



美味午餐

桃園國中 108.12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	全蛋	豆魚蛋肉	蔬菜類	肉類	份量
2	一	燕麥飯	滑蛋豬肉丼 肉片(S),洋蔥,蛋,煮	玉米四色 玉米粒(S),三色豆小黃瓜,煮	麥香雞x1 雞胸肉,炸	產銷履歷	羅宋湯 西芹蕃茄高麗菜	7	2.5	2	3.2	872
3	二	香Q白飯	五香滷雞腿 雞腿(S),滷	筍丁肉燥 筍丁,絞肉,煮	韭香芽菜 豆芽菜(Q),韭菜,炒	有機蔬菜	海結排骨湯 海結排骨	6.8	2.6	2.2	3	861
4	三	麻油肉絲炒飯	歐伊喜煎里肌 里肌肉排,煎	蒜香豆薯 豆薯(Q),魚豆腐,貢丸,燒	朵朵花椰菜 青花菜(S),紅蘿蔔,炒	青菜(Q)	小魚味噌湯 豆腐小魚干	7	2.5	2.2	3	868
5	四	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁(S),九層塔,薑,燒	紅蔘炒蛋 紅蔘(Q),雞蛋,炒	沙茶干片 干片,木耳,炒	有機蔬菜	薑汁地瓜湯 地瓜(Q),薑	6.9	2.7	2	3	871
6	五	五穀米飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉,彩椒,燒	金菇黃瓜 黃瓜(Q),金針菇,煮	芋香小排白菜 大白菜(Q),軟骨丁,芋頭丁,煮	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲羹,筍,木耳,紅絲,雞蛋	6.8	2.6	2	3.3	870
9	一	香Q白飯	塔香三杯雞 雞丁(S),薑,米血丁,煮	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q),雞蛋,炒	家常豆腐 豆腐(非),絞肉,煮	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥排骨	6.8	2.7	2	3	864
10	二	胚芽米飯	花生豬腳燒 肉丁(S),豬腳,花生,滷	芹香什炒 芹菜(Q),秀珍菇,肉絲,炒	椒鹽波浪薯 薯條,炸	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	7	2.5	2	3.2	872
11	三	香Q白飯	歐西鹽酥雞 雞丁(S),炸	古早味萵苣 大陸菜(Q),絞肉,煮	筍片炒什錦 筍片,鮑魚,炒	青菜(Q)	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋	6.8	2.5	2.2	3.3	867
12	四	蔬食日 茄汁通心麵	醬燒豆包 豆包,燒	70克芝麻包 芝麻包,蒸	杏香紅仁高麗 高麗菜(Q),紅蘿蔔,杏仁果,炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔,鮮菇	6.8	2.6	2.3	3	864
13	五	紫米飯	酸甜魚丁 魚丁(S),洋蔥,彩椒,燒	芙蓉絲瓜 絲瓜(Q),雞蛋,煮	香菇麵筋 麵筋,蒜香,油	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	6.9	2.5	2	3.2	865
16	一	糙米飯	黑椒豬柳 豬柳條(S),洋蔥,炒	金瓜豆腐 南瓜(Q),豆腐(非),煮	深海花枝排x1 花枝排,炸	產銷履歷	結頭菜雞丁湯 結頭菜雞丁	6.8	2.6	2	3.2	865
17	二	香Q白飯	暖暖麻油雞 雞丁(S),高麗菜,煮	西紅柿炒蛋 雞蛋(Q),蕃茄,炒	酸心素肚 素肚,酸菜心,煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	6.8	2.7	2	3	864
18	三	臘味炒飯	迷迭香豬排 豬排,迷迭香,燒	木須小瓜 小黃瓜(Q),木耳,炒	沙茶白玉肉片 白蘿蔔(Q),肉片,煮	青菜(Q)	麵線湯 麵線,筍,木耳,紅絲,貢丸,雞蛋	6.8	2.5	2.3	3.1	861
19	四	燕麥飯	噴汁雞腿 雞腿(S),可樂,滷	義式肉醬 洋蔥(Q),絞肉,煮	香拌海干絲 芹菜,海帶絲,豆干絲,炒	有機蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	6.8	2.7	2	3	864
20	五	香Q白飯	黃金魚排 魚排,炸	阿珠媽泡菜雞柳 大白菜(Q),雞柳,煮	蔬炒扁蒲 扁蒲(Q),紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆豉排骨	6.8	2.6	2.1	3.2	868
23	一	香Q白飯	可樂雞翅 雞翅(S),可樂,滷	鮮菇高麗 高麗菜(Q),鮮菇,炒	蜜汁黑干 黑豆干(非),芝麻,燒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	6.9	2.6	2	3	863
24	二	五穀米飯	茄汁腓肉 肉丁(S),豬腓肉,洋蔥,煮	玉米炒蛋 玉米粒(S),雞蛋,炒	油燜嫩筍 筍絲,芥菜,煮	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	6.8	2.6	2.2	3	861
25	三	香Q白飯	豆瓣魚丁 魚丁(S),燒	鮮燴佛手 佛手瓜(Q),肉絲,炒	瓜仔肉 絞肉,脆瓜,煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.9	2.5	2.2	3.2	870
26	四	蔬食日 蔬菜香鬆飯	蒜香百頁 百頁豆腐,蒜,煮	咖哩洋芋 馬鈴薯(Q),紅蘿蔔,洋蔥,煮	黑椒黃豆芽 黃豆芽(Q),紅蘿蔔絲,炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄雞蛋	6.8	2.6	2	3.2	865
27	五	胚芽米飯	沙茶雞丁 雞丁(S),肉片,炒	油蔥肉燥 絞肉,油蔥,煮	金茸冬瓜 冬瓜(Q),金針菇,煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹,筍,木耳,紅絲,雞蛋	6.8	2.5	2.3	3.1	861
30	一	紫米飯	麻香肉片 豬肉片(S),豆瓣片,煮	什炒胡瓜 黃瓜(Q),木耳,炒	油腐細粉 油豆腐(非),冬粉,絞肉,煮	產銷履歷	田園南瓜湯 南瓜,紅丁,雞蛋	6.9	2.6	2	3	863
31	二	香Q白飯	普羅旺斯燉雞 雞丁(S),洋蔥,煮	白菜獅子頭 大白菜(Q),獅子頭,煮	薑絲海茸 海茸,薑絲,炒	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍肉片	6.8	2.7	2	3	864

