



美味午餐

桃園國中 108.5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		季節蔬菜	湯品	全日供應	營養師	份量	熱量	
1	三	香蔥玉米蛋炒飯	椒香雞腿排 雞腿排(S)黑胡椒-油	鮑魚菇白花菜 白花菜(S)鮑魚菇-炒	芝麻燒豆干 豆干芝麻糊椒-燒	青菜(Q)	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.9	2.5	2	3.2	865
2	四	香Q白飯	蒜香豬肉片 肉片(S)豆芽菜紅綠-燙	魷仔魚炒蛋 洋蔥(Q)魷仔魚雞蛋青豆紅丁-炒	塔香海龍肉絲 海龍肉絲九層塔-炒	有機蔬菜	竹筍雞丁湯 竹筍雞丁	6.8	2.6	2	3	856
3	五	糙米飯	黃金魚排 魚排-炸	芹香蔬菜條 西芹蔬菜條-炒	瓜仔肉 鴨瓜炒肉-油	有機蔬菜	味噌湯 豆腐味噌	7	2.5	2	3	863
6	一	香Q白飯	紅燒魚丁 魚丁豆腐燉薑-燒	香甜玉米肉末 玉米粒(S)洋芋丁紅丁青豆絞肉-煮	香香滷蛋 滷蛋海帶結-油	古田園	冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	7	2.7	2	3	878
7	二	燕麥飯	普羅旺斯燉雞 雞丁(S)洋蔥蒜末香料-煮	芋香珍菇白菜 大白菜(Q)秀珍菇芋丁紅片-煮	海苔章魚燒 章魚丸海苔粉紫魚片-燒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜雞蛋紅蘿蔔	6.8	2.5	2.1	3	851
8	三	香Q白飯	蜜汁滷雞腿 雞腿(S)-油	蔬炒大陸妹 大陸妹(Q)木耳薑絲紅綠-炒	蔥燒四分干 四分干蔥-燒	青菜(Q)	豆薯排骨湯 豆薯排骨	7	2.5	2	3	863
9	四	蔬食日 肉醬螺旋麵	翠綠百頁 小黃瓜(Q)百頁豆腐-炒	韭香芽菜 豆芽菜(Q)韭菜紅綠-炒	豆沙包(70克) 豆沙包-蒸	有機蔬菜	香菜蘿蔔湯 蘿蔔香菜	6.9	2.7	2	3.2	880
10	五	五穀米飯	卡滋豬排 豬排-炸	綜合滷味 高麗菜(Q)金針菇豆腐筍-油	肉羹炒瓠瓜 瓠瓜(Q)肉羹-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筍紅絲木耳雞蛋	6.8	2.6	2.2	3.3	875
13	一	胚芽米飯	三杯雞 雞丁(S)九層塔薑-煮	香蔥紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q)雞腿蔥-炒	沙茶干片 豆干片木耳小黃瓜-炒	古田園	海芽小魚湯 海帶芽小魚干	6.8	2.7	2	3	864
14	二	香Q白飯	酥炸柳葉魚x3 柳葉魚-炸	莎莎肉醬 洋蔥(Q)絞肉番茄玉米粒-煮	脆炒洋芋絲 馬鈴薯絲(Q)木耳紅綠-炒	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	7	2.5	2	3.3	876
15	三	海苔肉鬆飯	黑胡椒排骨 排骨-燒	和風佃煮 蘿蔔黑輪丁魚卵捲肉片-煮	韓式年糕 大白菜年糕-煮	青菜(Q)	酸菜肉片湯 酸菜肉片	6.9	2.5	2.2	3	861
16	四	芝麻飯	可樂三節翅 雞翅(S)可樂-油	菇菇鮮瓜 黃瓜(Q)香菇鮑魚菇-煮	塔香打拋豬 碎干丁絞肉毛豆九層塔-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.6	2	3	856
17	五	香Q白飯	古早味筍香滷肉 肉角(S)筍干-油	櫻花蝦高麗 高麗菜(Q)紅片木耳櫻花蝦-炒	金黃肉丸子 肉丸子洋蔥-煮	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨	7	2.5	2	3.2	872
20	一	地瓜飯	糖醋魚丁 魚丁(S)洋蔥甜椒-煮	五彩繽紛 豆腐丁(Q)小瓜丁玉米粒紅丁花生-煮	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉-煮	古田園	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲薑絲	6.9	2.6	2	3	863
21	二	香Q白飯	塔香雞腿排 雞腿排(S)九層塔-油	金茸冬瓜 冬瓜(Q)金針菇毛豆-煮	蒜香海根 海帶根薑絲紅綠-炒	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹雞腿木耳紅綠雞蛋	6.8	2.5	2.3	3	856
22	三	香Q白飯	香煎里肌 里肌排-煎	秀珍菇萵苣 大陸妹(Q)木耳秀珍菇薑絲紅綠-炒	竹筍炒肉絲 竹筍(Q)肉絲-炒	青菜(Q)	結頭菜湯 結頭菜排骨	6.8	2.5	2.2	3	854
23	四	蔬食日 沙茶炒麵	蜜燒黑豆干 黑豆干芝麻-燒	台式白菜滷 大白菜(Q)腐皮綠木耳紅蘿蔔-煮	椒鹽搖搖薯 脆薯-炸	有機蔬菜	刺瓜湯 刺瓜香菇	7	2.5	2	3.2	872
24	五	紫米飯	黃金脆雞排 雞排-炸	京醬肉絲 洋蔥(Q)肉絲紅綠-煮	蔥花菜圓蛋 雞蛋(Q)蔥花-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄西洋蔥薑蔥肉片	6.8	2.7	2	3.3	877
27	一	香Q白飯	迷迭香棒棒腿 雞腿(S)迷迭香蔥-油	黃豆芽彩絲 黃芽菜(Q)芹菜海帶絲紅綠-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉木耳紅蘿蔔青豆-煮	古田園	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	6.8	2.6	2	3	856
28	二	小米飯	鐵板炒肉片 肉片(S)洋蔥紅綠蔥-炒	白醬洋芋 馬鈴薯(Q)紅蘿蔔青豆	西芹炒甜條 西芹甜不辣條-炒	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 竹筍肉絲	7	2.5	2	3.2	872
29	三	臘味炒飯	橙汁排骨 排骨柳橙汁-燒	肉絲青花菜 青花菜(S)肉絲紅蘿蔔-炒	香菇扁蒲 扁蒲(Q)木耳香菇-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯排骨	6.8	2.5	2.2	3	854
30	四	什穀米飯	招牌鹽水雞 雞丁(S)筍片鹹豆-燙	小瓜貢丸片 小黃瓜(Q)貢丸紅片-炒	炸醬干丁 碎干丁絞肉紅丁毛豆-煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	6.8	2.6	2	3	856
31	五	香Q白飯	鮮味炸魚排 魚排-炸	茄汁炒蛋 洋蔥(Q)雞蛋青豆-炒	回鍋肉片 高麗菜(Q)肉片木耳-炒	有機蔬菜	赤肉羹湯 赤肉羹雞腿紅絲木耳	6.8	2.7	2.1	3.3	880

