



 營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全蛋雞腿	豆肉菜肉	蔬菜類	油豆腐	熱食
1	一	胚芽米飯	日式豬肉丼 肉片 (S) 洋蔥雞蛋-煮	白醬洋芋 馬鈴薯 (Q) 紅蘿蔔青豆-煮	干片小炒 干片肉綠木耳-炒	古園園	海芽小魚湯 海帶芽小魚干薑絲	7	2.5	2	3	863
2	二	香Q白飯	義式燉雞 雞丁 (S) 義式香料-燉	五色蔬菜 豆芽菜 (Q) 紅綠海綠芹菜木耳肉綠-炒	香酥雞塊*2 雞塊*2-炸	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	6.9	2.6	2.2	3.2	877
3	三	台式炒飯	黃金魚排 魚排-炸	鮑菇燒百頁 百頁豆腐杏鮑菇毛豆紅丁-燒	雙炒花椰菜 花椰菜 (S) 白花菜紅片-炒	青菜 (Q)	竹筍排骨湯 竹筍排骨	6.8	2.5	2.2	3.3	867
4	四											
5	五	~ 清 明 節 ~										
8	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁 (S) 馬鈴薯紅蘿蔔-燉	鮮炒扁蒲 扁蒲 (Q) 香菇-炒	家常油腐 油豆腐紅片-燒	古園園	薑絲冬瓜湯 冬瓜肉片薑絲	6.9	2.6	2	3	863
9	二	糙米飯	醃醋魚丁 魚丁洋蔥甜椒-煮	蔥花海芽蛋 玉米粒 (S) 雞蛋海帶芽蔥-炒	木須高麗 高麗菜 (Q) 木耳-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁蘿蔔香菇	6.8	2.5	2.1	3	851
10	三	五穀米飯	芝麻雞腿排 雞腿排 (S) 芝麻-燒	清炒萵苣 萵苣 (Q) 紅綠金針菇薑絲-炒	香菇蒸蛋 雞蛋 (Q) 香菇紅綠蔥-蒸	青菜 (Q)	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.9	2.5	2	3	856
11	四	蔬食日 炒烏龍麵	滷味饅頭 豆干海苔杏鮑菇紅蘿蔔-滷	芋香白菜滷 白菜 (Q) 芋丁香菇-煮	香酥甜不辣 甜不辣-炸	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.9	2.5	2	3.2	865
12	五	燕麥飯	鹽酥雞 雞丁 (S) 九層塔-炸	京醬肉絲 洋蔥 (Q) 肉絲紅綠-炒	鮮綠敏豆 敏豆紅綠木耳-炒	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹木耳紅綠雞蛋蘿蔔	6.8	2.5	2.2	3	854
15	一	五穀米飯	壽喜燒肉片 肉片 (S) 洋蔥-煮	黃金玉米蛋 玉米粒 (S) 雞蛋三色豆-炒	鮑菇百頁 百頁豆腐杏鮑菇毛豆紅蘿蔔片-炒	古園園	味噌湯 豆腐柴魚片	7	2.6	2	3.3	884
16	二	香Q白飯	蠔油雞翅 雞翅 (S) -滷	關東煮 蘿蔔 (Q) 貢丸豆竹-炒	花生麵筋 麵筋球花生紅丁香菇-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	6.8	2.5	2	3.1	853
17	三	臘味炒飯	鐵路排骨 排骨-滷	金茸冬瓜 冬瓜 (Q) 金針菇-煮	西芹什錦 西芹 (Q) 蔬菜絲-炒	青菜 (Q)	筍片雞丁湯 筍片雞丁	6.9	2.5	2.2	3.3	874
18	四	胚芽米飯	蒜香雞腿 雞腿-滷	韓式年糕 大白菜年糕-煮	炸醬肉燥 碎干丁毛豆絞肉紅丁-煮	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜三色豆雞蛋	7	2.6	2	3	870
19	五	香Q白飯	椒鹽魚球*3 薯粉魚丁-炸	焗汁鮮蔬 青花菜 (S) 通心粉馬鈴薯紅丁-煮	薑炒海根 海帶根薑絲肉綠-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筍木耳紅綠雞蛋	6.9	2.5	2.3	3	863
22	一	糙米飯	五香腿排 雞腿排 (S) -滷	黃瓜肉羹 黃瓜 (Q) 肉羹-煮	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	古園園	肉骨茶湯 豆薯豆管排骨	6.8	2.6	2	3	856
23	二	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁 (S) 洋蔥-煮	玉米彩丁 玉米粒 (S) 絞肉毛豆紅丁-煮	香香滷蛋 滷蛋海帶結-滷	有機蔬菜	時蔬菇菇湯 高麗菜香菇金針菇豆腐	7	2.6	2	3	870
24	三	胚芽米飯	黑胡椒排骨 排骨-燒	蘿蔔什錦 蘿蔔 (Q) 水晶餃魚豆腐-煮	韭香豆芽 豆芽菜 (Q) 韭菜紅綠木耳-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲薑絲	6.8	2.5	2.2	3	854
25	四	蔬食日 蔬菜香鬆飯	五柳嫩油腐 嫩油腐紅綠木耳薑絲芹菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 (Q) 雞蛋-炒	蘑菇花椰 花椰菜 (S) 紅仁-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西米	6.8	2.7	2	3.2	873
26	五	五穀米飯	酥炸魚排 魚排-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯 (Q) 絞肉青豆-煮	鮮炒高麗 高麗菜 (Q) 木耳紅片-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 雞腿貢丸片筍薑木耳紅綠	6.9	2.5	2	3.3	869
29	一	香Q白飯	嫩油雞腿 雞腿 (S) -滷	奶焗白菜 白菜 (Q) 培根香菇-煮	麻婆豆腐 豆腐絞肉木耳毛豆-煮	古園園	海帶排骨湯 海帶結排骨	6.8	2.7	2	3	864
30	二	燕麥飯	紅燒豬腩 肉角 (S) 蘿蔔紅蘿蔔-燒	蒲瓜鮮菇 蒲瓜 (Q) 香菇金針菇紅蘿蔔-煮	芙蓉福州丸 福州丸三色豆雞蛋-煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜西洋芹蟹鮮茹	6.8	2.5	2	3	849

