



美味午餐

桃園國中 109.1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		季節蔬菜	湯品	金雞 麵線	豆腐 肉片	鹹酥 麵	紅豆 湯	熱度
2	四	千島香鬆飯	黃金魚排 魚排-炸	時蔬雞柳 芹菜(Q)、高麗菜(Q)、雞柳(S)-炒	玉米炒蛋 玉米粒(S)、雞蛋(Q)-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	6.9	2.7	2	3.1	875
3	五	燕麥飯	紅棗養生雞 雞丁(S)、鮑魚結(Q)-煮	瓜仔肉燥 碎瓜、絞肉(S)-煮	針菇萵苣 萵苣(Q)、金針菇(Q)-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6.8	2.5	2	3	849
6	一	糙米飯	南洋咖哩肉丁 肉丁(S)、馬鈴薯、洋葱、椰漿-煮	菇炒小瓜 小黃瓜(Q)、木耳(Q)、秀珍菇(Q)-炒	客家小炒 豆干片、乾魷魚、肉絲(S)-炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜雞丁	6.9	2.6	2	3	863
7	二	香Q白飯	蔥油雞 雞丁(S)、薑絲、蔥-煮	鍋貼*2 鍋貼-炸	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q)、雞蛋(Q)-炒	有機蔬菜	枸杞肉片湯 冬瓜肉片枸杞	7	2.5	2	3.2	872
8	三	香Q白飯	醬燒豬肋排 豬肋排(S)、白芝麻-燒	火鍋關東煮 白蘿蔔(Q)、葫蘆結、茼蒿小捲、火鍋料-煮	油燜桂筍 桂竹筍、絞肉(S)-煮	Q青菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯紅丁雞蛋	6.8	2.5	2.2	3.2	863
9	四	蔬食日 五穀米飯	花生油腐肉燥 絞肉(S)、油腐花生-煮	紅仁高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔-炒	香拌海干絲 芹菜(Q)、海帶絲、豆干絲-炒	有機蔬菜	刺瓜金茸湯 刺瓜金針菇	6.9	2.6	2	3	863
10	五	紫米飯	普羅旺斯煮魚 魚丁(S)、南瓜-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)、鮑魚結(Q)-煮	田園玉米 玉米粒(S)、紅丁(Q)、青豆仁-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	7	2.5	2	3	863
13	一	胚芽米飯	烤肉醬肉片 肉片(S)、洋葱-煮	彩繪脆薯 豆腐(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	五香素雞 素雞絞肉-煮	產銷履歷	青木瓜湯 青木瓜雞丁	7	2.5	2	3	863
14	二	香Q白飯	迷迭香雞腿排 雞腿排(S)-酒	鴻喜燒冬瓜 冬瓜(Q)、鴻喜結(Q)、絞肉(S)-燒	酸心什錦 酸菜、酸菜心、素肚-煮	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜紅丁雞蛋	6.8	2.5	2	3	849
15	三	火腿蛋炒飯	夜市炸雞 雞丁(S)、九層塔-炸	高麗炒肉片 高麗菜(Q)、肉片(S)-炒	蒜味海根 海帶根、蒜-炒	Q青菜	山藥排骨湯 山藥排骨	6.9	2.5	2.2	3.3	874
16	四	香Q白飯	鐵路排骨 排骨-酒	咖哩肉燥 馬鈴薯(Q)、絞肉(S)-煮	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q)、雞蛋(Q)-炒	有機蔬菜	燒仙草 大豆綠豆薏仁Q圓	7	2.6	2	3	870
17	五	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁(S)、彩椒-燒	黃瓜鮮菇 大黃瓜(Q)、鮮香菇(Q)-煮	髮菜福州丸 福州丸、髮菜、雞蛋-煮	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍肉片	6.8	2.5	2	3	999
20	一	香Q白飯	卡啦雞腿堡 雞腿排-炸	玉米雞茸 玉米粒(S)、雞絞肉-煮	佛跳牆 大白菜(Q)、軟骨丁(S)、木耳(Q)-煮	產銷履歷	海結排骨湯 海帶結排骨	7	2.5	2	3.2	872