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5/29(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，5/29(三)回饋有機蔬菜。

日期	星期	主	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	食量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量
1	三	香Q白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒	鮑魚菇白花菜 白花菜鮑魚菇-炒	毛豆冬瓜麵輪 冬瓜毛豆麵輪-煮	炒牛蒡絲 牛蒡絲-炒	香酥素雞塊 素雞塊-炸	山藥薏仁湯 山藥薏仁	6.8	2.4	2.2	3	848
2	四	香Q白飯	醬燒嫩油腐 嫩油腐紅綠薑絲-燒	雙色Q球 地瓜球山藥球-炸	塔香海龍 海龍九層塔-炒	煎素火腿片 素火腿片-煎	炒佛手瓜 佛手瓜素珍菇紅片-炒	竹筍湯 竹筍香菇薑絲	7	2.5	2.2	3.2	877
3	五	糙米飯	腰果燒豆干 豆干甜椒腰果-燒	芹香甜不辣 西芹甜不辣-炒	素炒高麗 高麗菜紅蘿蔔油片絲-炒	麻香龍鬚菜 龍鬚菜木耳芝麻-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	味噌湯 豆腐味噌	7	2.4	2.4	3	863
6	一	香Q白飯	鍋燒豆腐煲 豆腐滑菇甜豆木耳-煮	香甜玉米什錦 玉米粒(S)洋芋丁紅丁青豆-煮	鮮菇蘿蔔 蘿蔔香菇肉片-煮	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	什滷海結 海帶結紅蘿蔔肉片-油	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲	7	2.6	2.3	3	878
7	二	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片肉片木耳紅片-煮	芋香珍菇白菜 大白菜秀珍菇芋丁紅片-煮	茄燒麵腸 茄子麵腸九層塔-燒	芝麻球 芝麻球-炸	素鰻魚片 素鰻魚片-煎	田園南瓜湯 南瓜青豆紅蘿蔔	6.8	2.4	2.2	3	846
8	三	香Q白飯	滷味總匯 蘭花干紅蘿蔔肉片小卷-油	蔬炒大陸妹 大陸妹木耳薑絲紅絲-炒	黃金地瓜 地瓜條-炸	素雞腿 素雞腿-油	福菜桂筍 桂筍福菜-煮	豆薯素排骨湯 豆薯素排骨	7	2.4	2.3	3.2	872
9	四	香Q白飯	翠綠百頁 小黃瓜百頁豆腐-炒	芽菜素腿絲 豆芽菜素火腿木耳-炒	椰漿咖哩 馬鈴薯紅蘿蔔青豆-煮	豆豉青龍干 糯米飯丁-炒	素雞排 素雞排-煎	香菜蘿蔔湯 蘿蔔香菜	7	2.5	2.2	3	868
10	五	五穀米飯	五柳嫩油腐 嫩油腐木耳紅絲薑絲-燒	綜合滷味 高麗菜金針菇豆豉肉片-油	鮮炒瓠瓜 瓠瓜木耳-炒	沙茶素腰花 素腰花九層塔-炒	煎素鍋貼 素鍋貼-煎	酸辣湯 豆腐腐筍紅絲木耳	6.8	2.4	2.2	3	848
13	一	胚芽米飯	沙茶干片 豆干片木耳小黃瓜-炒	香椿素肉燥 麵輪香菇香椿醬-油	絲瓜寬粉 絲瓜寬粉紅絲-煮	彩椒甜豆 甜豆甜椒-炒	素牛蒡排 素牛蒡排-煎	海芽湯 海帶芽薑絲	6.9	2.6	2.4	3	873
14	二	香Q白飯	家常燒豆腐 豆腐青豆木耳-燒	腰果青花菜 青花菜(S)玉米粒金針菇腰果-煮	脆炒洋芋絲 馬鈴薯絲木耳紅絲-炒	百展雞 百展雞-煮	芹炒茼蒿 芹茼蒿肉片-炒	青木瓜湯 青木瓜	7	2.4	2.2	3	860
15	三	燕麥飯	素什錦燒 素什錦燒紅絲木耳薑絲-燒	和風佃煮 蘿蔔玉米紅蘿蔔素香菇九-煮	雪菜年糕片 雪裡紅年糕片-炒	可樂餅 可樂餅-炸	花生麵筋 麵筋花生-油	酸菜筍片湯 酸菜筍片薑	6.9	2.4	2.2	3.1	858