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/24 (三) 回饋有機蔬菜。



美味午餐

桃園國中 108.4月素食菜單

營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	湯品	全日總量	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	一	胚芽米飯	腰果豆干 豆干紅片木耳腰果-燒	白醬洋芋 馬鈴薯(Q)紅蘿蔔青豆-煮	彩蔬甜豆 甜豆甜椒玉米筍柳松-炒	煎素火腿片 素火腿片-煎	麻油素腰花 素腰花薑杏鮑菇-炒	吉園圃 海芽湯 海帶芽薑絲	7	2.4	2	3	855	
2	二	香Q白飯	醬燒嫩油腐 嫩油腐紅綠木耳薑絲-燒	五色蔬菜 豆芽菜紅綠海帶芹菜木耳-炒	什菇鮮瓜 黃瓜金針菇香菇紅片-炒	香酥薯餅 薯餅-炸	素茶鵝片 素茶鵝片-燒	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒三色豆	6.9	2.3	2.2	3.2	855	
3	三	燕麥飯	鮑菇燒百頁 百頁豆腐杏鮑菇毛豆紅丁-燒	沙茶白玉素羹 蘿蔔素羹-炒	雙炒花椰菜 花椰菜白花菜紅片-炒	滷素雞腿 素雞腿-炸	芋頭餅 芋頭餅-炸	青菜 竹筍湯 竹筍薑絲香菇	6.8	2.4	2.3	3.2	858	
4	四													
5	五	~ 清 明 節 ~												
8	一	香Q白飯	醬燒豆包 豆包木耳芹菜紅綠薑絲-燒	鮮炒扁蒲 扁蒲香菇-炒	雙色咖哩 馬鈴薯紅蘿蔔青豆	菇炒雪菜 雪裡紅鴻喜菇薑-炒	麻油素腰花 素腰花杏鮑菇-炒	吉園圃 薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲	7	2.5	2.4	3	873	
9	二	糙米飯	沙茶小瓜素雞 素雞片小瓜紅片木耳-炒	茄燒麵腸 麵腸茄子-燒	木須高麗 高麗菜木耳-炒	芝麻球 芝麻球-炸	素燻肉片 素燻肉片-煎	有機蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔香菇芹菜	6.8	2.6	2.2	3.2	870	
10	三	五穀米飯	蕃茄豆腐煲 豆腐蕃茄-煮	山藥球地瓜球 山藥球地瓜球-炸	香椿炒干丁 干丁毛豆香椿-炒	滷棒腿 素棒腿-滷	蔬炒蓮藕 蓮藕甜豆木耳玉米筍-炒	青菜(Q) 薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6.9	2.5	2	3.2	865	
11	四	香Q白飯	滷味總匯 豆干海苔杏鮑菇紅綠薑-滷	芋香白菜滷 白菜芋丁香菇-煮	芝麻牛蒡絲 芝麻牛蒡絲-炒	豆仁南瓜 南瓜青豆紅丁-蒸	百展雞 百展雞-煮	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆	7	2.4	2.2	3	860	
12	五	燕麥飯	香菇海苔燒 香菇海苔-燒	筍香麵輪 筍干麵輪-煮	彩椒雪白菇 甜椒雪白菇玉米筍西芹-炒	蠔油秋葵 秋葵芝麻-滷	鮑菇佛手瓜 佛手瓜鮑菇-炒	有機蔬菜 素羹湯 素羹木耳紅綠薑絲	6.8	2.5	2.4	3	859	
15	一	五穀米飯	鮑菇百頁 百頁豆腐杏鮑菇毛豆紅片-炒	芽菜素腿絲 豆芽菜火腿絲木耳芹菜紅綠-炒	可樂餅 可樂餅-炸	腰果玉米粒 玉米粒小瓜丁三色腰果-炒	素牛蒡排 素牛蒡排-煎	吉園圃 味噌湯 豆腐味噌	6.8	2.4	2	3.2	850	
16	二	香Q白飯	醬燒豆腐 豆腐青豆紅丁-燒	關東煮 蘿蔔紅魷片香菇-煮	鮮炒白花 白花菜紅片-炒	素魚排 素魚排-煎	花生麵筋 麵筋球花生-滷	有機蔬菜 海芽湯 海帶芽薑絲	6.8	2.5	2.2	3.1	858	
