



裕民田精緻午餐



桃園國中108年8月暑輔+新生訓練菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	美味副菜	新鮮蔬菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	蛋豆菜肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸空 堅果類 (份)	熱量 (kcal)
8/1	四	白米飯	筍香豬腳燉肉 肉丁、豬腳丁、筍/燉	麥克雞塊*2 雞塊/炸	銀芽三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 .5	3 .0	2 .0	3 .0	8 65
8/2	五	麥片Q飯	芝麻蜜燒雞 雞丁芝麻/燒	青蔥菜脯炒蛋 蛋、菜脯、青蔥/炒	鮮菇瓠瓜 瓠瓜、鮮菇/炒	季節蔬菜	三絲羹湯 筍絲、紅絲、木耳、肉鬆	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 46
8/5	一	小米蒸飯	卡拉雞腿 雞腿/炸	塔香海帶根 九層塔、海帶根/炒	西芹沙茶百頁 百頁、西芹/炒	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 秀珍菇、金針菇、蔬菜、肉片	6 .5	3 .0	2 .0	3 .0	8 65
8/6	二	白米飯	咖哩豚肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮	BBQ烤甜不辣 甜不辣/燒	奶香白菜 大白菜、木耳/煮	季節蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	8 47
8/7	三	蝦香蛋炒飯	天使雞排 天使雞排/燒	薯餅地瓜條 薯餅、地瓜條/炸	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/煮	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 .8	2 .5	2 .0	3 .0	8 49
8/8	四	白米飯	柚香咕咾肉 咕咾肉、彩椒、柚子醬/燒	韭花肉燥干丁 絞肉、豆干丁、韭菜花/煮	枸杞金針菇冬瓜 冬瓜、枸杞、金針菇/煮	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	6 .5	2 .8	2 .0	2 .8	8 41
8/9	五	紫米白飯	韓式里肌排 肉排/燒	青蔥蔬菜冬粉 冬粉、高麗、絞肉、青蔥/炒	木耳油豆腐 油豆腐、木耳/燉	季節蔬菜	海帶黃豆芽湯 海帶、黃豆芽、肉片	6 .8	3 .0	2 .0	2 .8	8 77
8/12	一	蕎麥米飯	薄皮嫩雞 雞丁、九層塔/炸	白菜福州丸 大白菜、福州丸/煮	日式洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸、芹	6 .7	2 .6	2 .0	3 .0	8 49
8/13	二	白米飯	蒜泥白肉 肉片、洋蔥、蒜/燙	毛豆乳酪蛋 毛豆、洋蔥、蛋/炒	蜜汁豆干 豆干/燉	季節蔬菜	酸辣湯 筍絲、紅絲、木耳、豆腐、肉絲	6 .8	2 .6	2 .0	2 .6	8 38
8/14	三	羅勒義大利麵	炙燒雞腿排 雞腿排/燒	鮮菇花椰菜 鮮菇、花椰菜/炒	蔥花捲40G 蔥花捲/蒸	季節蔬菜	昆布肉片湯 昆布、肉片、味噌	6 .5	2 .8	2 .0	2 .8	8 41
8/20	二	糙米白飯 (新生訓練)	咖哩雞丁 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔/燒	綜合小瓜豆豆 玉米、洋芋、干丁、花生、小黃瓜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 .3	2 .7	2 .3	2 .8	8 27
8/21	三	白米飯 (新生訓練)	鐵板燒豬柳 豬柳、洋蔥/炒	敏豆甜條 甜不辣、敏豆/炒	香油拌海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹菜/拌	季節蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6 .5	2 .6	2 .3	2 .7	8 29

每日飲食分類表

營養師 黃亦璉 呂如蘋

日期	全穀雜糧類	蛋豆菜肉類(奶)	蔬菜水果類	油脂堅果類
8/1	米	肉丁、豬腳丁、雞塊、肉片	筍、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、大黃瓜、季節蔬菜	食用油
8/2	米、麥片	雞丁、蛋、肉羹	青蔥、菜脯、瓠瓜、鮮菇、筍絲、紅絲、木耳、季節蔬菜	食用油、芝麻
8/5	米、小米	雞腿、百頁、肉片	九層塔、海帶根、西芹、秀珍菇、金針菇、季節蔬菜	食用油
8/6	米、洋芋、甜不辣	肉片、豆腐、柴魚	紅蘿蔔、大白菜、木耳、季節蔬菜	食用油
8/7	米、綠豆、薯餅、地瓜條	蝦皮、蛋、雞排	鮮菇、刺瓜、季節蔬菜	食用油
8/8	米、玉米	咕咾肉、絞肉、豆干丁、蛋	彩椒、韭菜花、冬瓜、枸杞、金針菇、季節蔬菜	食用油
8/9	米、紫米、冬粉	里肌排、絞肉、油豆腐、肉片	青蔥、高麗、木耳、海帶、黃豆芽、季節蔬菜	食用油
8/12	米、蕎麥、洋芋	雞丁、福州丸、貢丸	九層塔、大白菜、紅蘿蔔、蘿蔔、芹、季節蔬菜	食用油
8/13	米	肉片、毛豆、蛋、豆干、肉絲、豆腐	蒜、洋蔥、筍絲、紅蘿蔔、木耳、季節蔬菜	食用油
8/14	麵條、蔥花捲	雞腿排、肉片	鮮菇、花椰菜、昆布、季節蔬菜	食用油
8/20	米、糙米、洋芋、玉米	雞丁、油豆腐、干丁	九層塔、紅蘿蔔、小黃瓜、季節蔬菜	食用油、花生
8/21	米、甜不辣	豬柳、白干絲、肉片	洋蔥、敏豆、海帶絲、芹菜、冬瓜、季節蔬菜	食用油

裕民田精緻午餐



素食便當

桃園國中 108年8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	全穀類 (份)	豆類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (KCAL)
8/1	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	季節蔬菜	雙芽味噌湯 豆芽、海帶芽、味噌	6.3	2.6	2.8	2.6	823
8/2	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	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.8	824
8/5	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	季節蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.3	2.5	2.8	2.8	825
8/6	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	季節蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圓	6.2	2.8	2.5	2.8	833
8/7	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	芝麻秋葵 芝麻、秋葵/燙	韓式蘿蔔條 菜脯條/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.2	2.6	2.6	3	829
8/8	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	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	6.5	2.5	2.7	2.6	827
8/9	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	蘿蔔葫蘆煮 蘿蔔、葫蘆/煮	瓜仔燒冬瓜 瓜仔、冬瓜/煮	季節蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.3	2.8	2.6	2.6	833
8/12	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	季節蔬菜	金針粉絲湯 金針、粉絲	6.4	2.5	2.5	2.8	824
8/13	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	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	2.8	2.5	2.8	847
8/14	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	昆布豆芽湯 昆布、黃豆芽	6.5	2.5	2.5	2.8	831
8/20	二	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	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.3	2.6	2.5	2.8	825
8/21	三	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	季節蔬菜	筍絲羹湯 筍絲、素羹	6.3	2.6	2.5	3	834

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

營養師 黃亦璉 呂如蘋