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，12/25(三)回饋有機蔬菜。

日期	星期	主	今日主菜	蔬食主菜	湯品	全穀 有纖	豆魚 豆肉	蔬菜 類	結尾 類	熱量
2	一	燕麥飯	紅燒嫩油腐 嫩油腐-燒	玉米四色 玉米粒(S)三色豆小黃瓜-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜(Q)鮮菇-煮	雪菜年糕 雪裡紅-年糕片-炒	香煎鰻片 鰻片-煎	產銷 履歷	羅宋湯 西芹蕃茄高麗菜	7 2.4 2.2 3 860
3	二	香Q白飯	蕃茄豆腐 蕃茄豆腐-煮	筍丁素肉燥 筍丁-素絞肉-煮	芹香芽菜 豆芽菜(Q)芹菜紅絲-炒	鳳梨木須 木耳鳳梨-炒	滷素雞腿 素雞腿-滷	有機 蔬菜	海結湯 海結薑絲	6.8 2.5 2.3 3 856
4	三	香Q白飯	素什錦燒 素什錦燒-燒	豆薯什錦 豆薯(Q)素九寶-燒	朵朵花椰菜 青花菜(S)紅蘿蔔-炒	素雞塊 素雞塊-炸	麻香腰花 素腰花薑枸杞-煮	青菜 (Q)	味噌湯 豆腐	7 2.4 2.2 3.2 869
5	四	香Q白飯	滷雙味 臘花干筍絲紅蘿蔔-滷	塔香茄子 茄子九層塔-煮	南洋咖哩 馬鈴薯(Q)紅蘿蔔青豆-煮	沙茶干片 干片-木耳-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	有機 蔬菜	薑汁地瓜湯 地瓜Q圓薯	7 2.5 2.2 3 868
6	五	五穀米飯	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑魚毛豆-燒	大根海味燒 白蘿蔔(Q)葫蘆絲-煮	芋香白菜 大白菜(Q)芋頭丁-煮	芝麻球 芝麻球-炸	煎素火腿 素火腿片-煎	有機 蔬菜	素羹湯 素羹粉木耳紅絲	6.8 2.5 2.2 3.2 863
9	一	香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔木耳-煮	蜜燒芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	珍菇扁蒲 扁蒲(Q)秀珍菇-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	蠔油秋葵 秋葵-燙	產銷 履歷	山藥薏仁湯 山藥薏仁	7 2.4 2.2 3 860
10	二	胚芽米飯	醬燒豆腸 豆腸紅蘿蔔木耳-燒	芹香什炒 芹菜(Q)秀珍菇-炒	椒鹽雙薯 薯絲地瓜絲-炸	時蔬藕片 蓮藕甜椒玉米筍-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜素丸	7 2.4 2.2 3.2 869
11	三	香Q白飯	五柳豆包 豆包金針菇紅絲木耳芹菜-燒	鮮炒萵苣 大陸妹(Q)紅絲-炒	筍片炒什錦 筍片素雞-炒	黑椒毛豆莢 毛豆莢-燙	雙色Q球 山藥球地瓜球-炸	青菜 (Q)	玉米濃湯 玉米粒紅丁	6.8 2.4 2.4 3.2 860
12	四	香Q白飯	香椿豆干 豆干-炒	針菇冬瓜 冬瓜金針菇-煮	杏香紅仁高麗 高麗菜(Q)紅蘿蔔杏仁果-炒	薑炒海根 海帶根薑-炒	素魚排 素魚排-燒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔鮮菇	6.8 2.5 2.5 3 861
13	五	紫米飯	沙茶炒素雞 素雞片西芹-炒	絲瓜寬粉 絲瓜(Q)寬粉-煮	香菇麵筋 麵筋球香菇-煮	百展雞 百展雞-煮	香煎素鍋貼 素鍋貼-煎	有機 蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	6.9 2.5 2.2 3 861