17	三	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐紅綠木耳-燒	金茸冬瓜 冬瓜金針菇-煮	西芹什錦 西芹甜不辣條-炒	脆炒洋芋絲 洋芋絲(Q)木耳紅綠肉絲-炒	素雞塊 素雞塊-炸	青菜(Q) 筍片柳菇湯 筍片薑絲柳松菇	7	2.4	2.1	3.2	867	
18	四	胚芽米飯	素什錦燒 素什錦燒薑絲木耳紅綠芹菜-燒	韓式年糕 大白菜年糕-煮	炸醬干丁 碎干丁毛豆紅丁-煮	鴻喜菇絲瓜 絲瓜鴻喜菇-炒	煎素鍋貼 素鍋貼-煎	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜三色豆	7	2.5	2.2	3	868	
19	五	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸杏鮑菇九層塔-炒	焗汁鮮蔬 青花菜通心粉馬鈴薯紅丁-煮	薑炒海根 海帶根薑絲-炒	蒸地瓜 地瓜-蒸	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐筍片木耳紅絲	6.9	2.4	2.1	3	851	
22	一	糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	黃瓜鮮燴 黃瓜紅蘿蔔木耳香菇-煮	木耳敏豆 敏豆木耳-炒	三杯芋薯 芋頭地瓜九層塔-燒	素雞排 素雞排-煎	吉園圃 藥膳湯 牛蒡紅蘿蔔豆腐筍	7	2.6	2.3	3	878	
23	二	香Q白飯	海帶百頁 百頁豆腐筍小捲海帶結-滷	玉米彩丁 玉米粒毛豆紅丁-煮	絲瓜寬粉 絲瓜寬粉金針菇薑絲-炒	素火腿片 素火腿片-煎	銀芽彩絲 豆芽菜海帶絲紅綠木耳-炒	有機蔬菜 時蔬菇菇湯 高麗菜香菇金針菇豆	7	2.6	2.4	3	880	
24	三	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁筍紅片紅片木耳-煮	大桶滷味 蘿蔔杏鮑菇筍-滷	芹香山藥 山藥西芹玉米筍松子-炒	塔香茄子 茄子九層塔-炒	素花枝排 素花枝排-炸	有機蔬菜 榨菜素肉絲湯 榨菜肉素綠薑絲	7	2.5	2.2	3.2	877	
25	四	香Q白飯	五柳嫩油腐 嫩油腐紅綠木耳薑絲芹菜-燒	芝麻龍鬚菜 龍鬚菜紅綠薑絲芝麻-炒	香酥芋丸 芋丸-炸	鳳梨木須 木耳鳳梨薑絲-炒	瓜仔素肉燥 脆瓜素絞肉-滷	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭西谷米	6.8	2.6	2.2	3.2	870	
26	五	五穀米飯	堅果彩蔬豆干 豆干小瓜丁玉米筍海帶甜椒-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔青豆-煮	鮮炒高麗 高麗菜木耳紅片-炒	福菜苦瓜 苦瓜薑絲-煮	雪菜年糕片 雪菜紅年糕片紅綠薑絲-炒	有機蔬菜 竹筍香菇湯 竹筍片香菇薑絲	7	2.4	2.4	3	865	
29	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐毛豆毛豆-煮	芋香白菜 白菜香菇芋丁-煮	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	堅果花椰菜 青花菜紅蘿蔔杏仁果-炒	素魯味排 素魯味排-燒	吉園圃 海帶湯 海帶結薑絲	6.9	2.6	2.4	3.2	882	
30	二	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腐甜椒-燒	蒲瓜鮮菇 蒲瓜香菇金針菇紅綠薑-煮	松子蠔油萵苣 萵苣紅蘿蔔松子-湯	素鰻片 素鰻片-煎	油燻筍茸 筍茸-煮	有機蔬菜 羅宋湯 高麗菜西芹蕃茄	6.8	2.5	2.4	3	859	
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4 / 24 (三) 回饋有機蔬菜。														