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

【青春期營養】

青少年由於快速的成長與上課、運動及各項課外的活動量大增，有攝取各種營養素之飲食須知有下列幾點：

1. 青少年活動多，易養成不定時進餐（如打球、唸書超過吃飯時間而沒吃），以及暴飲 暴食，最容易損壞腸胃而造成營養不均衡，故應養成定時定量的習慣。
2. 應養成吃早餐的習慣，以供給上課及參加各項活動所需的熱量與營養。
3. 由於青少年快速的生長及大量的活動，容易餓，因此除注意三餐攝取外，更應注意點 心的供給，可選擇牛奶、茶葉蛋、豆腐干、肉干等含蛋白質、鐵質及鈣質豐富的食物。
4. 蛋白質是構成與修補肌肉、血液、骨髓及身體各部份組織的基本物質，並能形成抗體，增加抵抗力，正值發育時期的青少年，應攝取足夠的蛋白質以供生長、發育所需。
5. 牛奶、小魚干、豆腐等除含有蛋白質外，另含豐富的鈣質，應多攝取來做為製造骨骼、牙齒的原料。
6. 由於女孩子每個月月經來潮有固定的血液流失，需多攝取肝臟、蛋、肉類及深色蔬菜 等含鐵質的食物，以免長期下來造成貧血。
7. 少女不可為配合時尚，保持身材苗條，而隨便節便，造成發育不健全。

（資料來源<http://www.foodcare.com.tw/teacher.aspx?article=3939>）



美味午餐

桃園國中 109.1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 熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈣	磷
2	四	香Q白飯	素昌旺 豆腐雞湯酸菜木耳-煮	松子芹香時蔬 芹菜(Q)、高麗菜(Q)、松子-炒	香煎鰻片 素鰻片-煎	芝麻蜜燒芋薯 芋頭地瓜芝麻-燒	金黃珍珠 玉米粒三色豆-煮	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆紫米	7	2.4	2	3.2	864		
3	五	燕麥飯	紅棗養生什錦 豆干鮑魚菇(Q)紅薯-煮	糖醋蓮藕 蓮藕-炒	針菇茼蒿 茼蒿(Q)、金針菇(Q)-炒	素瓜仔肉 綠瓜蓮藕素菇-煮	百展雞 百展雞-煮	有機蔬菜 山藥薏仁湯 薏仁山藥	7	2.4	2.2	3	860		
6	一	糙米飯	五香蘭花干 蘭花干豆腐紅蘿蔔-油	杏香菇炒小瓜 小黃瓜(Q)、木耳(Q)、秀珍菇(Q)杏仁果-炒	素雞腿 素雞腿-油	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	糯米椒干片 豆干片、糯米椒-炒	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜紅蘿蔔鮮菇	7	2.4	2.2	3.2	869		
7	二	香Q白飯	手工嫩油腐 嫩油腐-燒	香酥鍋貼 鍋貼-炸	鳳梨木須 木耳鳳梨薑絲-炒	沙茶素腰花 素腰花-炒	薑炒芥菜仁 芥菜仁薑-炒	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜枸杞	7	2.5	2.1	3.2	874		
8	三	香Q白飯	椒鹽菇菇百頁 百頁豆腐秀珍菇-炸	火鍋關東煮 白蘿蔔(Q)、葫蘆結、鉤替小提-煮	蜜汁排 蜜汁排-燒	客家桂筍 桂竹筍-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-燙	Q青菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯紅丁	7	2.2	2.3	3.3	861		
9	四	五穀米飯	香椿油腐 油腐香椿薑-燒	玉筍佛手瓜 佛手瓜玉米筍紅蘿蔔-炒	蔬菜炒冬粉 高麗菜(Q)冬粉-炒	塔香茄子 茄子九層塔-燒	牛蒡排 牛蒡排-煮	有機蔬菜 刺瓜金茸湯 刺瓜金針菇	6.9	2.3	2.4	3	851		
10	五	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁筍片木耳紅片-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)、鮑魚菇(Q)-煮	松子田園玉米 玉米粒(S)、紅丁(Q)、青豆仁松子-煮	煎火腿片 素火腿片-煎	香菇素肉燥 麵筋香菇-油	有機蔬菜 榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲	7	2.3	2	3.1	852		
13	一	胚芽米飯	沙茶素雞 素雞片-炒	腰果彩繪 豆腐(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)腰果-煮	烤鮭魚排 素鮭魚排-煎	金茸絲瓜 綠瓜金針菇-煮	雙色Q球 地瓜球山藥綠-炸	產銷履歷 青木瓜湯 青木瓜薑絲	7	2.2	2	3.2	849		
14	二	香Q白飯	芝麻黑豆干 黑豆干甜椒芝麻-燒	鴻喜燒冬瓜 冬瓜(Q)、鴻喜菇(Q)-燒	酸心什錦 酸菜、酸菜心、素肚-煮	銀芽彩絲 豆芽菜芹菜木耳紅絲干絲-炒	素燻肉片 素燻肉片-煮	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜紅丁	6.8	2.4	2.3	3.1	853		
15	三	香Q白飯	茄燒麵腸 麵腸筍片九層塔-燒	堅果高麗 高麗菜(Q)豆包綠杏仁果-炒	油燻筍茸 筍茸-煮	黃金花枝排 素花枝排-炸	薑炒海根 海帶根薑紅絲-炒	Q青菜 枸杞山藥湯 山藥枸杞	6.8	2.2	2.5	3.2	848		
16	四	香Q白飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯(Q)-煮	素蔬菜排 素蔬菜排-燒	花生麵筋 麵筋花生油-煮	豉汁苦瓜 苦瓜清蒸-煮	紅絲長豆 長豆紅絲-炒	有機蔬菜 燒仙草 大豆綠豆薏仁Q圓	6.8	2.5	2.2	3.2	863		
17	五	糙米飯	糖醋豆腸 豆腸彩繪-燒	黃瓜鮮菇 大黃瓜(Q)、鮮香菇(Q)-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	雪菜年糕片 年糕片雪菜-炒	豆仁南瓜 南瓜毛豆-煮	有機蔬菜 竹筍柳菇湯 竹筍柳菇	7	2.3	2.3	3.1	860		
20	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉青豆木耳-煮	玉米三色 玉米粒三色豆-煮	木須白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)-煮	素香椿肉燥 麵筋香菇香椿薑-油	香酥雞塊 素雞塊-炸	產銷履歷 薑絲海結湯 海帶結薑絲	7	2.5	2.1	3	865		
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。															