16	四	芝麻飯	糖醋豆腸 豆腐甜椒-燒	菇菇鮮瓜 黃瓜香菇鮑魚菇-煮	塔香干丁毛豆 碎干丁毛豆九層塔-炒	素燻肉片 素燻肉片-煎	薑味南瓜 南瓜薑-蒸	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7	2.5	2	3	883
17	五	香Q白飯	筍香豆包丁 豆包丁筍片肉片木耳-煮	木須炒玉菜 高麗菜紅片木耳-炒	芝麻蜜汁芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	香酥芋丸 芋丸-炸	素魚排 素魚排-煎	山藥素排骨湯 山藥素排骨	7	2.4	2	3	855
20	一	地瓜飯	油腐冬粉 油豆腐冬粉-煮	豆薯彩丁 豆薯丁小瓜丁玉米粒紅丁-煮	鳳梨木須 木耳鳳梨薑絲-炒	素蜜汁排 素蜜汁排-煮	青椒炒三絲 青椒豆干絲紅絲-炒	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲薑絲	7	2.5	2	3	863
21	二	香Q白飯	酸菜炒麵腸 麵腸酸菜薑絲-炒	金茸冬瓜 冬瓜金針菇毛豆-煮	三杯烤鴨片 烤鴨片九層塔-炒	芋頭煲仔 芋頭紅蘿蔔青豆-煮	素火腿片 素火腿片-煎	三絲羹湯 三絲羹湯木耳紅絲	7	2.4	2	3	855
22	三	香Q白飯	沙茶小瓜百頁 百頁豆腐小黃瓜-炒	秀珍菇萵苣 大陸妹木耳秀珍菇薑絲紅絲-炒	竹筍素肉絲 竹筍素肉絲-炒	素花枝排 素花枝排-炸	瓜仔肉燥 素絞肉飽瓜-油	結頭菜湯 結頭菜素九層塔	6.8	2.4	2.2	3.2	855
23	四	香Q白飯	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	台式白菜滷 大白菜腐皮絲木耳紅蘿蔔-煮	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	乾煸長豆 長豆木耳-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	刺瓜湯 刺瓜香菇	6.9	2.4	2.4	3	867
24	五	紫米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄-煮	蘿蔔海結 蘿蔔紅蘿蔔海帶絲-油	菜圃干丁 碎干丁菜圃-炒	薑炒絲瓜 絲瓜薑絲-煮	滷素雞腿 素雞腿-油	羅宋湯 蕃茄西芹高麗菜	6.8	2.6	2.4	3	866
27	一	香Q白飯	瓜仔豆干 豆干脆瓜-煮	黃豆芽彩絲 黃芽菜芹菜海帶絲紅蘿蔔絲-炒	敏豆什蔬 敏豆紅蘿蔔絲金針菇-炒	香酥薯餅 薯餅-炸	素照燒排 素照燒排-燒	玉米南瓜湯 玉米粒南瓜紅丁	6.8	2.5	2.3	3.2	865
28	二	小米飯	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑魚菇肉片甜椒-煮	白醬洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔青豆	西芹炒甜條 西芹甜不辣條-炒	素鰻魚片 素鰻魚片-煎	時蔬山藥 山藥甜椒玉米筍-炒	鮮筍素肉絲湯 竹筍素肉絲薑絲	7	2.4	2	3	855
29	三	香Q白飯	醬燒嫩油腐 嫩油腐紅絲薑絲-燒	紅仁青花菜 青花菜紅蘿蔔-炒	香菇扁蒲 扁蒲木耳香菇-煮	蘋果派 蘋果派-炸	素蔬菜排 素蔬菜排-煎	藥膳湯 豆腐豆管	6.8	2.4	2.4	3.2	866
30	四	五穀米飯	五柳豆包 豆包紅絲木耳薑絲金針菇-燒	什炒小瓜 小黃瓜木耳紅蘿蔔片-炒	炸醬干丁 碎干丁丁毛豆-煮	紅燒茄子 茄子九層塔-炒	麻油素腰花 素腰花鮑魚菇-炒	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	6.8	2.5	2.3	3	856
31	五	香Q白飯	塔香豆腸 豆腐紅蘿蔔九層塔-炒	豆仁蒸地瓜 地瓜青豆-蒸	沙茶炒高麗 高麗菜木耳-炒	菇炒雪菜 雪裡紅白蘿蔔絲-炒	豆醬桂筍 桂筍-煮	素肉羹湯 素肉羹湯紅絲木耳	7	2.5	2.5	3	875