16	一	糙米飯	醬淋百頁 百頁豆腐紅絲金針菇-燒	金瓜豆腐 南瓜(Q)豆腐(非)-煮	鮮炒白花菜 白花菜(S)-炒	紫山藥捲 紫山藥捲-炸	蜜汁排 蜜汁排-燒	產銷 履歷	結頭菜湯 結頭菜	6.9 2.5 2 3.2 865
17	二	香Q白飯	三杯油腐 油腐九層塔-炒	酸心素肚 素肚酸菜心-煮	鮮綠萵苣 大陸妹(Q)-炒	海苔燒 海苔燒-燒	豆仁地瓜 地瓜豆仁-煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜	7 2.4 2.2 3 860
18	三	香Q白飯	紅燒豆腐 豆腐紅片-燒	木須小瓜 小黃瓜(Q)木耳-炒	沙茶白玉 白蘿蔔(Q)筍絲-煮	黃金花枝排 素花枝排-炸	玉筍長豆 長豆玉米筍紅絲-炒	青菜 (Q)	麵線湯 麵線筍木耳紅絲素雞	6.8 2.5 2.4 3.2 868
19	四	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片木耳紅片-煮	香拌海干 芹菜海帶絲豆干絲-炒	瓜仔素肉燥 素絞肉脆瓜-滷	脆炒洋芋絲 洋芋絲(Q)紅絲木耳-炒	素燻肉片 素燻肉片-煎	有機 蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	7 2.5 2.2 3 868
20	五	香Q白飯	素昌旺 素昌旺-煮	蔬炒扁蒲 扁蒲(Q)紅蘿蔔-炒	腐皮白菜 白菜腐皮絲-煮	照燒排 照燒排-燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲芝麻-炒	有機 蔬菜	藥膳湯 豆腐豆筍	7 2.5 2 3 863
23	一	香Q白飯	蜜汁黑干 黑豆干(非)芝麻-燒	彩繪通心麵 馬鈴薯(Q)通心麵-煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q)鮮菇-炒	紅燒茄子 茄子九層塔-炒	烤鮭魚排 素鮭魚排	產銷 履歷	薑絲海芽湯 海帶芽薑絲	6.9 2.5 2.3 3 863
24	二	五穀米飯	魯味排 魯味排-滷	毛豆百頁 百頁豆腐毛豆-煮	腰果玉米 玉米粒腰果紅丁小瓜丁-炒	紅仁花椰 花椰菜(S)紅蘿蔔-炒	油燻筍 筍絲-素雞-煮	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜鮮菇	6.9 2.5 2.2 3 861
25	三	香Q白飯	手工嫩豆腐 嫩油豆腐-燒	鮮菇佛手 佛手瓜(Q)鮮菇-炒	香酥芋丸 芋丸-炸	素雞排 素雞排-煮	敏豆甜條 敏豆甜不辣絲-炒	有機 蔬菜	薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6.8 2.5 2.2 3.2 863
26	四	香Q白飯	香椿蘭花干 蘭花干香椿-炒	燉洋芋 馬鈴薯(Q)紅蘿蔔-煮	黑椒黃豆芽 黃豆芽(Q)紅蘿蔔絲-炒	滷雙味 海帶麵筋-滷	可樂餅 可樂餅-炸	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐	7 2.4 2.2 3.2 869
27	五	胚芽米飯	醬燒豆干 豆干-燒	素火腿片 素火腿片-煎	糖醋蓮藕 蓮藕甜椒-炒	金茸冬瓜 冬瓜(Q)金針菇-煮	炒白花菜 白花菜紅片-炒	有機 蔬菜	素羹湯 素羹粉木耳紅絲	7 2.5 2 3 863
30	一	紫米飯	咖哩排 咖哩排-煮	油腐細粉 油豆腐(非)冬粉-煮	什炒胡瓜 黃瓜(Q)木耳-炒	麻香豆薯片 豆薯片枸杞-煮	雪菜炒干丁 雪裡紅干丁-炒	產銷 履歷	田園南瓜湯 南瓜紅丁	6.8 2.5 2.4 3 859
31	二	香Q白飯	素什錦燒 素什錦燒木耳紅絲-燒	鮮菇白菜 大白菜(Q)鮮菇-煮	薑絲海茸 海茸薑絲-炒	馬蹄條 馬蹄條-炸	芋頭煲仔 芋頭青豆紅丁-煮	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍鮮菇	7 2.4 2.3 3.2 872