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/24(三)回饋有機蔬菜。



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雞蛋	豆腐	豬肉	魚肉	其他
★ 04 / 01	一	白飯	韓式春川炒雞 炒：泡菜,高麗菜Q,雞丁S	肉燥滷蛋 滷：蛋Q,絞肉S	韭菜干片肉絲 炒：韭菜花,豆干,豬肉絲S	吉園 番茄蛋花湯 番茄,蛋	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★ 2	二	蕎麥飯	醬燒魚丁 燒：魚丁S,洋蔥Q	咖哩洋芋肉末 燒：洋蔥Q,馬鈴薯Q,豬肉	金耳三絲 炒：金耳菇Q,筍Q,木耳,紅蘿蔔Q	有機 巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 3	三	起司 義大利麵	香蔥滷雞排 滷：雞排S	鮮肉小餡餅X1 炸：豬肉餡餅(60g)	雙色花椰 炒：白花椰S,青花椰S	季節 冬瓜雞丁湯 冬瓜,雞丁	6.7	2.8	2.0	2.8	855
放假囉!!! 4/4(四)兒童節、4/5(五)清明節連假											
★ 8	一	小米飯 【7年級校外教學】	鐵板燒肉 燒：洋蔥Q,豬肉片S	什錦關東煮 煮：白蘿蔔Q,玉米S,油豆腐	絲瓜金耳 燒：絲瓜Q,金耳菇Q	吉園 肉絲麵線羹 豬肉絲,香菇,麵線	6.6	2.9	2.2	2.7	856
★ 9	二	白飯 【8年級隔宿露營】	卡啦椒鹽魚丁 炸：魚丁S	蔥爆肉絲炒干片 炒：蔥,豆干,豬肉絲S	花生芋香白菜 煮：芋頭Q,白菜Q,花生	有機 味噌海芽湯 味噌,海帶芽	6.5	2.9	2.2	2.8	854
★ 10	三	紫米飯 【8年級隔宿露營】	蘑菇醬燒肉片 燒：豬肉片S,洋蔥Q,蘑菇	東大門部隊鍋 煮：高麗菜Q,泡菜,金耳菇Q,麵條	香菜拌素雞片 拌：香菜,素雞	季節 筍片雞丁湯 竹筍,雞丁	6.7	2.7	2.4	2.7	853
★ 11	四	洋蔥肉末炒飯 蔬食日	五更豆腐旺 煮：豆腐	香蔥紅絲蛋 炒：蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q	敏豆甜條 炒：敏豆Q,甜不辣條	有機 紅豆湯 紅豆	6.6	2.7	2.5	2.8	853
★ 12	五	白飯	香筍炆肉 燉：筍Q,豬腱肉	麥克雞塊X2 炸：麥克雞塊	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,韭菜,紅蘿蔔Q	有機 海帶排骨湯 海帶結,排骨	6.6	2.8	2.5	2.7	856
★ 15	一	白飯	泰式雞丁 燒：泰式醬,蒜,雞丁S	豬肉豆腐煲 燒：豬絞肉S,豆腐,蔥	蒜香扁蒲 炒：蒜,扁蒲Q	吉園 酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片	6.6	2.9	2.1	2.7	854
★ 16	二	地瓜飯	美味花枝排 炸：花枝排	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	脆炒高麗 炒：蒜,高麗菜Q	有機 玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 17	三	白醬義式 洋菇麵	巴比Q燒烤雞腿 烤：雞腿S	客家醬燒海茸 燒：客家醬,海茸Q	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S	季節 金針肉絲湯 金針,豬肉絲	6.7	2.7	2.3	2.8	855
★ 18	四	白飯	紅醬咖哩豬 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,豬肉S	洋蔥炒雞丁 炒：雞丁S,洋蔥Q	蒜香花椰 炒：蒜,花椰菜S	有機 蘿蔔燉湯 蘿蔔,海帶結	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★ 19	五	糙米飯	豆豉鮮魚 燒：豆豉,魚丁S	糖醋嫩油腐 燒：油豆腐,香菜	肉燥萵苣 炒：萵苣Q,絞肉S	有機 什錦鮮菇湯 鮮菇,時蔬	6.6	2.8	2.5	2.7	856
★ 22	一	麥片飯	沙茶魚丁 燒：洋蔥Q,魚丁S	玉米烘蛋 炒：玉米S,紅蘿蔔Q,蛋Q	潮州滷味 滷：白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,百頁	吉園 川香大滷湯 紅蘿蔔,木耳,筍,豬肉片	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★ 23	二	白飯	芝麻糖醋排骨 燒：洋蔥Q,排骨S,芝麻	奶香起司白醬丸子 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青豆,丸子	竹筍肉絲 炒：竹筍Q,豬肉絲S	有機 大瓜雞湯 大瓜,雞丁	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★ 24	三	海苔 香鬆拌飯	香煎嫩雞腿排 煎：雞腿排S	洋蔥炒肉 炒：洋蔥Q,豬肉片S	鮮菇絲瓜 煮：鮮菇Q,絲瓜Q	公糧 肉羹湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,木耳,肉羹	6.7	2.8	2.0	2.8	855
★ 25	四	小薏仁飯 蔬食日	五味醬燒油腐 燒：五味醬,油豆腐	義式番茄肉醬 煮：番茄Q,洋蔥Q,絞肉S	日式蒸蛋 蒸：蛋Q	有機 芋頭西谷米 芋頭,西谷米	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★ 26	五	白飯	黃金脆皮雞排 炸：雞排S	白菜滑肉片 煮：白菜Q,豬肉片S	干丁肉燥 煮：豆干,絞肉S	有機 冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉片	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★ 29	一	白飯	沙茶豬肉 炒：洋蔥Q,豬肉片S	海帶燒油腐 燒：海帶,油豆腐	馬鈴薯炒蛋 炒：馬鈴薯Q,蛋Q	吉園 香菇雞湯 香菇,雞肉	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 30	二	十穀米飯	三杯杏菇雞 燒：杏鮑菇Q,雞肉S	柳葉魚X2 炸：柳葉魚(60g)	鮮蔬麵疙瘩 煮：高麗菜Q,香菇Q,麵疙瘩	有機 香筍肉片湯 筍,豬肉片	6.6	2.7	2.5	2.8	853