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

★【蔬果是防癌聖品！】根據流行病學研究證實，蔬果中富含非澱粉的多醣物（如纖維）、維他命、礦物質及其他之生物活性維生素，熱量較低，同時可供給日常生活所需的重要物質，增加抵抗力及免疫力，減少疾病發生。研究亦證實，一天進食400公克的蔬菜及水果，可以有效降低30%~40%的罹癌率，而世界衛生組織（WHO）也建議每日蔬果之適當攝取量為400~800公克。

經研究證實，食用蔬菜水果與癌症的罹患率有相關性（見表一），其中証實「確實」可減少罹患機率的癌症，包括口腔癌、咽癌、食道癌、肺癌、胃癌、大腸直腸癌；而證實「很可能」會降低罹患機率的癌症，有喉癌、胰臟癌、乳癌、膀胱癌；另外，證實「可能」降低罹患機率的癌症，則有子宮頸癌、卵巢癌、子宮內膜癌、甲狀腺癌、肝癌、攝護腺癌及腎臟癌等。

各類蔬果與各種癌症的預防關係也有不同（見表二）。綠葉蔬菜，如菠菜、青江菜、芥菜等，經證實確實可有效降低肺癌及胃癌的發生；十字科蔬菜如花椰菜，經證實很可能降低大腸癌、直腸癌及甲狀腺癌的發生；胡蘿蔔很可能有效降低肺癌的罹患率；而蕃茄及柑橘類確實可降低胃癌的罹患率。事實上，已有研究證實，每天的蔬菜攝取量由150公克增加到400公克，罹患肺癌的危險性明顯降低50%，胃癌也有同樣的研究結果。根據研究，每天蔬菜攝取量由100公克增加到350公克，罹患胃癌的危險性就降低了60%；如果是水果的攝取量由50公克增加到300公克，罹患胃癌的危險性就會降低50%。

