絞肉	什錦蒲瓜 炒：蒲瓜、紅蘿蔔	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁			6.5	2.8	2.7	2.6	850
4	五	黃金小米飯	牛蒡滷豆干 滷：豆干、牛蒡	泡菜年糕 煮：泡菜、高麗菜、年糕	朴菜蒸苦瓜 蒸：朴菜、苦瓜	敏豆炒鮮菇 炒：敏豆、香菇	白玉燒麵輪 燒：白蘿蔔、麵輪	有機蔬菜 酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇			6.5	2.8	2.8	2.6	852
7	一	紅藜麥飯	海結百頁 滷：海帶結、百頁	枸杞雙茸 炒：枸杞、黑白木耳	醬燒茄子 燒：茄子	玉米四喜 炒：玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆	薑絲龍鬚菜 炒：薑、龍鬚菜	吉園圃蔬菜 竹筍湯 竹筍			6.5	2.8	2.7	2.7	854
8	二	香Q白飯	海苔素排 炸：海苔素排	芹香油片絲 炒：芹菜、油片	脆炒高麗 炒：高麗菜、紅蘿蔔	毛豆炒番茄 炒：毛豆、番茄	脆炒菠菜 炒：菠菜	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔			6.5	2.8	2.9	2.7	859
9	三	三色炒飯	竹筍滷素肚 滷：竹筍、素肚	豆豉青椒 炒：豆豉、青椒	蜜汁地瓜 燒：地瓜	翡翠雙蘿 炒：白蘿蔔、紅蘿蔔、青豆	客家酸菜 炒：酸菜	季節蔬菜 淮山香菇湯 山藥、香菇			6.6	2.7	2.8	2.6	852
10	四	十穀米飯	麻婆豆腐 煮：豆腐、青豆	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	芹香鴻喜菇 炒：芹、鴻喜菇	枸杞冬瓜 燒：枸杞、冬瓜	雪裡肉末 炒：雪裡紅、素絞肉	有機蔬菜 刺瓜湯 刺瓜、紅蘿蔔			6.5	2.8	2.7	2.7	854
11	五	香Q白飯	薑絲麵腸 燒：薑絲、麵腸	秋葵彩丁 炒：秋葵、彩椒	梅干筍茸 炒：梅干菜、筍茸	咖哩粉絲煲 煮：芹、紅蘿蔔、粉絲	玉米可樂餅 炸：玉米可樂餅	有機蔬菜 香菇牛蒡湯 香菇、牛蒡			6.4	2.9	2.6	2.7	852
14	一	香Q白飯	腰果芝麻豆干 燒：豆干、腰果、芝麻	番茄滑豆皮 炒：番茄、豆皮	枸杞芥菜仁 炒：枸杞、芥菜仁	塔香海茸 燒：九層塔、海茸	小瓜炒香菇 炒：小瓜、香菇	吉園圃蔬菜 冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮑魚菇			6.5	2.8	2.6	2.7	852
15	二	小薏仁飯	毛豆燒板豆腐 燒：毛豆、板豆腐	香菇燒紫茄 燒：香菇、茄子	木耳炒鳳梨 燒：木耳、鳳梨、紅蘿蔔	鐵板銀芽 炒：芹菜、豆芽菜、紅蘿蔔	香油拌地瓜葉 拌：香油、地瓜葉	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐			6.4	2.9	2.8	2.7	857
16	三	蔬菜炒麵	五香滷豆包 滷：豆包	壽喜鮮蔬 煮：美白菇、紅蘿蔔、木耳	杏片芥蘭葉 炒：杏仁片、芥藍菜	海根炒肉絲 炒：海帶根、素肉絲	水煮玉米段 煮：玉米段	季節蔬菜 香菇筍片湯 香菇、竹筍			6.6	2.8	2.8	2.6	859
17	四	香Q白飯	花生杏菇滷花干 滷：花生、杏鮑菇、蘭花干	豆豉苦瓜 蒸：豆豉、苦瓜	甜豆炒玉筍 炒：甜豆、玉米筍	什錦鮮瓜 煮：大瓜、木耳、紅蘿蔔、香菇	香酥南瓜 炸：南瓜	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆			6.5	2.8	2.9	2.6	855
18	五	芋香白飯	香筍素雞片 滷：筍、素雞片	醋溜海帶絲 煮：海帶絲、紅蘿蔔、芝麻	涼拌大頭菜 拌：大頭菜	彩繪花椰菜 炒：彩椒、花椰菜	山藥捲 炸：山藥捲	有機蔬菜 針菇蔬菜湯 金耳菇、時蔬			6.5	2.7	2.9	2.7	852

*菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用 * 營養師：暨湘云(009296字號)



裕民田精緻午餐

HAPPY NEW YEAR

桃園國中 108年1月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	運				
			元	半				全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	熱量 (kcal)
1/2	三	 香蒜 培根炒飯	香濃紅燒燉肉 肉丁/燒	鮮菇黃瓜肉片 大黃瓜、肉片、鮮菇/煮	海苔丸燒 海苔丸/燒	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、洋蔥	6 .8	2 .6	2 .2	3 .0	8 6 1
1/3	四	小米蒸飯	卡拉魚排 魚排/炸	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	白玉秀珍菇 蘿蔔、秀珍菇/煮	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 .5	3 .0	2 .2	3 .0	8 7 0
1/4	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	和風脆皮豆腐 豆腐、蔥花/燒	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/燒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6 .8	2 .7	2 .0	2 .8	8 5 5
1/7	一	麥片0飯	鐵板魚塊 魚丁、洋蔥、黑胡椒/炒	玉米田園三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	滷海帶串 海帶串/滷	吉園 圃蔬 菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6 .7	3 .0	2 .0	3 .0	8 7 9
1/8	二	 白米飯	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	芹香客家小炒 豆干片、肉絲、芹、乾魷魚/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機 蔬菜	關東風味湯 高麗、玉米圈、柴魚	6 .5	3 .0	2 .2	2 .8	8 6 1
1/9	三	 義大利麵	海苔粉唐揚雞 雞丁、海苔粉/炸	肉絲花椰菜 花椰菜、肉絲/炒	醬燒肉包70G 醬燒肉包/蒸	季節 蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜、肉絲	6 .5	2 .8	2 .0	3 .0	8 5 0
1/10	四	白米飯 (蔬食日)	白菜豆腐什錦燒 大白菜、百頁什錦燒/燒	青蔥蔬菜冬粉 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 .8	2 .8	2 .2	2 .8	8 6 7
1/11	五	紅藜白飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	綜合毛豆海結 雞絲、海結、筍、毛豆/燒	紅絲洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、高麗	6 .5	3 .0	2 .2	2 .8	8 6 1
1/14	一	蕎麥蒸飯	美式脆雞 雞肉/炸	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/煮	鮮菇白花椰 白花椰、鮮菇/炒	吉園 圃蔬 菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	6 .5	3 .0	2 .2	3 .0	8 7 0
1/15	二	 白米飯	蔥燒魚丁 魚丁、板豆腐/燒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/拌	萵苣淋肉燥 萵苣、肉燥/燙	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	6 .7	2 .8	2 .2	2 .8	8 6 0
1/16	三	沙茶炒麵	可樂雞翅 雞翅、可樂/煮	關東煮 蘿蔔、玉米圈/煮	銀絲卷70G 銀絲卷/蒸	季節 蔬菜	雪花羅宋湯 番茄、蛋、蒟蒻	6 .5	2 .5	2 .0	3 .0	8 2 8
1/17	四	胚芽米飯	蒜味肉排 肉排/燒	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	紅燒燉馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 .8	3 .0	2 .0	2 .8	8 7 7
1/18	五	白米飯	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、瓜仔/煮	海芽福州丸 福州丸、海帶芽/煮	韓式高麗 高麗菜、泡菜/炒	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍、肉片	6 .5	2 .5	2 .2	2 .8	8 2 4

謹賀新年

寒假開始 春節愉快



【護眼小叮嚀】 眼睛是靈魂之窗，正確的用眼習慣及適當休息，再搭配飲食補充，是保護眼睛健康的三大原則。在飲食方面，若缺乏「葉黃素、維生素B12、A、C、E」都會對眼睛健康造成不好的影響！生活中常見之黃色、紅色或深綠色蔬果，如玉米、南瓜、番茄、紅蘿蔔、柳丁、菠菜、芥藍、地瓜葉等...，即為含有大量護眼營養素的食物，應該多多攝取補充喔！

★ 標示為四章—0申請日

營養師 黃亦璉 呂如璉 羅英琪

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應吉園圃蔬菜，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