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★代表當天要申請第四章-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) 04/24(三)公糧回饋有機菜



108年4月素食菜單

桃園國中

康療午餐

星期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	營養成分				
04/01	白飯	塔香杏菇燒豆腐 燒：九層塔、杏鮑菇、豆腐	彩椒拌秋葵 拌：彩椒、秋葵	醬燒干片 炒：豆干片	韓式高麗 炒：泡菜、高麗菜	玉米餅 炸：玉米餅	吉園圃菜	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6.5	2.8	2.4	2.8	851
2	蕎麥飯	宮保豆腸 燒：豆腸、花生	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔	金耳三絲 炒：金耳菇、筍、木耳、紅蘿蔔	豆豉苦瓜 燒：豆豉、苦瓜	涼拌毛豆莢 煮：毛豆莢、黑胡椒	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.7	854
3	蔬菜炒麵	牛蒡香菇烤麩 燒：牛蒡、香菇、烤麩	香滷板豆腐 滷：板豆腐	雙色花椰 炒：白、綠花椰	山藥捲 炸：山藥捲	塔香海茸 炒：九層塔、海茸	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	6.7	2.8	2.0	2.8	855
放假囉!!! 4/4(四)兒童節、4/5(五)清明節連假													
8	小米飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	關東煮 煮：白蘿蔔、玉米、油豆腐	醬燒茄子 燒：茄子	絲瓜金耳 燒：絲瓜、金耳菇	酸心素肚 燒：酸菜心、素肚	吉園圃菜	香菜麵線羹 香菜、香菇、麵線	6.6	2.9	2.2	2.7	856
9	白飯	花生滷豆包 滷：花生、豆包	香油地瓜葉 炒：地瓜葉	芋香白菜 滷：芋頭、白菜	香椿素肉燥 燒：香椿醬、素絞肉	芝麻球 炸：芝麻球	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.5	2.9	2.2	2.8	854
10	白飯	香菜拌素雞片 拌：香菜、素雞	甜豆炒玉筍 炒：甜豆、玉米筍	蒲瓜豆簽 煮：蒲瓜、豆簽	香滷雙蘿 滷：紅、白蘿蔔	蒸南瓜 蒸：南瓜	季節蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.7	2.7	2.4	2.7	853
11	紅藜飯	五更豆腐旺 煮：豆腐	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	敏豆炒香菇 炒：敏豆、香菇	瓜仔肉燥 煮：瓜仔、素絞肉	炸蔬菜丸 炸：時蔬	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	白飯	海苔素排 燒：海苔素排	香筍滷油丁 滷：筍、小油丁	枸杞冬瓜 燒：枸杞、冬瓜	雪裡百頁 炒：雪裡紅、百頁	鐵板銀芽 炒：豆芽、芹、紅蘿蔔	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑絲、海帶結	6.6	2.8	2.5	2.7	856
15	白飯	香菇滷板豆腐 滷：香菇、板豆腐	炸南瓜絲餅 炸：南瓜絲	鮑菇炒扁蒲 炒：扁蒲、鮑魚菇	香菜海芽 炒：香菜、海帶芽	花生麵筋 燒：花生、麵筋	吉園圃菜	酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇	6.6	2.9	2.1	2.7	854