（資料來源<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2950>）



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	豬	蛋	豆	魚	蔬	油	脂	熱
								雞	豬	蛋	豆	魚	蔬	油	脂	量
★	01 / 02	小米飯	香草洋芋燉肉 燉：馬鈴薯Q.豬肉S	芹香小魚輪 炒：芹Q.紅蘿蔔Q.小魚輪	海根炒肉絲 炒：海帶根.豬肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆.紫米	6.4	2.9	2.4	2.8	852				
★	3	白飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	麻婆豆腐 煮：豆腐.絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳.蛋Q	有機蔬菜	柴魚鮮菇湯 玉米.肉片.香菇	6.5	2.8	2.5	2.8	854				
★	6	地瓜飯	橙汁排骨 燒：洋蔥Q.排骨S	玉米四喜 炒：玉米Q.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆	泡菜燒豆腐 炒：泡菜.豆腐.絞肉S	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.蛋	6.5	2.9	2.4	2.7	854				
★	7	白飯	芝麻蜜汁雞腿 燒：雞腿S.芝麻	芹香吻魚炒蛋 炒：芹.吻仔魚.蛋Q	壽喜鮮蔬 煮：洋蔥Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米	6.5	2.8	2.5	2.8	854				
★	8	雜糧飯	照燒豬排 燒：豬排S.芝麻	香菇干丁肉燥 燒：香菇Q.絞肉S.豆干丁	鮮菇花椰 炒：菇類Q.花椰菜S	季節蔬菜	芹香丸子湯 白蘿蔔.芹.丸子	6.6	2.8	2.4	2.7	854				
★	9	什錦烏龍麵 蔬食日	竹輪關東煮 煮：蘿蔔Q.豆腐.海帶結.竹輪.花生	海苔素排+滷蛋 燒：海苔素排.蛋Q	肉燥銀芽 炒：豆芽菜Q.絞肉S	有機蔬菜	淮山肉骨茶 山藥.肉骨茶包	6.5	2.8	2.6	2.8	856				
★	10	麥片飯	香酥魚排 炸：魚排S	豆瓣雞柳 炒：小瓜Q.香菇Q.雞肉柳S	塔香冬瓜 燒：九層塔.冬瓜Q.絞肉S	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針.豬肉絲	6.7	2.8	2.4	2.5	852				
★	13	白飯	豆乳翅小腿X2 烤：雞翅S	芹香干絲 炒：芹菜Q.豆干絲	什錦鴿蛋 煮：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳.鳥蛋	產銷履歷蔬菜	筍片排骨湯 竹筍.排骨	6.5	2.8	2.5	2.8	854				
★	14	紅藜麥飯	花生燉豬腳 燉：花生.豬腳丁.豬肉S	敏豆甜條 炒：敏豆.甜不辣條	堅果燒洋芋 燒：腰果.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.玉米S.絞肉	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851				
★	15	起司紅醬燉飯	迷迭香雞腿 燒：雞腿S	繽紛地瓜條 炸：地瓜條.巧克力米	燻雞奶香白菜 煮：燻雞.白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜	結頭菜鮮菇湯 結頭菜.菇類	6.6	2.8	2.4	2.7	854				
★	16	燕麥飯	糖醋醬佐魚球 炸：洋蔥Q.魚丁S	海芽炒蛋 炒：海帶芽.蛋Q	香筍三絲 炒：筍Q.紅蘿蔔Q.金耳菇Q	有機蔬菜	綜合燒仙草 花豆.綠豆.小薏仁.仙草	6.5	2.9	2.4	2.7	854				
★	17	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞丁S	玉米肉末 炒：玉米Q.絞肉S	西芹百頁 炒：西芹Q.彩椒Q.百頁	有機蔬菜	蘿蔔羹湯 蘿蔔.豬肉絲	6.6	2.8	2.4	2.8	858				
★	20	白飯	蒜泥白肉 炒：蒜.小瓜Q.豬肉片S	黃金魚蛋 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.魚蛋	韭香芽菜 炒：韭菜.豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.豆包	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜.雞丁	6.5	2.8	2.5	2.8	854				

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★代表當天要申請三章一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)





