



美味午餐

桃園國中 115.10月午餐菜單

皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



全可食性材料含有防腐劑、Glutamate、一級酥油
批發電話：13007774

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	湯品	附餐	全蛋雞腿	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	熱量
1	四	糙米飯	醬香滷肉 肉丁S白蘿蔔Q花瓜T-煮	沙茶小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	菇菇燴瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔臘臘-煮	紅豆紫米湯 紅豆臘臘紫米	6.5	2.6	2	3.1	840
2	五	燕麥飯	蒜香雞腿排 雞腿排S-油	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q蕃茄Q-炒	鮮脆敏豆 敏豆臘臘木耳Q-炒	藥膳排骨湯 豆腐Q排骨S	6.7	2.6	2	3	849
5	一	幸福餐 胚芽米飯	蒲燒鯛 蒲燒鯛Q高冬粉-煮	泡菜燒肉 大白菜Q肉片S-煮	黃金玉米 玉米粒Q毛豆臘臘紅蘿蔔臘臘-煮	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔臘臘肉絲S	6.7	2.7	2	3.2	866
6	二	小米飯	咖哩雞 雞胸丁S馬鈴薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔臘臘-炒	蔬炒西芹 西芹Q豆管蒜苗-炒	蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.6	2	3.1	861
7	三	蔬食日 香鬆飯	糖醋豆腸 豆腐甜鹹Q-煮	腰果燒黑干 黑豆干腰果-燒	薑炒海帶根 海帶根-炒	金針湯 乾金針T木耳Q	6.7	2.6	2	3.1	854
8	四	香Q白飯	蠔油雞翅 雞翅S-油	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔臘臘鮮菇Q-煮	木耳時瓜 佛手瓜Q木耳Q-煮	海帶排骨湯 海帶絲排骨S	6.6	2.6	2	3	842

12	一	糙米飯	紅燒雞腿 雞腿S-油	干丁肉燥 干丁絞肉S-炒	芋香白菜 大白菜Q木耳Q芋頭Q-煮	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S		6.6	2.7	2	3.1	854
13	二	幸福餐 麻香炒飯	BBQ排骨 排骨S-油	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔臘臘-炒	彩燴時瓜 冬瓜Q毛豆臘臘鮮菇Q-煮	日式豆腐湯 豆腐海帶芽		6.5	2.6	2	3.1	840
14	三	胚芽米飯	泰式風味魚 魚丁Q洋蔥Q蕃茄Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S-煮	佃煮白玉 白蘿蔔Q海帶絲紅蘿蔔臘臘-煮	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	水果	6.8	2.6	2	3	856
15	四	小米飯	家鄉滷肉 肉丁S雞腿丁S筍T-煮	什錦油豆腐 油豆腐木耳Q鮮菇Q-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔臘臘-炒	地瓜Q圓湯 地瓜臘臘Q圓		6.5	2.6	2	3	835
16	五	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	翠蔬時豆 敏豆臘臘紅蘿蔔臘臘-炒	金瓜炒蛋 雞蛋Q南瓜Q-炒	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S		6.8	2.6	2	3.1	861

19	一	香Q白飯	醬燒翅小腿X2 翅小腿S-油	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔臘臘-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S		6.5	2.6	2	3.1	840
20	二	糙米飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-煮	海芽炒蛋 雞蛋Q海帶芽三色豆S-炒	香脆甘薯條 地瓜薯條-炸	白玉雞丁湯 白蘿蔔Q雞丁S		6.7	2.5	2	3.2	851
21	三	蔬食日 燕麥飯	滷香世家 豆干素肚鹹菜T-油	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	杏香蔬炒什錦 油片絲豆芽菜Q敏豆腐臘臘杏仁果-炒	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔臘臘	水果	6.6	2.7	2	3.2	859
22	四	幸福餐 胚芽米飯	脆皮雞翅 雞翅S-炸	黃金肉片 肉片S南瓜Q紅蘿蔔臘臘-煮	芹香干絲 芹片Q干絲紅蘿蔔臘臘-炒	佛手雞湯 佛手瓜Q雞丁S		6.7	2.6	2	3	849
23	五	小米飯	砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-煮	香香滷蛋 白煮蛋S絞肉S-油	鮮炒時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔臘臘-炒	味噌湯 小魚干豆腐		6.6	2.6	2	3	842