16	地瓜飯	栗子杏菇滷花干 滷：栗子、杏鮑菇、蘭花干	番茄炒豆包 炒：番茄、豆包	香菇炒高麗 炒：香菇、高麗菜	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	洋芋肉末 炒：馬鈴薯、素絞肉	有機蔬菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.7	854
17	客家版條	芝麻京醬干丁 燒：芝麻、豆干	小瓜炒鮮菇 炒：小瓜、香菇	客家醬燒海茸 燒：客家醬、海茸	菠菜金耳菇 炒：菠菜、金耳菇	黑糖地瓜條 炸：地瓜條	季節蔬菜	金針湯 金針	6.7	2.7	2.3	2.8	855
18	白飯	紅醬咖哩素肉 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、素肉	梅干燒板豆腐 燒：梅干菜、板豆腐	珍菇花椰 炒：秀珍菇、花椰菜	白果淮山 燒：白果、山藥	薑絲蒸南瓜 蒸：南瓜、薑絲	有機蔬菜	蘿蔔燉湯 蘿蔔、海帶結	6.6	2.8	2.3	2.7	851
19	糙米飯	糖醋嫩油豆腐 燒：油豆腐	脆炒龍鬚菜 炒：龍鬚菜	香滷黃金豆 滷：黃豆、花生	韓式年糕 炒：泡菜、高麗菜	香椿肉燥 燒：香椿醬、素絞肉	有機蔬菜	什錦鮮菇湯 鮮菇、時蔬	6.6	2.8	2.5	2.7	856
22	麥片飯	雪蓮子燒豆包 燒：雪蓮子、豆包	玉米花生豆 炒：玉米、紅蘿蔔、花生	潮州滷味 滷：紅、白蘿蔔、百頁	彩椒花椰菜 炒：彩椒、花椰菜	酥炸香菇 炸：香菇	吉園圃菜	酸辣湯 紅蘿蔔、木耳、筍、豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854
23	白飯	豆豉燒豆腐 燒：豆豉、豆腐	薑絲地瓜葉 炒：薑、地瓜葉	竹筍炒香菇 炒：竹筍、香菇	咖哩南瓜 煮：南瓜	毛豆麵輪 燒：毛豆、麵輪	有機蔬菜	大瓜珍菇湯 大瓜、秀珍菇	6.6	2.8	2.3	2.7	851
24	三色炒飯	花生干丁 燒：花生、豆干丁	敏豆美白菇 炒：敏豆、美白菇	牛蒡絲餅 炸：牛蒡絲	鮮菇絲瓜 煮：鮮菇、絲瓜	65G芝麻包 蒸：芝麻包	公糧回饋有機蔬菜	芹香白玉湯 芹、蘿蔔	6.7	2.8	2.0	2.8	855
25	小薏仁飯	素鰻魚片 燒：素鰻魚片	五味醬燒油豆腐 燒：油豆腐	鮮菇粉絲煲 煮：香菇、芹、粉絲	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	酸心筍茸 炒：酸菜心、筍茸	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6.6	2.8	2.3	2.7	851
26	白飯	鐵板豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔	花生白菜滷 滷：花生、白菜	香甜南瓜 蒸：南瓜	雪裡肉末 燒：雪裡紅、素絞肉	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽、素肉絲	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜	6.5	2.9	2.3	2.7	852
29	白飯	糖醋咕咾肉 燒：素咕咾肉	海帶燒油腐 燒：海帶結、油豆腐	脆炒馬鈴薯 炒：馬鈴薯、黑胡椒粒	鮑菇燴大瓜 燴：鮑魚菇、大瓜	秋葵玉筍 炒：秋葵、玉米筍	吉園圃菜	當歸淮山湯 當歸、山藥	6.6	2.8	2.4	2.7	854
30	十穀米飯	筍丁滷素肉 滷：竹筍、素肉	三杯鮑菇 燒：杏鮑菇	鮮蔬麵疙瘩 煮：高麗菜、香菇、麵疙瘩	麻婆豆腐 煮：豆腐、青豆	脆炒白花椰 炒：白花椰	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍、香菇	6.6	2.7	2.5	2.8	853

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—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) 04/24(三)公糧回饋有機菜