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5/29(三)回饋有機蔬菜。

108年05月素食菜單

桃園國中 午餐

星期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	全蛋	蛋黃	蔬菜	油	茶
05/01 三	黑芝麻飯	蘿蔔滷麵腸 滷：蘿蔔、麵腸	豆豉炒糯米椒 炒：豆豉、糯米椒	絲瓜豆腐 燒：絲瓜、豆腐	番茄炒高麗 炒：番茄、高麗菜	山藥捲 炸：山藥捲	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	6.6	2.2	2.2	2.2	859
2 四	白飯	栗子杏菇滷花干 滷：栗子、杏菇、蘭花干	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜	香菇炒四季豆 炒：香菇、四季豆	蜜燒芋頭 燒：芋頭	蔬菜丸子 燒：蔬菜丸子	有機蔬菜	紫菜豆皮湯 紫菜、豆皮	6.6	2.2	2.2	2.2	856
3 五	地瓜飯	番茄燉豆腐 燉：番茄、豆腐	芋香白菜 燒：芋頭、白菜	鮮菇花椰 炒：秀珍菇、花椰菜	香菜海芽 拌：香菜、海帶芽	蒸南瓜 蒸：南瓜	有機蔬菜	蔬菜湯 時蔬	6.6	2.2	2.2	2.2	856
6 一	白飯	茄子豆腐煲 燒：茄子、豆腐	白果淮山 炒：白果、淮山	鮑菇燴蒲瓜 燴：鮑菇、蒲瓜	香椿肉燥 燒：香椿醬、素絞肉	泡菜年糕 煮：泡菜、年糕	吉園圃蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.5	2.2	2.2	2.2	851
7 二	玉米飯	涼拌素雞片 拌：素雞片	小瓜炒豆腸 炒：小瓜、豆腸	薑絲莧菜 煮：薑絲、莧菜	涼拌毛豆莢 拌：毛豆莢	海帶切片 滷：海帶結	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 鮮菇、蘿蔔	6.5	2.2	2.2	2.2	852
8 三	芹香炒麵	海苔素排 燒：海苔素排	脆炒龍鬚菜 炒：龍鬚菜	雙菇燒豆腐 燒：鮮菇、豆腐	大瓜炒木耳 炒：大瓜、木耳	豆沙包 蒸：豆沙包	季節蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.6	2.2	2.2	2.2	854
9 四	白飯	牛蒡香菇烤麩 燒：牛蒡、香菇、烤麩	番茄滑豆皮 炒：番茄、豆皮	香油地瓜葉 拌：地瓜葉	什錦雜菜 炒：豆芽、紅蘿蔔、木耳	玉米餅 炸：玉米餅	有機蔬菜	金針湯 金針	6.6	2.2	2.2	2.2	856
10 五	紅藜飯	小朵菇滷百頁 滷：小朵菇、百頁	絲瓜粉絲煲 煮：絲瓜、粉絲	醬燒干片 燒：豆干	枸杞雪裡 炒：枸杞、雪裡紅	薑絲海根 炒：薑絲、海帶根	有機蔬菜	玉米牛蒡湯 玉米、牛蒡	6.5	2.2	2.2	2.2	857
13 一	白飯	鴻喜菇燒豆腐 燒：鴻喜菇、豆腐	鮮筍滷香菇 滷：筍、香菇	涼拌黑雲耳 拌：黑木耳	秋葵彩丁 炒：彩椒、秋葵	芝麻球 炸：芝麻球	吉園圃蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬、豆腐	6.5	2.2	2.2	2.2	851
14 二	小米飯	花生滷豆包 滷：花生、豆包	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆	樹子蒸苦瓜 蒸：樹子、苦瓜	芹香高麗 炒：芹、高麗菜	長豆炒珍菇 炒：長豆、秀珍菇	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑絲、海帶結	6.5	2.2	2.2	2.2	852
15 三	香菇炒飯	香筍滷豆腐 滷：筍、豆腐	芹香豆簽 炒：芹、豆簽	敏豆美白菇 炒：美白菇、敏豆	薑絲冬瓜 燒：薑絲、冬瓜	地瓜條 炸：地瓜條	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	6.7	2.2	2.2	2.2	854