因為用心，所以放心... 裕民田精緻午餐 www.ymtfood.com.tw

裕民田精緻午餐



素食便當

桃園國中108年1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)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
1/2	三	高麗菜炊飯	三絲油豆腐 木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、油豆腐/煮	彩椒炒花椰 素腰花、花椰/炒	四分干海結 四分干、海帶結/燒	彩繪扁蒲 彩椒、扁蒲/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.4	2.5	2.6	2.8	827
1/3	四	香甜米飯	香菜黑豆干 香菜、薑、黑豆干/燒	芹香洋芋絲 芹、洋芋、紅蘿蔔/炒	豆鼓燜苦瓜 苦瓜、豆鼓/燜	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	雪裡紅干丁 雪裡紅、干丁/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.4	2.7	847
1/4	五	麥片Q飯	毛豆燒豆腐 豆鼓、豆腐/燒	白菜繪金針菇 白菜、木耳、金針菇/炒	藥膳蘿蔔 蘿蔔、枸杞/燒	三杯地瓜塊 九層塔、地瓜/炒	薑絲芥菜 薑絲、芥菜/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.3	2.7	851
1/7	一	胚芽米飯	薑汁燴素排 素排/燒	洋芋四丁 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米	海帶白干絲 芹、海帶絲、白干絲/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	吉園圃蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.4	2.6	2.6	2.8	834
1/8	二	香甜米飯	紅燒豆包 豆包/燒	素絲青花菜 青花菜、素魚板絲/炒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	素香腸片 素香腸片/煎	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米	6.5	3	2.2	2.8	861
1/9	三	香菇蔬菜烏龍麵	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/燒	芝麻燒素肚 芝麻、素肚/燒	芋頭炒白菜 芋頭、白菜/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	木須油豆腐 黑木耳、油豆腐/炒	季節蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、奶粉	6.6	2.5	2.5	3	847
1/10	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	西芹炒豆皮 西芹、豆皮、紅蘿蔔/炒	金針菇燴芥仁 金針菇、紅蘿蔔、芥菜仁/炒	綜合花生豆 花生、洋芋、玉米、紅蘿蔔/燒	辣炒蘿蔔干 豆瓣醬、蘿蔔干/炒	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.5	2.5	2.5	2.8	831
1/11	五	香甜米飯	九層塔蘭花干 九層塔、蘭花干/燒	枸杞蜜南瓜 枸杞、南瓜/燒	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	高麗菜冬粉 高麗菜、冬粉、木耳/炒	筍片海結 筍片、海結/煮	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
1/14	一	燕麥白飯	芝麻燒豆腐 白芝麻、板豆腐/燒	豆醬桂竹筍 豆醬、桂竹筍/炒	三杯蜜燒地瓜 地瓜、九層塔、薑/燒	宮保高麗菜 高麗、紅蘿蔔/炒	客家酸菜 薑絲、酸菜/炒	吉園圃蔬菜	當歸蘿蔔湯 蘿蔔、枸杞、當歸	6.6	2.8	2.2	2.6	844
1/15	二	香甜米飯	豆鼓燒花干 豆鼓、蘭花干/燒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	彩椒白花 彩椒、白花/炒	麻婆豆腐 豆腐、青豆/煮	絲瓜金茸冬粉 絲瓜、冬粉、金針菇/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	3	2.3	2.8	864
1/16	三	火腿素炒飯	香菇燴豆包 鮮香菇、豆包/煮	豆芽油片絲 芹、豆芽、油片絲/炒	芋頭白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	芝麻長豆 芝麻、長豆/炒	素鍋貼 素鍋貼/煎	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓	6.5	2.8	2.6	3	865
1/17	四	小米蒸飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	綜合花生毛豆 洋芋、花生、毛豆、紅蘿蔔/煮	蘿蔔炒豆干 豆干、蘿蔔干/炒	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燴	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、豆腐、味噌	6.6	2.6	2.2	2.7	834
1/18	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	義式燉薯塊 洋芋、紅蘿蔔、義式香草/燒	鮮菇燴芥菜 鮮菇、芥菜、素魚板/燴	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	有機蔬菜	筍片羹湯 筍片、素羹	6.5	2.8	2.6	2.8	856

*全面使用非基改黃豆製品及玉米 *星期一提供吉園圃蔬菜，星期二、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

營養師 黃亦璉 呂如蘋