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，12/25(三)回饋有機蔬菜。



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雞 腿 肉 量	全 蛋 量	豆 類 量	蔬 菜 量	油 脂 量	其 他 量
12 / 02(一)提供『2019第二屆臺灣學校午餐大賽』獲獎菜色												
★	12 / 02	紅藜小米飯	杏菇花雕雞 燒：雞肉S.杏鮑菇Q.紅棗	起司玉米烘蛋 炒：玉米S.洋蔥Q.蛋Q	什錦雜菜 炒：豆芽菜Q.韭菜.紅蘿蔔Q.豆包	產銷履歷蔬菜 冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜.小薏仁.豬肉片	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
★	3 二	白飯	蘑菇醬淋肉排 燒：蘑菇.豬肉S	干片小炒 炒：豆干.肉絲S.蔥	彩蔬蝦球 煮：大瓜Q.紅蘿蔔Q.蝦球	巧達濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米	6.4	2.9	2.4	2.8	852	
★	4 三	韓式燒肉麵	椒鹽魚米花 炸：魚丁S.胡椒鹽	泰式打拋肉醬 燒：番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	彩蔬花椰 炒：彩椒Q.花椰菜S	味噌海芽湯 味噌.海帶芽	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
★	5 四	白飯	香烤雞腿排 烤：雞腿排S	糖醋豆腐 燒：紅蘿蔔Q.油豆腐	蛋酥高麗 炒：蛋Q.高麗菜Q	綜合燒仙草 地瓜.花豆.仙草	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
★	6 五	十穀米飯	沙茶肉片 炒：洋蔥Q.豬肉片S	香蔥肉燥滷蛋 燒：蛋Q.絞肉S	敏豆甜條 炒：敏豆.甜不辣	番茄蛋花湯 番茄.蛋	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
★	9 一	白飯	醬燒豬排 燒：豬排S	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.油豆腐	回鍋肉片 炒：高麗菜Q.豬肉片S	紫菜小魚湯 紫菜.小魚干	6.5	2.9	2.6	2.8	864	
★	10 二	芝麻香鬆拌飯	椰香咖哩魚 煮：魚丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q	香蔥紅絲蛋 炒：蔥.紅蘿蔔Q.蛋Q	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干.芝麻	羅宋湯 西芹.番茄.洋蔥.肉片	6.5	2.9	2.6	2.7	859	
★	11 三	大薏仁飯	泰式甜醬雞腿 燒：雞腿S	油醋白花腐皮 燒：白花椰.紅蘿蔔.腐皮	肉絲敏豆 炒：敏豆.豆薯Q.豬肉絲S	香筍雞湯 筍.雞丁	6.7	2.9	2.3	2.5	857	
★	12 四	高麗蛋炒飯	大根燒豆腐 燒：蘿蔔Q.豆腐	沙茶洋蔥雞茸 炒：洋蔥Q.雞茸S	蒲瓜鴻喜菇 煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.鴻喜	酸辣湯 筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
★	13 五	燕麥飯	暖呼呼麻油雞 煮：雞丁S.時蔬Q	螞蟻上樹 煮：時蔬.冬粉.絞肉	金沙香筍 炒：鹹蛋.筍Q	海結排骨湯 海帶結.排骨	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
★	16 一	白飯	日式燒肉 燒：洋蔥Q.豬肉片S	時蔬燴三鮮 燴：豬肉S.鳥蛋.時蔬Q	玉米肉燥 燒：玉米S.絞肉Q	淡水魚丸湯 白蘿蔔.魚丸	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
★	17 二	糙米飯	塔香雞排 燒：雞排S.九層塔	時蔬海鮮捲 燒：海鮮捲.時蔬Q	香筍炆腩肉 滷：筍.豬腩肉S.油豆腐	大瓜肉片湯 大瓜.豬肉片	6.5	2.9	2.3	2.7	852	
★	18 三	茄汁肉醬麵	照燒翅小腿X2 燒：翅小腿S	65G銀絲卷 蒸：銀絲卷	開陽白菜 燒：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳.蝦米	花枝羹湯 筍.紅蘿蔔.木耳.花枝羹	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
★	19 四	白飯	四季宮保魚丁 炸：魚丁S.花生.敏豆	起司番茄滑蛋 炒：起司.番茄Q.蛋Q	肉絲炒海根 炒：豬肉絲S.海帶根.紅蘿蔔Q.芹菜Q	紅豆湯圓 紅豆.湯圓	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
★	20 五	蕎麥粒飯	古早味大排 燒：豬肉S	雞柳炒黃芽 炒：雞肉柳S.黃豆芽Q	綜合小火鍋 煮：高麗菜Q.菇類Q.豆皮	玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
★	23 一	白飯	砂鍋鮮魚 燒：白菜Q.豆皮.魚丁S	炸醬干丁肉燥 燒：豆干.絞肉S.紅蘿蔔Q	香筍三絲 炒：筍Q.紅蘿蔔Q.木耳	蘿蔔燉湯 白蘿蔔.海帶結	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
★	24 二	紫米飯	黑胡椒豬排 燒：豬排S	烤肉醬燒天婦羅 燒：甜不辣	宮保麵腸 炒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.麵腸.毛豆.花生	冬瓜鮑菇湯 冬瓜.鮑菇	6.6	2.8	2.5	2.7	856	
★	25 三	白飯	轟炸雞腿 炸：雞腿S	沙茶肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	雙色花椰菜 炒：白花椰S.綠花椰S	法式馬鈴薯濃湯 洋蔥.洋站.馬鈴薯.紅蘿蔔	6.6	2.9	2.1	2.8	858	
★	26 四	夏威夷炒飯	糖醋素咕咾肉 燒：素咕咾肉	紅絲肉燥蒸蛋 蒸：紅蘿蔔Q.蛋Q.絞肉S	腰果洋芋杏菇 燒：腰果.馬鈴薯Q.杏鮑菇Q	鮮菇蔬菜湯 金耳菇.時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
★	27 五	地瓜飯	義式番茄燉雞 煮：番茄Q.洋蔥Q.雞肉S	和風油豆腐 燒：紅蘿蔔Q.油豆腐	芋香白菜滷 滷：白菜Q.豬肉S.芋頭	金針肉絲湯 金針.豬肉絲	6.5	2.8	2.6	2.7	852	
★	30 一	白飯	酥炸風味魚條X2 炸：巴沙魚條	什錦滷味 滷：紅蘿蔔Q.白蘿蔔Q.海帶結.百頁	蒙古烤肉片 烤：蒜.豆芽菜Q.豬肉片S	香菇雞湯 香菇.雞丁	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
★	31 二	小薏仁飯	香烤雞翅 烤：雞翅S	彩椒炒肉絲 炒：彩椒.豆薯Q.豬肉絲S	紅片扁蒲 煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.蒜	淮山肉骨湯 山藥.排骨.肉骨茶包	6.5	2.8	2.6	2.7	852	