16 四	燕麥飯	糯米椒燒烤麩 燒：糯米椒、烤麩	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒	蠔油香菇茄子 燒：香菇、茄子	蒲瓜茼蒿 煮：蒲瓜、茼蒿	毛豆麵輪 燒：毛豆、麵輪	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	6.5	2.2	2.2	2.2	854
17 五	白飯	芝麻炸醬干丁 燒：豆干、芝麻	海結燒香菇 燒：海帶結、香菇	花生白菜滷 滷：花生、白菜	西芹蝦仁 炒：西芹、蝦仁	酸心素肚 燒：酸菜心、素肚	有機蔬菜	大瓜湯 大瓜、紅蘿蔔	6.6	2.2	2.2	2.2	856
20 一	小薏仁飯	宮保豆腸 燒：花生、豆腸	麻辣筍茸 炒：筍茸	南瓜豆腐煲 燒：南瓜、豆腐	小瓜玉筍 炒：小瓜、玉米筍	香滷雙蘿 滷：紅、白蘿蔔	吉園圃蔬菜	南瓜湯 南瓜、紅蘿蔔	6.6	2.2	2.2	2.2	851
21 二	白飯	薑絲燒麵腸 燒：薑絲、麵腸	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	彩椒花椰菜 炒：彩椒、花椰菜	毛豆海芽 炒：毛豆、海帶芽	芝麻拌莧菜 拌：芝麻、莧菜	有機蔬菜	酸菜鮑菇湯 酸菜、鮑魚菇	6.5	2.2	2.2	2.2	852
22 三	高麗炒麵	芝麻杏片鮮菇 炒：芝麻、杏仁片、杏鮑菇	香菇黃金豆 燒：香菇、黃豆	脆炒馬鈴薯 炒：馬鈴薯	蠔油秋葵 煮：秋葵	蜜汁黑豆干 燒：黑豆干	季節蔬菜	金針湯 金針	6.7	2.2	2.2	2.2	854
23 四	十穀米飯	五味醬燒油腐 燒：油豆腐	塔香三杯素雞 炒：杏鮑菇、紫米糕	筍香鴻喜菇 炒：筍、鴻喜菇	枸杞龍鬚菜 炒：枸杞、龍鬚菜	涼拌海帶絲 拌：海帶絲、紅蘿蔔	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.2	2.2	2.2	857
24 五	白飯	腰果蜜汁豆干 燒：腰果、豆干	牛蒡絲排 炸：牛蒡絲	彩椒淮山白果 炒：彩椒、淮山、白果	鮮菇高麗 炒：香菇、高麗菜	花生麵筋 燒：花生、麵筋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	6.5	2.2	2.2	2.2	852
27 一	芋頭地瓜飯	五更豆腐 燒：豆腐、麵腸、木耳	三杯杏菇豆干 燒：杏鮑菇、豆干	豆豉燒苦瓜 燒：豆豉、苦瓜	金耳絲瓜 燒：金耳、絲瓜	地瓜球 炸：地瓜球	吉園圃蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.2	2.2	2.2	854
28 二	白飯	雪蓮子燒豆包 燒：雪蓮子、豆包	塔香海茸 炒：九層塔、海茸	毛豆雪裡干丁 炒：毛豆、雪裡紅、豆干丁	什錦蒲瓜 燒：蒲瓜、紅蘿蔔、木耳	炒箭筍 炒：箭筍	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.5	2.2	2.2	2.2	852
29 三	芝麻飯	花生滷百頁 滷：花生、百頁	瓜子素肉燥 燒：瓜子、素絞肉	薑絲地瓜葉 炒：薑絲、地瓜葉	關東煮 煮：紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米	芹香粉絲 炒：芹、紅蘿蔔、粉絲	公糧回饋有機蔬菜	四神湯 淮山、薏仁	6.7	2.2	2.2	2.2	855
30 四	白飯	豆豉燒豆腐 燒：豆豉、豆腐	鳳梨炒木耳 炒：鳳梨、木耳	香菇滷冬瓜 滷：香菇、冬瓜	三杯茄子 燒：茄子	小瓜茼蒿 炒：小瓜、茼蒿	有機蔬菜	地瓜包心圓 地瓜、包心粉圓	6.6	2.2	2.2	2.2	858
31 五	紫米飯	糖醋油豆腐 燒：油豆腐	香菇炒四季豆 炒：香菇、四季豆	鮮菇白菜滷 滷：香菇、白菜	香菜拌腐竹 拌：香菜、腐竹	咖哩南瓜 煮：南瓜、青豆	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔、木耳、筍、豆腐	6.5	2.2	2.2	2.2	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) 05/29(三)公糧回饋有機蔬菜



