

裕民田精緻午餐



桃園國中

109年0801-0810暑輔+新訓

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		全粒 黑豆 (份)	玉米 內蛋 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 類 (份)	熱量 (Kca l)			
8/3	一	小米0飯	黑胡椒肉絲 肉絲, 洋葱/燒	芹香甜條 甜不辣條, 芹/炒	芋香白菜滷 白菜, 芋頭, 木耳/煮	季節 蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜, 肉片	6 .6	2 .6	2 .2	3 .0	8 .4	7
8/4	二	白米飯	卡拉雞腿 雞腿/炸	螞蟻上樹 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	季節 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 .5	2 .5	2 .3	3 .0	8 .3	5
8/5	三	醬香蛋炒飯	蒜泥白肉 肉片, 蒜泥/燙	彩繪黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	百頁海結 百頁, 海苔, 毛豆/滷	季節 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 .4	6
8/6	四	紫米白飯	鹽燒雞腿排 雞腿排/燒	番茄炒蛋 番茄, 洋葱, 蛋/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒	季節 蔬菜	地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	6 .5	2 .5	2 .4	3 .0	8 .3	8
8/7	五	白米飯	塔香三杯魚丁 鯧魚丁, 米血, 九層塔/炒	蔬菜燒肉丸 豬子頭, 蔬菜/煮	香草馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	6 .6	2 .6	2 .2	3 .0	8 .4	7
8/10	一	白米飯	酥脆豬排 豬排/炸	和風關東煮 蘿蔔, 火鍋料, 蝦球/煮	綜合小瓜豆豆 玉米, 洋芋, 干丁, 花生, 小瓜/煮	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海苔, 味噌	6 .7	2 .6	2 .4	2 .8	8 .5	0
新生訓練8/20-8/21													
8/20	四	白米飯	鳳梨咕咾肉 咕咾肉, 鳳梨/燒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮菇高麗 高麗, 鮮菇/炒	季節 蔬菜	冬瓜茶西米露 冬瓜茶, 西米露	6 .8	2 .6	2 .2	2 .8	8 .5	2
8/21	五	燕麥飯	蜜汁雞翅 雞翅/滷	客家小炒 豆干片, 肉絲, 芹, 乾魷魚/炒	白玉肉羹 蘿蔔, 肉羹/煮	季節 蔬菜	玉米起司濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 蛋, 起司	6 .7	2 .6	2 .3	2 .8	8 .4	8

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

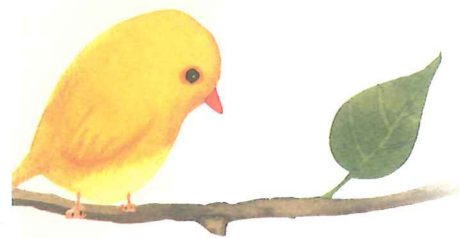
營養師 李佳芸 繪彥樺



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



桃園國中素食菜單
109年0801-0810暑輔+新訓

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜				季節蔬季節蔬季節蔬季節蔬	全穀類(份)	豆或肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量(kcal)	
8/3	一	香甜米飯	蜜汁燒素肚 芝麻、素肚/燒	日式洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩/煮	素魚香茄子 茄子、素絞肉、豆瓣/燒	鮮炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔/炒	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔、木耳、黃豆芽/炒	季節蔬	酸菜腐丁湯 酸菜、油腐丁	6.4	2.7	2.5	2.8	839
8/4	二	紅扁豆飯	素沙茶花干 蘭花干/燒	菜豆炒涼薯 菜豆、豆薯/炒	香菇燒冬瓜 香菇、冬瓜/燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	綜合花生豆 玉米、花生、青豆、紅豆/炒	季節蔬	筍片湯 筍片、木耳	6.3	2.6	2.7	2.8	830
8/5	三	主廚炒飯	木耳四角油腐 木耳、紅蘿蔔、油豆腐/煮	素絲繪花椰 素鱈絲、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	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.5	2.8	831
8/6	四	麥片0飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	枸杞高麗菜 枸杞、高麗菜/炒	豆鼓燜苦瓜 苦瓜、豆鼓/燜	鮮香素肉羹 青豆、筍、素肉羹/湯	干丁雪裡紅 干丁、雪裡紅/炒	季節蔬	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.5	2.5	3	2.8	844
8/7	五	香甜米飯	素雞排 素雞排/炸	白菜繪金針菇 白菜、木耳、金針菇/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	季節蔬	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.3	2.8	2.8	2.7	843
8/10	一	蕎麥米飯	紅燒豆包 豆包/燒	芝麻秋葵 芝麻、秋葵/燙	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	季節蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.4	3	2.5	2.8	862
新生訓練8/20-8/21														
8/20	四	小米蒸飯	豆豉脆皮豆腐 豆豉、豆腐/燒	綜合雪蓮子 綠豆丁、雪蓮子、毛豆、芋頭/煮	梅干燒苦瓜 梅干、苦瓜/燒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜、杏鮑菇/炒	榨菜油片絲 榨菜、油片/炒	季節蔬	冬瓜茶西米露 冬瓜茶、西米露	6.3	2.6	2.5	2.8	825
8/21	五	香甜米飯	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	蘿蔔玉米煮 玉米、蘿蔔/煮	番茄高麗菜 番茄、高麗菜/炒	素絲燴黃瓜 素鱈絲、黃瓜/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/燒	季節蔬	酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	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 李佳芸 賴彥樺



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