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) 12/25(三)公糧回饋有機蔬菜





108年12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	雞腿	全蛋	豆漿	魚肉	油脂	熱量
12 / 02	一	紅藜小米飯	杏菇板豆腐 燒：杏鮑菇、板豆腐	玉米花生豆 炒：玉米、花生	紅燒金菇茄子 燒：茄子、金耳菇	什錦雜菜 炒：豆芽菜、紅蘿蔔、豆包、杏仁片	當歸素肚 燒：當歸、素肚	產銷履歷蔬菜 冬瓜、小薏仁	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
3	二	白飯	糯米椒干片 炒：糯米椒、豆干片、芝麻	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	鮮菇炒黃瓜 炒：鮮菇、大黃瓜	皇帝豆燴木耳 燴：皇帝豆、木耳	紅燒麵輪 燒：麵輪	有機蔬菜 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯、海帶、牛蒡	6.4	2.9	2.4	2.8	852	
4	三	香菇三色炒飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	毛豆鮮菇烤麩 燒：毛豆、鮮菇、烤麩、腰里	菠菜金耳菇 炒：菠菜、金耳菇	彩蔬花椰 炒：彩椒、花椰菜	冬瓜花生 燒：冬瓜、花生	季節蔬菜 味噌、海帶芽	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
5	四	白飯	鐵板嫩油腐 燒：筍、紅蘿蔔、油豆腐	塔香海茸 炒：九層塔、海茸	春捲X1 炸：春捲	芹香高麗 炒：芹、高麗菜	雪裡百頁 炒：雪裡紅、百頁	有機蔬菜 地瓜、花豆、仙草	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
6	五	十穀米飯	雪蓮子豆包 燒：雪蓮子、豆包	敏豆玉筍鮮 炒：敏豆、玉米筍、菇類	香椿肉燥 燒：香椿、素肉	芝麻菠菜 炒：菠菜、芝麻	薯餅 炸：薯餅	有機蔬菜 番茄、豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
9	一	白飯	打拋醬淋豆腐 燒：番茄、豆腐	宮保杏鮑菇 燒：杏鮑菇、花生	甜醬關東煮 煮：紅、白蘿蔔、油豆腐	薑絲地瓜葉 炒：薑、地瓜葉	花生麵筋 燒：花生、麵筋	產銷履歷蔬菜 芹、紫菜	6.5	2.9	2.6	2.8	864	
10	二	黑芝麻飯	腰果蜜汁豆 燒：腰果、豆干	毛豆海芽 炒：毛豆、海帶芽	咖哩南瓜 煮：南瓜	樹子苦瓜 燒：樹子、苦瓜	芝麻球 炸：芝麻球	有機蔬菜 西芹、番茄、菇類	6.5	2.9	2.6	2.7	859	
11	三	蔬菜炒麵	花生黃金豆 燒：花生、黃豆	油醋白花腐 燒：白花椰、紅蘿蔔、腐皮	枸杞大芥菜 炒：枸杞、大芥菜	甜豆什錦 炒：甜豆、豆薯、美白菇	豆豉炒干片 炒：豆豉、豆干片	季節蔬菜 芹菜、筍片	6.7	2.9	2.3	2.5	857	
12	四	燕麥飯	大根燒豆腐 燒：蘿蔔、豆腐	牛蒡蔬菜丸 炸：牛蒡、黑白芝麻	蒲瓜鴻喜菇 炒：蒲瓜、鴻喜菇	香菜拌雙耳 拌：黑白木耳、香菜	西芹素雞片 炒：西芹、素雞片	有機蔬菜 筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
13	五	白飯	當歸麻油豆 燒：豆包	脆炒香筍 炒：筍	蔬菜冬粉 炒：時蔬、冬粉	芝香秀珍菇 炒：秀珍菇、芝麻	香油地瓜葉 拌：地瓜葉	有機蔬菜 菇類、海帶	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