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	全	豆	魚	菜	麵	熱
★	05/01	青醬洋菇 義式麵	橙汁鮮肉排 炸：豬排S	65G銀絲卷 蒸：銀絲卷	蛋酥高麗 炒：蛋Q、高麗菜Q	季節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6.6	2.9	2.3	2.7	859		
★	2	白飯	蔥燒魚丁 燒：蔥、魚丁S	芋香蒸肉 蒸：芋頭Q、絞肉S	蒜香季豆 炒：蒜、長豆、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.6	2.8	2.3	2.8	856		
★	3	地瓜飯	蒜香番茄燉肉 燉：番茄Q、豬肉S、蒜	古早味白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	鮮菇花椰菜 炒：秀珍菇Q、花椰菜S	有機 蔬菜	雞蓉蔬菜羹湯 雞肉、豆腐、紅蘿蔔、金耳菇	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
★	6	白飯	椒鹽鹹酥魚丁 炸：魚丁S	茄子豆腐煲 燒：茄子Q、絞肉S、豆腐	開陽蒲瓜 煮：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、蝦米	吉園 圃蔬 菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.5	2.8	2.4	2.8	851		
★	7	玉米飯	椒香烤雞排 烤：雞排S	和風小火鍋 煮：時蔬Q、火鍋料	清炒莧菜 炒：莧菜Q、蒜	有機 蔬菜	新竹貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6.5	2.9	2.5	2.6	852		
★	8	白飯	粉嫩棒棒腿 滷：雞腿S	大瓜炒肉片 炒：大瓜Q、豬肉片S	蒜香西蘭花 炒：蒜、花椰菜S	季節 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔥、高麗菜	6.6	2.8	2.4	2.7	854		
★	9	香蔥肉燥飯 蔬食日	嫩油腐燒肉末 燒：油豆腐、絞肉S	番茄香蔥蛋 炒：番茄Q、蛋Q、蔥	什錦雜菜 炒：豆芽Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、韭菜	有機 蔬菜	竹筍鮑菇湯 竹筍、鮑魚菇	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
★	10	紅藜飯	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q、雞肉S	客家小炒 炒：豆干、芋Q、紅蘿蔔Q	絲瓜粉絲煲 燒：絲瓜、粉絲	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	6.5	2.9	2.5	2.7	857		
★	13	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q、排骨S	起司歐姆蛋 炒：起司、玉米、蛋	香筍赤肉 炒：筍Q、豬肉S	吉園 圃蔬 菜	蔬菜豆腐湯 時蔬、豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851		
★	14	小米飯	香酥魚排 炸：魚排S	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、青豆	蛋酥高麗 炒：蛋Q、高麗菜Q	有機 蔬菜	海結肉片湯 海帶結、豬肉片	6.5	2.9	2.5	2.6	852		
★	15	義式肉醬麵	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q、豬肉S	椒鹽波浪薯條 炸：薯條	白玉肉羹 燒：白蘿蔔Q、肉絲S、青豆	季節 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6.7	2.8	2.3	2.6	854		
★	16	燕麥飯	黑胡椒鮮豬排 燒：豬排S	洋蔥炒雞柳 炒：洋蔥Q、雞肉柳S	酸菜筍茸 炒：酸菜、筍茸	有機 蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	6.5	2.9	2.2	2.8	854		
★	17	白飯	蜜汁燒雞腿 燒：雞腿S	炸醬干丁肉燥 燒：豆干、絞肉S	花生白菜滷 滷：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、花生	有機 蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜、豬肉片	6.6	2.8	2.5	2.7	856		
★	20	小薏仁飯	泰式打拋雞 燒：番茄Q、雞丁S、九層塔	蔥爆肉絲 炒：蔥、豬肉絲S	南瓜豆腐煲 燒：南瓜Q、絞肉S、豆腐	吉園 圃蔬 菜	巧達濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.3	2.7	851		
★	21	白飯	椰香咖哩魚 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、魚丁S	洋蔥紅絲蛋 炒：洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	彩蔬花椰菜 炒：彩椒Q、花椰菜S	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片	6.5	2.8	2.6	2.7	852		
★	22	十穀米飯	日式炸豬排 炸：豬排S	辣子雞丁 炒：雞肉S、紅蘿蔔Q、西芹	涼拌小黃瓜 拌：蒜、小黃瓜Q	季節 蔬菜	金針肉絲湯 金針、豬肉絲	6.7	2.8	2.3	2.6	854		
★	23	洋蔥蛋炒飯 蔬食日	義式番茄肉醬 燒：番茄Q、洋蔥Q、豆腐、絞肉S	原味鬆餅 蒸：鬆餅	金沙香筍 炒：筍Q、鹹蛋	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.9	2.5	2.7	857		
★	24	白飯	鐵板炒豬柳 炒：洋蔥Q、豬肉柳S	蛋花福州丸 燒：福州丸、蛋Q	鮮菇高麗 炒：香菇Q、高麗菜Q	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	6.5	2.8	2.6	2.7	852		
★	27	芋頭地瓜飯	美味花枝排 炸：花枝排	三杯杏菇豆干 炒：杏鮑菇Q、豆干	金耳絲瓜蛋 炒：金耳菇Q、絲瓜Q、蛋Q	吉園 圃蔬 菜	竹筍肉片湯 竹筍、豬肉片	6.5	2.9	2.4	2.7	854		
★	28	白飯	蒙古烤肉片 炒：洋蔥Q、豆芽菜Q、豬肉片S	肉燥海茸 燒：海茸、絞肉S	什錦蒲瓜 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	肉羹湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉絲	6.5	2.8	2.6	2.7	852		
★	29	海苔香鬆飯	檸檬烤雞翅 烤：雞翅S	瓜仔肉燥 燒：碎瓜、白蘿蔔Q、絞肉S	玉米關東煮 煮：玉米S、白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	公糧回 饋有 機蔬 菜	四神排骨湯 淮山、薏仁、排骨	6.7	2.7	2.3	2.8	855		
★	30	白飯	白醬魚丁 煮：洋蔥Q、魚丁S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S	豆豉燒豆腐 燒：豆豉、豆腐	有機 蔬菜	地瓜包心圓 地瓜、包心粉圓	6.6	2.8	2.4	2.8	858		
★	31	紫米飯	馬鈴薯燉雞 燉：馬鈴薯Q、雞肉S	糖醋油腐 燒：油豆腐	鮮菇白菜滷 燒：香菇Q、白菜Q	有機 蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔、木耳、筍、豆腐	6.5	2.8	2.6	2.7	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★代表當天菜單中請四草一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) 05/29(三)公糧回饋有機蔬菜