日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋	蔬菜	油脂	熱量
01 / 02	四	小米飯	香菇燒板豆腐 燒：香菇、板豆腐	塔香海根 燒：九層塔、海根	杏菇燉洋芋 燉：杏鮑菇、洋芋	枸杞芥菜仁 炒：枸杞、芥菜仁	玉米餅 炸：玉米餅	有機蔬菜 紅豆紫米粥 紅豆、紫米	6.4	2.9	2.4	2.8	852
3	五	白飯	麻婆豆腐 煮：豆腐	什錦時蔬 炒：香菇、鴻喜菇、豆干、紅蘿蔔	芹香高麗 炒：高麗菜、紅蘿蔔、芹菜	鳳梨木耳片 炒：鳳梨、木耳片	蒸南瓜 蒸：南瓜	有機蔬菜 玉米牛蒡湯 玉米、牛蒡	6.5	2.8	2.5	2.8	854
6	一	地瓜飯	泡菜燒豆腐 燒：泡菜、豆腐	塔香茄子 燒：九層塔、茄子	玉米四喜 炒：玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	白果淮山 燒：白果、淮山	產銷履歷蔬菜 薑絲木耳 炒：薑絲、木耳	味噌海芽湯 味噌、海帶芽	6.5	2.9	2.4	2.7	854
7	二	白飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	壽喜鮮蔬 煮：紅蘿蔔、木耳、時蔬	椒鹽百頁 炒：百頁、胡椒鹽	小瓜炒豆皮 炒：小瓜、豆皮	有機蔬菜 枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.8	854
8	三	海苔香鬆飯	雪蓮子燒豆腸 燒：雪蓮子、豆腸	芝麻蔬菜丸 炸：時蔬、芝麻	鮮菇花椰 炒：菇類、花椰菜	沙茶寬冬粉 炒：高麗菜、冬粉	季節蔬菜 芝麻素雞片 炒：芝麻、素雞片	白玉鮮菇湯 白蘿蔔、芹、菇類	6.6	2.8	2.4	2.7	854
9	四	白飯	杏香芝麻干片 炒：杏仁片、芝麻、豆干	紅絲滑豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	海結燒豆腐 燒：海帶結、豆腐	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	有機蔬菜 椒鹽鮮菇 炒：菇類	淮山肉骨茶 山藥、肉骨茶包	6.5	2.8	2.6	2.8	856
10	五	麥片飯	花生油丁 燒：花生、油豆腐	彩椒甜豆 炒：彩椒、豆薯、甜豆	豆瓣箭筍 炒：建筍	麻油燒冬瓜 燒：九層塔、冬瓜	有機蔬菜 山藥捲 炸：山藥捲	香菜金針湯 香菜、金針	6.7	2.8	2.4	2.5	852
13	一	白飯	毛豆鮮菇烤麩 燒：毛豆、菇類、烤麩	宮保芹香干片 炒：花生、芹、豆干	什錦蒲瓜 燒：蒲瓜、紅蘿蔔、金耳菇、鴻喜菇、筍乾	秋葵彩丁 炒：秋葵、彩椒	產銷履歷蔬菜 蜜燒芋頭 燒：芋頭	鮑菇竹筍湯 竹筍、鮑魚菇	6.5	2.8	2.5	2.8	854
14	二	紅藜麥飯	南瓜菇燒豆腐 燒：南瓜、鴻喜菇、豆腐	孜然玉筍敏豆 炒：彩椒、玉米筍、敏豆	堅果燒洋芋 燒：腰果、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	涼拌海帶絲 炒：海帶絲	有機蔬菜 五香麵輪 燒：麵輪	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851
15	三	茄汁三色炒飯	栗子燒豆包 燒：栗子、豆包	水蓮炒針菇 炒：水蓮、金耳菇	芋香白菜滷 煮：白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條	季節蔬菜 素香菇貢丸 滷：素香菇貢丸	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.7	854
16	四	燕麥飯	塔香杏菇豆腐 燒：九層塔、杏鮑菇、豆腐	毛豆海芽 炒：毛豆、海帶芽	芝麻菠菜 炒：芝麻、菠菜	香筍三絲 炒：筍、紅蘿蔔、金耳菇	有機蔬菜 當歸素肚 燒：當歸片、素肚	綜合燒仙草 花豆、綠豆、小薏仁、仙草	6.5	2.9	2.4	2.7	854
17	五	白飯	香菇百頁筍丁 燒：香菇、百頁、竹筍	腰果百合甜豆 炒：腰果、百合、甜豆	絲瓜美白菇 燒：絲瓜、美白菇	樹子苦瓜 燒：樹子、苦瓜	有機蔬菜 芝麻球 炸：芝麻球	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.8	858
20	一	白飯	紅糟麵腸 燒：麵腸、黑白芝麻	芥菜滑香菇 炒：芥菜、香菇	芽菜五柳絲 炒：豆芽、豆包、香菇	紅燒茄子 燒：茄子	產銷履歷蔬菜 海帶切片 滷：海帶	冬瓜牛蒡湯 冬瓜、牛蒡	6.5	2.8	2.5	2.8	854