16	一	白飯	栗子杏菇麵 燒：栗子、杏鮑菇、麵腸	芹段干片 炒：芹、豆干片	白果淮山 燒：白果、淮山	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	海帶切片 滷：海帶	產銷履歷蔬菜 芹、白蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
17	二	糙米飯	海結滷豆干 滷：海帶結、豆干	醬燒杏菇 燒：杏鮑菇	豆包香筍 燒：豆包、筍	鮮菇長豆 炒：菇類、長豆	薑絲木耳 炒：薑、木耳	有機蔬菜 大瓜、鮑魚菇	6.5	2.9	2.3	2.7	852	
18	三	香菇炒麵	酸心素肚 炒：酸菜、素肚	香菇白菜滷 滷：香菇、白菜	豆豉糯米椒 炒：豆豉、糯米椒	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	銀絲卷 蒸：銀絲卷	季節蔬菜 筍、紅蘿蔔、木耳、香菜	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
19	四	白飯	四季宮保豆腸 炒：敏豆、豆腸、花生	番茄豆腐煲 燒：番茄、豆腐	塔香海根 炒：九層塔、海根	醬燒秋葵 燒：秋葵	蠔油金耳菇 燒：金耳菇	有機蔬菜 紅豆、湯圓	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
20	五	蕎麥粒飯	五味醬板豆腐 燒：板豆腐	山藥捲 炸：山藥捲	黃芽炒干絲 炒：黃豆芽、豆干絲	高麗鮮菇 炒：高麗菜、菇類	薑絲麵腸 炒：麵腸、薑	有機蔬菜 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.9	2.5	2.7	857	
23	一	白飯	椒鹽鮮菇 炸：鮮菇	炸醬干丁 炒：豆干丁、紅蘿蔔	香筍三絲 炒：筍、紅蘿蔔、木耳	清炒龍鬚菜 炒：薑、龍鬚菜	甜蒸南瓜 蒸：南瓜	產銷履歷蔬菜 白蘿蔔、海帶結	6.5	2.9	2.4	2.7	854	
24	二	紫米飯	海苔素排 燒：海苔素排	甜豆彩菇 炒：甜豆、菇類	黑胡椒洋芋 燒：洋芋、黑胡椒粒	宮保干丁 炒：馬鈴薯、紅蘿蔔、豆干、毛豆、花生	客家箭筍 炒：箭筍	有機蔬菜 冬瓜、鮑魚菇	6.6	2.8	2.5	2.7	856	
25	三	海苔香鬆飯	香菇燒花干 燒：香菇、蘭花干	豆豉苦瓜 燒：豆豉、苦瓜	香菜海芽 炒：香菜、海帶芽	雙色花椰 炒：綠、白花椰	菠菜金耳菇 炒：菠菜、金耳菇	公糧回饋有機蔬菜 洋菇、馬鈴薯、紅蘿蔔	6.6	2.9	2.1	2.8	858	
26	四	白飯	糖醋素咕咾肉 燒：素咕咾肉	牛蒡燒豆腐 燒：牛蒡、豆腐	枸杞雪裡 炒：雪裡紅、枸杞	鳳梨木須 炒：鳳梨、木耳	玉米段 煮：玉米段	有機蔬菜 金耳菇、時蔬	6.6	2.8	2.4	2.7	854	
27	五	地瓜飯	和風油豆腐 燒：紅蘿蔔、油豆腐	梅干筍茸 燒：梅干菜、筍茸	醬燒茄子 燒：茄子	芋香白菜滷 滷：白菜、芋頭	椒鹽百頁 炸：百頁	有機蔬菜 金針	6.5	2.8	2.6	2.7	852	
30	一	白飯	味噌燒豆腐 燒：味噌、豆腐	番茄高麗 炒：番茄、高麗	什錦滷味 滷：紅、白蘿蔔、海帶結、百頁	芹香冬瓜 燒：芹、冬瓜	高麗冬粉 炒：高麗菜、冬粉	產銷履歷蔬菜 香菇、蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8	854	
31	二	小薏仁飯	花生海結滷豆腐 滷：海帶結、豆腐、花生	彩椒玉米筍 炒：彩椒、豆薯、玉米筍	蒲瓜珍菇 燒：蒲瓜、秀珍菇	醬燒干絲 燒：豆干	滷筍片 滷：筍	有機蔬菜 當歸、淮山	6.5	2.8	2.6	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) 12/25(三)公糧回饋有機蔬菜