26	一	【光復節放假】 October										
27	二	胚芽米飯	南洋肉骨茶 肉丁S白蘿蔔Q-煮	鍋燒什錦 海帶絲扁蒲紅蘿蔔臘臘-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S通心麵-煮	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S		6.6	2.7	2	3.2	859
28	三	香Q白飯	蒜香時蔬魚 魚丁Q高麗菜Q-煮	塔香油腐 油豆腐絞肉S-煮	韓式拌雜菜 冬粉黃豆芽Q紅蘿蔔臘臘-炒	刺瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S		6.5	2.6	2	3.1	840
29	四	幸福餐 茄汁義大利麵	卡滋豬排 豬排S-炸	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S木耳Q-煮	65克豆沙包 豆沙包S-煮	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	豆奶	6.6	2.7	2	3	850
30	五	燕麥飯	五香滷腿 雞腿S-油	油燜冬瓜 冬瓜Q魚丸S-煮	醬香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	柴魚豆腐湯 豆腐		6.5	2.7	2	3	843

幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排 + 散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排 + 散塊肉品；幸福餐C：特色主食 + 大塊肉排

★每週滿五天供應1次水果，水果供應日：週三。 ★三章1Q豆奶日：10/29(四)。

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)及非基改黃豆製品及玉米。

(S)：CAS台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，對其過敏體質者請詳閱菜單。

營養師 劉容均、鍾筱薇



營養師 劉容均、鍾筱菁



沅益食品
YUANYI FOOD

115年10月午餐菜單
9/28-10/9八年級、10/12-10/23九年級

桃園國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	3-4歲	5-6歲	7-8歲	9-10歲	11-12歲
10/1	四	白飯	大 炸豬排 炸: 豬排S	和風咖哩 煮: 洋芋Q, 洋葱Q, 毛豆T	鮮炒甘藍 炒: 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜 紅豆甜湯 紅豆T		6	2	2	2	8
10/2	五	糙米飯	沙茶燒魚 煮: 魚丁Q, 白菜Q, 凍豆腐, 木耳Q	甜蔥玉米蛋 炒: 玉米Q, 洋葱Q, 蛋Q, 紅蘿蔔Q	清炒筍絲 炒: 筍Q, 木耳Q, 蒜	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜Q, 蒜, 雞肉T, 當歸		6	2	2	2	8
10/5	一	胚芽飯	炒三杯雞 炒: 雞肉T, 九層塔	五更豆腐 燒: 豆腐, 酸菜, 豬肉S, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 金針菇Q	彩蔬青花 炒: 青花菜Q, 彩椒Q	履歷蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽, 味噌		6	2	2	2	8
10/6	二	蘑菇鐵板麵 (幸福C)	大蒜蓉燒豬排 燒: 豬排S	海山醬關東煮 煮: 白蘿蔔Q, 海帶結, 貢丸S, 玉米Q	鐵板時蔬 炒: 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q, 蛋Q		6	2	2	2	8
10/7	三	白飯	醬爆素雞片 炒: 素雞片, 小黃瓜Q, 核桃	香嫩蒸蛋 蒸: 蛋Q, 紅蘿蔔Q, 青蔥	炒蒲瓜 燒: 蒲瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜 金針湯 金針, 金針菇Q		6	2	2	2	8
10/8	四	地瓜飯	大 蒲燒鯛 蒸: 蒲燒鯛Q, 洋葱Q	甜椒炒干絲 炒: 白干絲, 彩椒Q	蒜蓉炒冬粉 炒: 冬粉, 高麗菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 結頭肉片湯 結頭菜Q, 肉片S, 紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
10/9	五	10/10國慶日補假一天，本日不供餐										