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★代表當天要申請三章一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)



裕民田精緻午餐

桃園國中

109年1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)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與蛋類 (份)	熱量 (kcal)
★ 2	四	胚芽米飯	蜂蜜照燒雞 蜂蜜、雞丁、芝麻、豆薯/燒	滷味拼盤 百貝、海帶/滷	酥香白菜滷 大白菜、木耳、蝦皮、蛋/煮	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6 .5	2 .8	2 .5	2 .8	8 5 4
★ 3	五	白米飯	香酥魚排 巴沙魚排/炸	五香滷蛋肉燥 蛋、絞肉、乾丁/滷	韭香銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗、香菇、金針菇、肉片	6 .5	2 .8	2 .6	2 .8	8 5 6
★ 6	一	紫米白飯	卡拉雞腿 雞腿/炸	彩繪珍珠 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、蕃茄/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片、大蔥仁	6 .6	3 .0	2 .0	3 .0	8 7 2
★ 7	二	白米飯	糖醋魚丁 水鯊魚丁、甜椒、鳳梨、洋蔥/燒	芹香芝麻干絲 海帶絲、豆干絲、芹菜/炒	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、乳酪/炒	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、木耳絲、肉羹	6 .6	2 .9	2 .4	2 .8	8 6 6
★ 8	三	古早味擔擔麵	羅勒雞腿排 雞腿排、九層塔/燒	翠炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	奶黃包60G 奶黃包/蒸	季節蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	6 .8	2 .6	2 .0	3 .0	8 5 6
★ 9 蔬	四	白米飯	腰果肉燥萵苣 萵苣、絞肉、腰果/煮	甜蜜蜜豆干 豆干/滷	清脆高麗 高麗菜、蝦皮/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 3 1
★ 10	五	糙米白飯	沙茶燒肉片 肉片、洋蔥/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、味噌	6 .5	3 .0	2 .0	3 .0	8 6 5
★ 13	一	白米飯	黃金豬排 豬排/炸	玉米鑲蛋 玉米、蛋/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片	6 .5	2 .9	2 .3	3 .0	8 6 5
★ 14	二	麥片香飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .6	2 .8	2 .2	2 .8	8 5 3
★ 15	三	香腸蛋炒飯	宮保魚塊 水鯊魚丁、豆薯、紅蘿蔔/煮	鮮蔬炒甜條 甜不辣、香菇、敏豆/炒	滷香世家 酸菜心、素肚、百貝/滷	季節蔬菜	古早味米粉湯 米粉、芹、肉絲、香菇絲	6 .6	2 .8	2 .2	2 .8	8 5 3
★ 16	四	白米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	綜合毛豆海結 麵鴨、海結、筍、毛豆/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	燒仙草 花豆、綠豆、仙草	6 .8	2 .6	2 .0	2 .8	8 4 7
★ 17	五	小米Q飯	和風里肌排 里肌排/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	芝麻敏豆肉絲 肉絲、敏豆、白芝麻、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	結頭菜貢丸湯 結頭菜、貢丸片	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 4 6
★ 20	一	白米飯	紅燒燉肉 肉丁、結頭菜、紅蘿蔔/煮	霸王地瓜薯條 地瓜條/炸	珍珠花生豆 玉米、洋芋、花生、青豆/煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、肉片	6 .8	2 .8	2 .0	3 .0	8 7 1