裕民田精緻午餐



桃園國中108年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全餐 總量 (份)	正食 總量 (份)	鹹蛋 總量 (份)	油類 總量 (份)	熱量 (Kcal)		
★ 1	三	香蒜肉絲炒飯	香滷雞腿排 雞腿排/滷	鮮菇黃瓜 大黃瓜、鮮菇/煮	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	好彩頭雞湯 雞腿、雞丁	6 .8	2 6	2 2	3 0	8 6
★ 1	三	〈9年級包中餐〉 香蒜肉絲炒飯	香滷雞腿排 雞腿排/滷	竹葉粽子 竹葉粽子/蒸	高麗菜包70G 高麗菜包子/蒸	季節 蔬菜	好彩頭雞湯 雞腿、雞丁	6 .8	2 6	2 2	3 0	8 6
★ 2	四	小米蒸飯	紅燒豬腩 肉丁/煮	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	芹香小魚輪 小魚輪、芹/炒	有機 蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜、肉片	6 5	3 0	2 2	3 0	8 7
★ 3	五	白米飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/煮	瓠瓜肉片 瓠瓜、肉片/煮	有機 蔬菜	菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、黑木耳、竹筍	6 .8	2 7	2 0	2 8	8 5
★ 6	一	麥片0飯	蔥燒魚丁 魚丁、蔥/燒	玉米田園三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	肉燥茼蒿 茼蒿、絞肉/煮	吉園 團蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6 .7	3 0	2 0	3 0	8 9
★ 7	二	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	脆炒花椰菜 花椰菜/炒	蔬菜福州丸*1 蔬菜、福州丸/煮	有機 蔬菜	竹筍木須湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	6 .5	3 0	2 2	2 8	8 1
★ 8	三	羅勒 義大利麵	海苔粉唐揚雞 雞丁、海苔粉/炸	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	醬燒肉包70G 肉包/煮	季節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6 5	2 8	2 0	3 0	8 0
★ 9	四	白米飯 (蔬食日)	滷蛋海帶根 蛋、海帶根/滷	芹香豆干片 豆干片、芹/炒	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	有機 蔬菜	貴族巧達濃湯 洋芋、玉米、蛋	6 .8	2 8	2 2	2 8	8 7
★ 10	五	紅扁豆飯	蔥燒里肌排 里肌排、蔥/煮	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、麵筋/煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6 5	3 0	2 2	2 8	8 1
★ 13	一	蕎麥蒸飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/燙	敏豆甜條 甜不辣條、敏豆/炒	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	吉園 團蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、肉羹	6 5	3 0	2 2	3 0	8 0
★ 14	二	白米飯	鮮嫩魚排 魚排/炸	紅燒燉馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	6 .7	2 8	2 2	2 8	8 0
★ 15	三	蛋炒飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	酸心滷味燙 百頁、素肚、酸菜心/煮	開陽扁蒲 扁蒲、火鍋料、蝦皮/煮	季節 蔬菜	昆布肉片湯 昆布、肉片	6 5	2 5	2 0	3 0	8 8
★ 16	四	胚芽米飯	筍香焗肉 肉丁、筍/滷	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、青蔥/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆、糖	6 .8	3 0	2 0	2 8	8 7
★ 17	五	白米飯	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、瓜仔/煮	青蔥菜脯蛋 青蔥、蛋、菜脯/炒	高麗秀珍菇 高麗菜、秀珍菇/炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6 5	2 5	2 2	2 8	8 4
★ 20	一	地瓜絲飯	沙茶小肉片 小肉片、洋蔥/炒	蝦香鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、蝦皮/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	吉園 團蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	6 5	2 7	2 2	2 8	8 9
★ 21	二	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 大白菜、獅子頭/燒	毛豆麵輪海結 毛豆、麵輪、海結、筍/煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6
★ 22	三	義大利麵	照燒滷雞腿 雞腿/滷	蒜香鮮筍 筍、肉絲、蒜/炒	芝麻黑豆乾 芝麻、黑豆干/燒	季節 蔬菜	秀珍菇刺瓜湯 秀珍菇、刺瓜、肉片	6 5	2 8	2 0	2 8	8 1
★ 23	四	糙米白飯 (蔬食日)	塔香大嫩豆腐 大嫩豆腐、九層塔/炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹/炒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	有機 蔬菜	玉米起司濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲	6 .8	2 8	2 0	3 0	8 1
★ 24	五	白米飯	洋蔥糖醋魚丁 魚丁、洋蔥/燒	蔬菜炒冬粉 高麗菜、冬粉、絞肉、青蔥/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈/煮	有機 蔬菜	日式小魚湯 海芽、味噌、小魚乾	6 .8	2 5	2 2	3 0	8 4
★ 27	一	紫米白飯	鐵板燒豬柳 豬柳、洋蔥/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	百頁海帶 百頁、海帶、青豆/煮	吉園 團蔬菜	什錦蔬菜湯 高麗菜、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔	6 .8	2 8	2 0	2 8	8 2
★ 28	二	白米飯	酥炸魚排 魚排/炸	香噴噴肉燥 絞肉、干丁/炒	蛋酥白菜 白菜、蛋/煮	有機 蔬菜	淡水貢丸湯 蘿蔔、貢丸片、芹菜	6 5	3 0	2 2	2 8	8 1
★ 29	三	肉燥擔擔麵	可樂雞翅 雞翅、可樂/滷	肉片炒花椰 花椰菜、肉片/炒	花生粉米血糕 米血糕、花生粉/煮	公糧 回饋 有機 蔬菜	鮮筍排骨湯 鮮筍、排骨	6 5	2 8	2 0	3 0	8 0
★ 30	四	藜麥白飯	和風里肌排 里肌排/燒	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜	6 5	3 0	2 2	2 8	8 1
★ 31	五	白米飯	紅燒花生扣肉 肉丁、花生/紅燒	海苔丸燒*1 海苔丸/燒	泡菜炒高麗 高麗菜、泡菜/炒	有機 蔬菜	韓式海帶湯 海帶、蔞豆芽、肉片	6 .8	2 6	2 2	3 0	8 6