裕民田精緻午餐

桃園國中

108年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類(份)	豆乳蛋內類(份)	蔬菜類(份)	油脂肉類類(份)	熱量(Kcal)
★ 2	一	高麥米飯	糖醋魚塊 魚丁、甜椒、鳳梨、洋蔥/燒	麻婆豆腐 豆腐、蔥花/燒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	味噌竹輪湯 蘿蔔、竹輪、海帶芽	6.5	3.0	2.2	3.0	870
★ 3	二	白米飯	惡魔無骨雞排 雞排/燒	菜頭煮 蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮	香菇珍珠肉 香菇、絞肉/煮	鮮筍肉片湯 竹筍、肉片	6.8	2.6	2.0	2.8	847
★ 4	三	擔擔肉燥麵	暖暖麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮	古早味肉燥 絞肉、干丁、油蔥/煮	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜、髮菜/煮	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.6	3.0	2.0	2.8	863
★ 5	四	紫米白飯	照燒豬排 豬排/燒	日式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	肉絲花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	地瓜芋圓	6.8	3.0	2.2	2.6	873
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞腿 雞腿/滷	螞蟻上樹 高麗、蔥、冬粉、木耳/炒	鮮菇大黃瓜 黃瓜、鮮菇/煮	白蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、肉片	6.8	2.5	2.2	2.8	845
★ 9	一	小米0飯	香酥魚排 魚排/炸	香噴噴滷蛋 蛋、絞肉、干丁/煮	三色甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大薏仁	6.8	2.6	2.2	2.8	852
★ 10	二	白米飯	黑胡椒肉柳 肉柳、黑胡椒/炒	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	蕪菁黃金魚蛋 結頭菜、香菇、黃金魚蛋/煮	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6.7	2.6	2.0	2.8	840
★ 11	三	起司番茄義大利麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	肉燥萵苣 高麗、絞肉/煮	腐皮豆薯絲 豆腐、腐皮、紅蘿蔔/炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.8	2.5	2.0	2.8	840
★ 12	四	白米飯	梅干燒絞肉 絞肉、梅干菜/燒	海味蒲瓜(不火鍋料) 扁蒲、蝦皮/煮	塔香香菇海茸 海茸、九層塔、香菇/炒	海芽蛋花湯 海芽、蛋	6.5	2.8	2.2	2.8	846
★ 13	五	胚芽0飯	紅燒豬腩 肉丁/煮	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、蕃茄/炒	甘梅地瓜條 地瓜條/炸	貴族巧達濃湯 洋芋、玉米、蛋	6.5	3.0	2.3	3.0	865
★ 16	一	白米飯	迷迭天使腿排 迷迭香、雞腿排/燒	泰好吃打拋肉 絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒	紅片高麗菜 高麗、紅蘿蔔/炒	日式豆腐湯 豆腐、味噌、海芽、小魚乾	6.5	3.0	2.0	3.0	870
★ 17	二	麥片香飯	可樂燒里肌排 里肌排、可樂/燒	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	什錦菇菇湯 金針菇、鮮香菇、蔬菜、肉片	6.6	2.8	2.2	2.8	853
★ 18	三	什錦炒飯	塔香鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	豆瓣炒鮮筍 筍、豆腐/炒	美味肉包60G 肉包/蒸	白玉雞湯 雞丁、雞丁	6.8	2.6	2.2	2.8	852
★ 19	四	白米飯	香菇燒魚 水鯪魚丁、香菇/燒	椰香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮	夜市滷味燙 百頁、素肚、高麗菜/燙	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.8	2.5	2.2	2.8	845
★ 20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 雞腿/滷	紅絲乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒	芹香客家小炒 豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒	冬至鹹湯圓 湯圓、肉絲、香菇絲	6.6	3.0	2.2	2.8	868
★ 23	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片、洋蔥/炒	蝦香鮮菇高麗 高麗、鮮菇、蝦皮/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	玉米起司濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲	6.6	2.8	2.2	2.8	858
★ 24	二	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/煮	塔香百頁 百頁、九層塔/燒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	雪花羅宋湯 蕃茄、蛋、時蔬	6.8	2.5	2.2	2.8	850
★ 25	三	古早味肉絲炒麵	炙燒雞腿排 雞腿排/燒	黃金天婦羅 敏豆、天婦羅/燒	蛋酥白菜 大白菜、蛋、香菇絲/煮	大頭菜肉片湯 大頭菜、肉片	6.5	2.8	2.0	3.0	855
★ 26	四	白米飯	芝麻甜蜜蜜豆干 豆干、白芝麻/滷	冬瓜肉燥 冬瓜、肉燥/煮	海帶芽炒蛋 蛋、海帶芽/炒	金茸蔬菜湯 金茸、蔬菜	6.8	2.6	2.0	3.0	861
★ 27	五	地瓜絲飯	宮保魚塊 水鯪魚丁、豆豉、紅蘿蔔/煮	歐巴高麗年糕 高麗、年糕、泡菜、肉片/炒	三絲豆薯 豆薯、肉絲、紅蘿蔔/炒	香菇竹筍湯 竹筍、香菇	6.6	2.8	2.2	2.8	853
★ 30	一	白米飯	普羅旺斯洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	西芹炒黑輪 黑輪、西芹/炒	玉米滑蛋 蛋、玉米/炒	冬瓜丸子湯 冬瓜、魚丸	6.8	2.8	2.0	2.8	852
★ 31	二	小米蒸飯	海苔粉酥雞丁 雞丁、海苔粉/炸	培根白醬洋芋 培根、洋芋/煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹/炒	肉骨茶湯 雞翅、肉片、肉骨茶包	6.5	3.0	2.0	3.0	865

★ 標示為三章—Q申請日 / 營養師 李佳芸

*全面使用HACCP黃豆製品及玉米

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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