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*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109.1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(KC AL)
1/2	四	糙米白飯	素香雞排 素雞排/燒	香菇結頭菜 香菇、結頭菜/炒	蜜炸地瓜 地瓜、九層塔/炸	客家桂筍燜豆薯 豆醬、桂竹筍、豆薯/炒	三絲燒豆包 豆包、木耳、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6.5	2.6	2.2	2.8	846
1/3	五	香甜米飯	花生四分干 花生、四分干/油	西芹素火腿 西芹、素火腿/炒	鮮菇花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、鮮菇/炒	高麗炒年糕 高麗菜、年糕/炒	芝麻海根 芝麻、海帶根/燒	有機蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜	6.7	2.8	2.6	2.8	845
1/6	一	小米Q飯	彩椒大溪黑豆干 黑豆干、彩椒/燒	芋香白菜滷 芋頭、白菜、紅蘿蔔/煮	塔香茄子 茄子、九層塔/燒	長豆秀珍菇 長豆、秀珍菇/炒	素水餃 素水餃/炸	產銷履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.7	2.8	2	3	853
1/7	二	香甜米飯	牛蒡絲排 牛蒡排/燒	彩繪珍珠 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	梅干燒苦瓜 梅干菜、苦瓜/燒	沙茶燴百頁 沙茶、百頁/燴	山藥時蔬 山藥、蔬菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	6.6	2.8	2	3	831
1/8	三	香菇蔬菜炒拉麵	三杯杏鮑菇油腐 九層塔、杏鮑菇、油豆腐/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜/燒	南洋毛豆咖哩 洋芋、毛豆、紅蘿蔔/煮	酸甜黑木耳 黑木耳/炒	胡瓜素丸片 胡瓜、素丸/炒	季節蔬菜	黃豆芽昆布湯 黃豆芽、昆布	6.6	2.5	2.5	3	847
1/9	四	香甜米飯	九層塔素雞片 九層塔、素雞片/燒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	紅豆金棗 紅豆、金棗/炸	韓式高麗粉絲 高麗菜、冬粉、素肉、紅蘿蔔/炒	香菇燒板豆腐 板豆腐、香菇/燒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米圈	6.2	2.8	2.5	2.8	833
1/10	五	紫米白飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	豆芽三絲 豆芽、蔬菜/炒	滷味海結 四分豆干、海帶結/燒	瓜仔燒冬瓜 瓜仔、冬瓜/煮	彩椒小黃瓜 彩椒、黃瓜/炒	有機蔬菜	日式凍豆腐湯 海帶芽、凍豆腐、味噌	6.3	2.8	2.6	2.6	833
1/13	一	紅扁豆飯	藥膳素羊肉 素羊肉、紅薯、枸杞/燒	麻醬小瓜干丁 芝麻醬、干丁、小黃瓜/燒	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇、蘿蔔/煮	紫山藥捲 山藥捲/炸	彩椒長豆 彩椒、長豆/炒	產銷履歷蔬菜	筍片木須湯 筍、木耳	6.5	2.7	2.2	3	848
1/14	二	香甜米飯	豆瓣素雞片 素雞/燒	芝香海帶根 白芝麻、九層塔、海帶根/燒	咖哩洋芋 青豆、洋芋、紅蘿蔔/煮	蔬菜冬粉 高麗菜、冬粉、木耳/炒	蘿蔔豆輪 蘿蔔、豆輪/油	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇、冬瓜	6.5	2.5	2.5	2.8	831
1/15	三	鮮菇蔬菜烏龍麵	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	蒟蒻青花菜 蒟蒻、青花菜、紅蘿蔔/炒	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	薑絲酸菜湯 薑絲、酸菜	6.6	3	2.3	3	880
1/16	四	香甜米飯	宮保高麗百頁 宮保醬、高麗菜、百頁/燒	白菜繪金針菇 白菜、木耳、金針菇/炒	醬燒茄子 九層塔、茄子/燒	香拌白干絲 白干絲、海帶絲/炒	蜜汁小豆干 四分干/燒	有機蔬菜	燒仙草 花豆、綠豆、仙草	6.4	2.6	2.4	2.7	825
1/17	五	胚芽米飯	彩椒燒素排 彩椒、素排/燒	毛豆燴玉米 玉米、毛豆、洋芋、紅蘿蔔/炒	木須炒筍片 筍、木耳、紅蘿蔔/炒	瓜仔素肉燥 瓜仔、干丁、素肉燥/燒	酸心素肚絲 酸菜心、素肚/炒	有機蔬菜	菇菇什錦湯 金針菇、木耳、蘿蔔、紅蘿蔔	6.7	2.6	2.5	2.7	848
1/20	一	香甜米飯	椒鹽素火腿片 素火腿/炸	塔香鮑菇塊 杏鮑菇、九層塔/炒	彩椒長豆 彩椒、長豆/炒	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔/煮	芹香炒干片 芹、豆干片	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜	6.5	2.5	2.5	2.8	831

1/21-2/10寒假

*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。

營養師 李佳芸



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