10/12	一	白飯	椰香南洋魚 煮: 鮪魚丁Q, 南瓜Q, 紅蘿蔔Q	油腐燒雞 煮: 油豆腐, 雞肉T, 紅蘿蔔Q	金菇條豆 炒: 敏豆Q, 金針菇Q	履歷蔬菜 香筍肉片湯 筍, 豬肉S, 蒜Q		6	2	2	2	8
10/13	二	紫米飯	大 烤雞腿 烤: 雞腿S	杏菇燒洋芋 燒: 洋芋Q, 杏鮑菇Q, 絞肉S	白菜魯 煮: 大白菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 蛋Q, 肉絲S	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 排骨S, 紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
10/14	三	白飯	BBQ烤肉片 燒: 豬肉S, 蒜, 洋葱Q, 彩椒Q	紅絲炒蛋 炒: 紅蘿蔔Q, 洋葱Q, 蛋Q	日式筑前煮 煮: 蓮藕Q, 蒜Q, 茼蒿	季節蔬菜 大瓜雞湯 大黃瓜Q, 紅蘿蔔Q, 雞肉T	水果	6	2	2	2	8
10/15	四	小米飯 (幸福A)	大 照燒雞排 燒: 雞排S, 芝麻	炸醬肉燥 煮: 豆干, 絞肉S, 毛豆T	蒜香高麗 炒: 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜 地瓜粉圓 地瓜T, 粉圓		6	2	2	2	8
10/16	五	白飯	烏梅醬肉丁 燒: 豬肉S, 洋葱Q, 芝麻	菇燴什錦 煮: 茼蒿, 紅蘿蔔Q, 蒜, 鴻喜菇Q, 美白菇Q	香酥拼盤 炸: 豆腐, 地瓜T, 雞肉T	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米Q, 紅蘿蔔Q, 杏鮑菇Q, 蛋Q, 奶精		6	2	2	2	8
10/19	一	紅藜飯	川味麻婆魚 燒: 魚丁Q, 豆腐, 絞肉S, 蔥	玉米彩蔬 炒: 玉米Q, 紅蘿蔔Q, 洋芋Q, 毛豆T, 絞肉S	清炒黃豆芽 炒: 黃豆芽Q, 蒜Q, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 酸辣湯 筍, 豆腐, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 蛋Q		6	2	2	2	8
10/20	二	白飯	大 卡啦雞腿 炸: 雞腿S	泡菜辣醬鍋 煮: 大白菜Q, 油豆腐, 金針菇Q, 肉片S, 泡菜	香筍炒肉絲 炒: 筍, 肉絲S, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜 醬冬瓜肉片湯 醬冬瓜, 冬瓜Q, 肉片S		6	2	2	2	8
10/21	三	紫米飯	鐵板豆腐 燒: 豆腐, 絞肉S, 洋葱Q, 蒜	香嫩蒸蛋 蒸: 蛋Q, 紅蘿蔔Q, 青蔥	雙色花椰 炒: 白, 青花椰菜Q, 腰果	季節蔬菜 香菇筍片湯 香菇, 筍片	水果	6	2	2	2	8
10/22	四	椒麻擔擔麵 (幸福C)	大 古早味豬排 燒: 豬排S, 洋葱Q, 彩椒Q, 蒜	古早味瓜仔肉 煮: 冬瓜Q, 絞肉S, 碎瓜	絲瓜凍豆腐 煮: 絲瓜Q, 凍豆腐, 紅蘿蔔Q, 蛋Q	有機蔬菜 昆布雞湯 海帶結, 雞丁T		6	2	2	2	8
10/23	五	麥片飯	茄汁排骨 燒: 豬肉S, 排骨S, 洋葱Q, 彩椒Q	炸雞塊x2 炸: 雞塊S	奶油白菜豬 煮: 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S, 奶精	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌		6	2	2	2	8
10/26	一	10/26光復節補假一天，本日不供餐										
10/27	二	玉米飯 (幸福B)	大 炸魚排 炸: 魚排Q	椰香咖哩肉 煮: 洋芋Q, 豬肉S, 紅蘿蔔Q	蘑菇醬黑干 燒: 黑豆干, 洋葱Q, 杏鮑菇Q, 三色豆Q	有機蔬菜 肉骨茶 白蘿蔔Q, 排骨S, 蒜仁, 肉骨茶包		6	2	2	2	8
10/28	三	白飯	花雕土窯雞 燒: 雞肉T, 紅棗, 洋葱Q, 杏鮑菇Q	豆香佛手瓜 煮: 豆腐, 佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q	三杯綜合滷味 滷: 黑豆腐, 海帶, 豬肉S	履歷蔬菜 豆薯肉片湯 豆薯Q, 肉片S, 蒜		6	2	2	2	8
10/29	四	糙米飯	大 紅燒雞翅 燒: 雞翅S	蔥花菜圃蛋 炒: 碎圓, 蔥, 蛋Q	玉米肉末 煮: 玉米粒Q, 絞肉S, 紅蘿蔔Q, 白蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	豆奶	6	2	2	2	8
10/30	五	白飯	味噌燉豬肉 煮: 豬肉S, 豆腐, 紅蘿蔔Q	肉片高麗菜 炒: 高麗菜Q, 豬肉S, 木耳Q	結頭丸子燒 煮: 結頭菜Q, 紅蘿蔔Q, 貢丸S	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 紅蘿蔔Q, 肉絲S		6	2	2	2	8