裕民田精緻午餐



素食便當

桃園國中108年12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)	油脂類(份)	熱量(KC AL)
12/2	一	胚芽米飯	白芝麻爆素雞 素雞、白芝麻/燒	洋芋繪玉米 洋芋、玉米、紅蘿蔔/炒	紅絲豆薯 豆薯、紅蘿蔔/炒	地瓜片 地瓜片/炸	客家酸菜 酸菜/炒	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳、紅蘿蔔、筍絲	6.8	2.5	2.5	2.8	852
12/3	二	香甜米飯	腰果黑豆干 腰果、黑豆干/燒	筍片素肉羹 筍、素肉羹/炒	西芹秀珍菇 西芹、秀珍菇/炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結/滷	開胃素肉燥 干丁、素肉燥/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.8	2.5	2.3	2.6	838
12/4	三	蔬菜什錦烏龍麵	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	茼蒿青花菜 茼蒿、青花菜、紅蘿蔔/炒	客家菜脯條 辣椒、菜脯條/炒	麻油白干絲 白干絲、麻油/炒	韓式大白菜 泡菜、白菜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.4	2.5	2.6	2.8	827
12/5	四	燕麥白飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	福菜苦瓜 福菜、苦瓜/燴	彩繪西芹 西芹、蔬菜/炒	藥膳金針凍豆腐 凍豆腐、金針菇/煮	醬燒海茸 九層塔、海茸/燒	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.5	2.6	2.5	2.8	839
12/6	五	香甜米飯	紫菜素排 紫菜素排/燒	三色燴洋芋 玉米、毛豆、洋芋、紅蘿蔔/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	土豆麵筋 土豆、麵筋/煮	木須炒筍片 筍、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	腰果牛蒡湯 蘿蔔、腰果、牛蒡	6.5	2.5	2.6	3	843
12/9	一	五穀米飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	彩椒長豆 彩椒、長豆/炒	素燒豆腐 素絞肉、豆腐/燒	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	義式燉薯塊 洋芋、紅蘿蔔、義式香草/燉	產銷履歷蔬菜	筍片羹湯 筍片、素羹	6.5	2.8	2.6	2.8	856
12/10	二	香甜白飯	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	蘿蔔滷素雞 蘿蔔、素雞、薑/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、鮮香菇/炒	素魚香茄子 茄子、素絞肉、豆瓣/燒	有機蔬菜	薑絲酸菜湯 薑、酸菜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
12/11	三	高麗菜鮮菇炊飯	香菇燴豆包 鮮香菇、豆包/煮	彩椒小黃瓜 彩椒、小黃瓜/炒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	素鍋貼 素鍋貼/煎	季節蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋	6.5	2.8	2.6	3	865
12/12	四	小米蒸飯	薑絲醬燒素丁 素雞丁、薑絲/燒	素香腸片 素香腸片/煎	榨菜素肉絲 榨菜、素肉絲/炒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	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
12/13	五	香甜米飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	宮保高麗菜 宮保醬、高麗菜/炒	豆醬桂筍 桂竹筍/炒	雪蓮子玉米筍 雪蓮子、玉米筍、小瓜、紅蘿蔔/炒	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇/燴	有機蔬菜	素丸肉骨茶湯 素丸子、蘿蔔	6.6	2.6	2.2	2.7	834
12/16	一	紅扁豆飯	藥膳素羊肉 素羊肉、紅棗、枸杞/燒	蔬菜粉絲 高麗菜、冬粉/炒	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇、蘿蔔/煮	麻醬小瓜干丁 芝麻醬、干丁、小黃瓜/燒	芝麻燒麵腸 芝麻、麵腸/燒	產銷履歷蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	6.8	2.5	2.3	2.6	838
12/17	二	香甜米飯	素沙茶百頁 百頁/燒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇、九層塔/炒	菜豆炒油豆腐 菜豆、油豆腐/炒	塔香海茸 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
12/18	三	時蔬麻油炒米粉	素雞排 素雞排/燒	素絲繪花椰 素麵絲、花椰/炒	紅豆金棗 紅豆、金棗/炸	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/炒	滷味海結 四分干、海帶結/燒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米	6.4	2.5	2.6	2.8	827
12/19	四	麥片0飯	彩椒茄汁豆包 彩椒、豆包、番茄醬/燒	脆炒馬鈴薯 芹、洋芋、紅蘿蔔/炒	塔味茄條 九層塔、茄子/燒	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	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.8	2.4	2.7	847
12/20	五	香甜米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	綜合花生毛豆 洋芋、花生、毛豆、紅蘿蔔/煮	番茄豆腐煲 番茄、豆腐/燒	絲瓜金茸冬粉 絲瓜、冬粉、金針菇/炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 白山藥、薏仁、枸杞	6.5	3	2.3	2.8	864
12/23	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	鮮菇銀芽 鮮香菇、豆芽、蔬菜/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	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐	6.4	2.6	2.6	2.8	834
12/24	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	韓式高麗年糕 泡菜、高麗菜、年糕/炒	酸心炒素肚 酸心、素肚/炒	豆醬桂竹筍 豆醬、桂竹筍/炒	有機蔬菜	金茸結頭菜湯 金針菇、結頭菜、枸杞	6.5	3	2.2	2.8	861
12/25	三	火腿素炒飯	薑汁燴素排 素排/燒	紅枸杞南瓜 枸杞、南瓜/燒	蔬菜捲 蔬菜捲/炸	秀珍菇黃瓜 秀珍菇、黃瓜/炒	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	季節蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圓	6.6	2.5	2.5	3	847
12/26	四	紫米白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	紅燒麵腸 麵腸/紅燒	彩椒小黃瓜 彩椒、黃瓜/炒	芹香素甜不辣 芹、素甜不辣/炒	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	有機蔬菜	日式黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽、味噌	6.5	2.5	2.5	2.8	831
12/27	五	香甜米飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	豆管白菜滷 豆管、白菜、紅蘿蔔/煮	香菜黑豆干 香菜、薑、黑豆干/燒	三杯蜜燒地瓜 地瓜、九層塔、薑/燒	秀珍菇扁蒲 秀珍菇、扁蒲/炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.6	2.8	2.2	2.6	844
12/30	一	蕎麥米飯	香煎板豆腐 板豆腐/燒	韓式高麗粉絲 豆芽、西芹、紅蘿蔔/炒	芝麻秋葵 白芝麻、秋葵/燙	西芹杏鮑菇 西芹、杏鮑菇/燴	花生麵筋 花生、麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	秀珍菇海帶湯 薑絲、海帶結、秀珍菇	6.7	2.5	2.5	2.8	845
12/31	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	西紅柿豆腐煲 番茄、豆腐/燒	鮮菇刺瓜 鮮菇、刺瓜/炒	醬炒海茸 九層塔、海茸/燒	牛蒡炒雜菜 牛蒡、蔬菜/炒	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、芹	6.5	2.8	2.4	2.7	840

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*星期一提供產銷履歷蔬菜，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 李佳芸