裕民田精緻午餐

桃園國中 108年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	穀類 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	蛋類 (份)	其他 (份)
★ 1	一	白米飯	米蘭燉肉 肉丁、洋葱、蕃茄/燉	水晶翅白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、水晶翅/煮	芹香白干絲 白干絲、海帶絲、芹菜/拌	古園園蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.8	2.7	2.0	2.8	8.5
★ 2	二	小米蒸飯	香酥魚排 魚排/炸	青蔥菜脯蛋 蛋、菜脯、青蔥/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	有機蔬菜	新竹貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸片	6.5	2.8	2.2	2.8	8.6
★ 3	三	羅勒麵	可樂雞翅 雞翅、白芝麻、可樂/燉	蝦爆高麗菜 高麗菜、蝦皮/炒	敏豆小魚輪 敏豆、小魚輪/炒	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、肉片	6.8	2.5	2.0	3.0	8.9
4	四	兒童節 & 清明節連假										
5	五											
★ 8	一	白米飯	麥脆雞腿堡排 雞腿堡排/炸	香菇結頭菜 結頭菜、香菇/煮	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/煮	古園園蔬菜	蔬菜菇菇湯 高麗菜、秀珍菇、金針菇、肉片	6.8	3.0	2.0	3.0	8.6
★ 9	二	胚芽米飯	沙茶魚丁 魚丁、洋葱/炒	彩椒虎皮蝦捲 虎皮蝦捲/燒	韭菜銀芽三絲 豆苗、韭菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	玉米起司濃湯 玉米、紅蘿蔔、起司	6.5	2.5	2.0	2.8	8.9
★ 10	三	主廚蛋炒飯	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	金針菇蘿蔔煮 蘿蔔、金針菇、火鍋料/煮	沙茶酸心滷味 百貝、素肚、酸菜心/滷	季節蔬菜	竹筍三絲湯 筍絲、木耳、紅絲	6.7	3.0	2.0	3.0	8.9
★ 11	四	地瓜蒸飯 (蔬食日)	絞肉燒板豆腐 大嫩豆腐、絞肉、蔥/燒	番茄炒蛋 蛋、洋葱、番茄/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇/煮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.5	3.0	2.2	2.8	8.1
★ 12	五	白米飯	京醬肉絲 肉絲、洋葱/醬燒	海苔丸燒*1 海苔丸/燒	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜、肉片	6.8	2.7	2.2	3.0	8.6
★ 15	一	蕎麥米飯	糖醋咕咕魚 魚丁、洋葱/燒	綜合花生干丁 玉米、毛豆、花生、干丁/煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋/煮	古園園蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、芹菜、香菇、肉絲	6.6	3.0	2.0	2.8	8.3
★ 16	二	白米飯 (八德-紅扁豆飯)	南洋咖哩雞 雞丁、洋葱、洋葱、椰奶/煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋、洋葱/炒	毛豆麵輪海結 海結、麵輪、毛豆/煮	有機蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜(冬瓜)、大薏仁	6.5	2.8	2.0	2.8	8.1
★ 17	三	義大利麵	海苔粉鹹酥雞 雞丁、海苔粉/炸	蒜香鮮筍 筍、蒜/炒	起司銀絲卷40G 起司、銀絲卷/蒸	季節蔬菜	洋葱蔬菜湯 洋葱、高麗、蛋、肉片	6.5	2.6	2.0	3.0	8.5
★ 18	四	紅扁豆飯	五香滷雞腿 雞腿、白芝麻/滷	客家小炒 豆干片、肉絲、芹、乾魷魚/炒	蘿蔔玉米煮 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅絲	6.5	3.0	2.2	2.8	8.1
★ 19	五	白米飯	筍香東坡肉 肉丁、筍/燉	海苔丸燒 海苔丸/燒	韓式泡菜鍋 高麗菜、金針菇、肉片/炒	有機蔬菜	黃豆芽昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6.8	2.6	2.2	3.0	8.1
★ 22	一	糙米白飯	蔥爆肉片 肉片、蔥/炒	海芽福州丸 福州丸、海芽/煮	玉米雞茸 玉米、雞茸、青豆/煮	古園園蔬菜	豆腐小魚湯 豆腐、小魚乾、味噌	6.8	2.6	2.0	2.8	8.7
★ 23	二	白米飯	椒鹽魚丁 魚丁/炸	青蔥蔬菜粉絲煲 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、青蔥/炒	蝦香鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、蝦皮/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.5	3.0	2.0	3.0	8.5
★ 24	三	蔬菜鐵板麵	黑胡椒豬柳 豬柳、洋葱/燒	黃瓜秀珍菇 大黃瓜、秀珍菇/煮	蒜香滷味 豆干、百貝、海帶絲、蒜/滷	公糧回饋有機蔬菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲、蛋	6.7	2.7	2.0	3.0	8.7
★ 25	四	紫米白飯 (蔬食日)	蔥燒大嫩豆腐 蔥、大嫩豆腐/燒	洋葱乳酪蛋 洋葱、蛋、乳酪/炒	香草馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米露	6.8	3.0	2.0	2.8	8.7
★ 26	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	芹香甜條 甜不辣條、芹/炒	枸杞冬瓜燒 冬瓜、枸杞/燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.6	2.5	2.2	2.9	8.5
★ 29	一	麥片0飯	黃金魚排 魚排/炸	瓜仔肉燥 絞肉、豆干丁、瓜仔/煮	奶香白菜 大白菜、木耳、起司、火腿/煮	古園園蔬菜	迪化紅麵線湯 筍絲、木耳、紅絲、紅麵線	6.5	2.8	2.2	3.0	8.5
★ 30	二	白米飯	鳳梨咕咕肉 咕咕肉、鳳梨/燒	日式咖哩 洋葱、紅蘿蔔/煮	芹香豆芽 豆芽、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	筍香排骨湯 竹筍、軟骨丁	6.8	2.5	2.2	2.9	8.9

★ 標示為四章一0申請日

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璿(005731字號)