★ 標示為四章—0申請日

營養師 黃亦璉 呂如蘋

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應吉園團蔬菜，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	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
5/1	三	茄汁義大利麵	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	鹽酥百頁 百頁/炸	南瓜燒 南瓜/燒	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	炒白花菜 白花、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	香菇瓢瓜湯 香菇、瓢瓜	6.3	2.5	2.6	3	829
5/2	四	胚芽米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/滷	蜜汁豆干塊 豆干/燒	彩繪西芹 西芹、蔬菜/炒	香炒筍絲 筍、素肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	雙芽味噌湯 豆芽、海帶芽、味噌	6.3	2.6	2.8	2.6	823
5/3	五	香甜米飯	彩椒豆腐燒 彩椒、豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉/炒	枸杞炒冬瓜 枸杞、冬瓜/炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.8	824
5/6	一	燕麥白飯	嫩煎豆腐 板豆腐/燒	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	紅燒蘿蔔塊 紅蘿蔔、白蘿蔔/燒	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	6.3	2.5	2.8	2.8	825
5/7	二	香甜米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	香菇扁蒲 香菇、扁蒲/炒	榨菜素肉絲 榨菜絲、素肉絲/炒	塔香海帶根 九層塔、海帶根/燒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圓	6.2	2.8	2.5	2.8	833
5/8	三	什錦麻油炒米粉	素雞排 素雞排/炸	敏豆百頁 敏豆、百頁/炒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜/炒	鮮炒豆薯 豆薯/炒	韓式蘿蔔條 菜脯條/炒	季節蔬菜	鮮筍湯 鮮筍	6.2	2.6	2.6	3	829
5/9	四	香甜米飯	三杯素肚 九層塔、素肚/燒	彩繪小黃瓜 小黃瓜/炒	高麗炒年糕 高麗、年糕/炒	海帶白干絲 海帶絲、白干絲/炒	椒鹽地瓜片 地瓜/炸	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	6.5	2.5	2.7	2.6	827
5/10	五	紫米白飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	魚香素茄子 九層塔、素絞肉、茄子/燒	豆芽三絲 豆芽、蔬菜/炒	蘿蔔蒟蒻煮 蘿蔔、蒟蒻/煮	瓜仔燒冬瓜 瓜仔、冬瓜/煮	有機蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.3	2.8	2.6	2.6	833
5/13	一	五穀米飯	醬爆素雞 素雞/燒	洋芋繪玉米 洋芋、玉米、紅蘿蔔/炒	豆絲西芹 西芹、豆干絲/炒	紅片高麗菜 高麗、紅蘿蔔/炒	客家酸菜 酸菜/炒	吉園圃蔬菜	金針粉絲湯 金針、粉絲	6.4	2.5	2.5	2.8	824
5/14	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	切海帶捲 海帶捲/滷	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	2.8	2.5	2.8	847
5/15	三	火腿素炒飯	素燴香菇排 香菇排/煮	麻婆豆腐 豆腐、青豆/煮	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	豆管白菜滷 豆皮、白菜/煮	芝麻敏豆 芝麻、敏豆/炒	季節蔬菜	薑絲海帶湯 薑絲、海帶	6.5	2.5	2.5	2.8	831
5/16	四	小米蒸飯	彩椒日式豆腐 彩椒、日式豆腐/滷	綜合花生豆 洋芋、花生、青豆、小黃瓜/煮	豆醬桂筍 桂竹筍/炒	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燒	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、糖	6.3	2.6	2.5	2.8	825
5/17	五	香甜米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/炸	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	番茄高麗菜 番茄、高麗菜/炒	海結麵輪 海結、麵輪/燒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	有機蔬菜	筍絲羹湯 筍絲、素羹	6.3	2.6	2.5	3	834
5/20	一	香甜米飯	蜜燒黑豆干 白芝麻、黑豆干/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅丁/煮	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔、木耳、黃豆芽/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/炒	蘿蔔玉米煮 玉米、蘿蔔/煮	吉園圃蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜絲、素絲	6.4	2.7	2.5	2.8	839
5/21	二	紅扁豆飯	素沙茶百頁 百頁/燒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	紅燒豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	筍片金針湯 筍片、金針	6.3	2.6	2.7	2.8	830
5/22	三	香菇蔬菜烏龍麵	木耳四角油豆腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素絲絲、花椰/炒	薑絲海結 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	腰果牛蒡湯 腰果、牛蒡	6.5	2.5	2.5	2.8	831
5/23	四	麥片0飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	豆鼓燻苦瓜 苦瓜、豆鼓/燻	紅燒薯塊 洋芋、紅蘿蔔/燒	干丁雪裡紅 干丁、雪裡紅/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.5	3	2.8	844
5/24	五	香甜米飯	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	白菜繪筍絲 白菜、木耳、筍絲/炒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	杏鮑菇百頁 杏鮑菇、百頁/燒	客家菜脯條 豆干、菜脯條/炒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 海芽、味噌、豆腐	6.3	2.8	2.8	2.7	843
5/27	一	蕎麥米飯	醬燒豆包 豆包/燒	芹香海帶絲 芹、海帶絲、紅蘿蔔/炒	彩繪豆芽 豆芽、蔬菜/炒	高麗粉絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔/炒	客家桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	吉園圃蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽	6.4	3	2.5	2.8	862
5/28	二	香0白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜/煮	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	彩椒豆薯 彩椒、豆薯/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 香菇、蔬菜	6.3	2.8	2.6	2.8	842
5/29	三	高麗菜炊飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰/炒	塔香海茸 九層塔、海茸/燒	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	公糧回饋優待蔬菜	瓢瓜湯 瓢瓜、紅蘿蔔	6.4	2.6	2.5	2.7	827
5/30	四	香甜米飯	鹽酥素雞丁 九層塔、素雞丁/炸	筍香麵輪 青豆、筍、麵輪/滷	豆鼓燒豆腐 豆鼓、豆腐/燒	玉米四喜 青豆、洋芋、紅蘿蔔、玉米/炒	開胃青脆瓜 青脆瓜/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜	6.3	2.7	2.2	2.8	825
5/31	五	地瓜絲飯	燒脆皮豆腐 薑、豆腐/燒	塔香茄子 九層塔、茄子/燒	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇/煮	酸心麵腸 酸菜心、麵腸/燒	海帶串燒 海帶穿/燒	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇、筍片	6.2	2.7	2.7	2.8	830

*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