*週一供應古園園蔬菜*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108年4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)
4/1	一	胚芽米飯	彩椒燒板豆腐 彩椒、板豆腐/燒	毛豆燴玉米 玉米、毛豆、洋芋、紅蘿蔔/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	素魚香茄子 茄子、素絞肉、豆瓣/燒	木須炒筍片 筍、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	金茸結頭菜湯 金針菇、結頭菜、枸杞	6.7	2.6	2.5	2.7	848
4/2	二	香甜米飯	花生四分干 四分干、花生/燒	鮮炒花椰菜 花椰菜/炒	毛豆海結麵輪 毛豆、海結、麵輪/油	枸杞炒冬瓜 枸杞、冬瓜/炒	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮/炒	有機蔬菜	日式凍豆腐湯 海帶芽、凍豆腐、味噌	6.7	2.8	2.6	2.8	870
4/3	三	鮮菇蔬菜烏龍麵	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	韓式大白菜 泡菜、白菜、紅蘿蔔/煮	椒鹽地瓜 地瓜/炸	客家菜脯條 辣椒、菜脯條/炒	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.6	3	2.3	3	880
108/4/4 (四) 兒童節 & 清明節連假														
108/4/5 (五) 兒童節 & 清明節連假														
4/8	一	紅扁豆飯	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇、蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 高麗、冬粉/炒	芝麻燒麵腸 芝麻、麵腸/燒	吉園圃蔬菜	菇菇什錦湯 金針菇、木耳、筍絲、紅蘿蔔	6.8	2.5	2.3	2.6	838
4/9	二	香甜米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	麻醬小瓜干丁 芝麻醬、干丁、小黃瓜/燒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	醬燒海茸 九層塔、海茸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	有機蔬菜	鮮筍湯 筍、木耳	6.5	2.5	2.6	3	843
4/10	三	高麗菜炊飯	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素蠔絲、花椰/炒	滷味海結 四分豆干、海帶結/燒	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	季節蔬菜	三絲湯 筍絲、木耳、紅絲	6.4	2.5	2.6	2.8	827
4/11	四	麥片Q飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	脆炒洋芋 芹、洋芋、紅蘿蔔/炒	塔香鮑菇干片 杏鮑菇、九層塔、干片/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	雪裡紅花生 雪裡紅、花生/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.5	2.8	2.4	2.7	847
4/12	五	香甜米飯	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	白菜繪金針菇 白菜、木耳、金針菇/炒	毛豆燒豆腐 毛豆、豆腐/燒	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.8	2.3	2.7	851
4/15	一	蕎麥米飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/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	鮮炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔/炒	吉園圃蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	6.4	2.6	2.6	2.8	834
4/16	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	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	紅燒米Q糕 米Q糕/燒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	有機蔬菜	腰果牛蒡湯 蘿蔔、腰果、牛蒡	6.5	3	2.2	2.8	861
4/17	三	香菇蔬菜炒拉麵	薑汁燴素排 素排/燒	鮮菇結頭菜 鮮菇、結頭菜/煮	蔬菜捲 蔬菜捲/炸	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燴	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	季節蔬菜	金針菇刺瓜湯 金針菇、刺瓜	6.6	2.5	2.5	3	847
4/18	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	南瓜燒 南瓜/燒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	紫菜黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽	6.5	2.5	2.5	2.8	831
4/19	五	香甜米飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜/煮	香菜黑豆干 香菜、薑、黑豆干/燒	蔬菜冬粉 高麗菜、冬粉、木耳/炒	辣炒蘿蔔干 豆瓣醬、蘿蔔干/炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
4/22	一	五穀米飯	芝麻燒豆腐 白芝麻、板豆腐/燒	芹香海帶絲 芹、海帶絲、紅蘿蔔/炒	三杯麵腸 麵腸、九層塔、薑/燒	金茸高麗菜 高麗、金針菇/炒	客家酸菜 薑絲、酸菜/炒	吉園圃蔬菜	秀珍菇瓠瓜湯 秀珍菇、瓠瓜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
4/23	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、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
4/24	三	火腿素炒飯	香菇燴豆包 鮮香菇、豆包/煮	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	素鍋貼 素鍋貼/煎	公糧回饋有機蔬菜	金針粉絲湯 金針、粉絲	6.5	2.8	2.6	3	865
4/25	四	小米蒸飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	雪蓮子繪玉米 雪蓮子、玉米、紅蘿蔔/炒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	芝麻長豆 芝麻、長豆/炒	榨菜炒豆絲 榨菜、豆干/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米露	6.6	2.6	2.2	2.7	834
4/26	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、義式香茅/煮	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
4/29	一	燕麥白飯	彩椒脆皮豆腐燒 彩椒、豆腐/燒	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/油	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	吉園圃蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.5	2.5	2.8	2.8	839
4/30	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	牛蒡炒雜菜 牛蒡、蔬菜/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹	6.5	2.8	2.4	2.7	847

*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。

營養師 黃亦璉 呂如蘋