◎依桃教體字第11500606921號函，將高鈣食材內容於菜單上明確標註◆

◎營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

◎食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎幸福餐A(雙主菜): 大塊肉排+散塊肉品; 幸福餐B(雙主菜): 魚排+散塊肉品; 幸福餐C: 特色主食+大塊肉排

◎每週滿五天供應一次水果, 水果供應日: 週(三)。

☆ 三章-Q豆奶日: 10/29(四)

◎本菜單並列體內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適宜其過敏體質者食用，請留意。

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全日供餐	午間供餐	晚間供餐	宵夜供餐
10/1	四	白飯	紅燒豆腐x1 燒:◆豆腐	塔香茄子 燒:茄子Q、九層塔	糯米椒干片 炒:糯米椒Q、◆豆腐、豆腐	和風咖哩 煮:洋芋Q、毛豆T	鮮炒甘藍 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 紅豆甜湯 紅豆T	6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 4	8 - 1
10/2	五	糙米飯	炸蔬菜丸子*1 炸:高麗菜Q、芹Q、蒜、◆芝麻	沙茶凍豆腐 煮:白菜Q、◆凍豆腐、彩椒Q	辣炒雪菜 炒:雪裡紅、枸杞	玉米彩丁 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、蒜、秋葵Q	清炒筍絲 炒:筍Q、木耳Q、蒜	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜Q、蒜、枸杞	6 - 5	2 - 2	2 - 2	2 - 3	8 - 4
10/5	一	胚芽飯	薑絲麵腸 炒:麵腸、薑絲	客家醬海根 燒:海帶根	清炒大瓜 炒:大黃瓜Q	五更豆腐 燒:◆豆腐、酸菜、木耳Q、紅蘿蔔Q、金針菇Q	彩蔬青花 炒:青花菜Q、彩椒Q	履歷蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽、味噌	6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 4	8 - 1
10/6	二	蘑菇鐵板麵	牛蒡燒烤麩 燒:牛蒡Q、蒜Q、烤麩	南瓜炆豆腐 煮:南瓜Q、◆豆腐	海山醬關東煮 煮:蘿蔔Q、海帶結、玉米Q	梅干苦瓜 煮:梅干菜、苦瓜Q	鐵板時蔬 炒:豆苗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄Q、高麗菜Q、芹Q	6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 1	8 - 7
10/7	三	白飯	醬燒豆包x1 燒:◆豆腐	玉米筍炒櫛瓜 炒:玉米筍Q、紅蘿蔔Q、櫛瓜Q	醬爆素雞片 炒:◆素雞片、小黃瓜Q	芋泥包x1 蒸:60g芋泥包S	炒蒲瓜 燒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 金針湯 金針、金針菇Q	6 - 7	2 - 2	2 - 2	2 - 4	8 - 5
10/8	四	地瓜飯	鐵板油豆腐x1 煮:◆豆腐x1	義式莎莎洋芋 煎:番茄Q、洋芋Q、毛豆T	甜椒炒干絲 炒:◆白干絲、彩椒Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q、薑	蔬菜粉絲 炒:冬粉、高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q、◆豆腐、紅蘿蔔Q	6 - 5	2 - 7	2 - 1	2 - 6	8 - 6
10/9	五	10/10國慶日補假一天，本日不供餐											
10/12	一	白飯	酸菜滷素肚 煮:酸菜、素肚	杏菇燒油丁 燒:◆杏豆腐、杏鮑菇Q	小瓜拌雲耳 燙拌:小黃瓜Q、木耳Q	金菇條豆 炒:敏豆Q、金針菇Q	玉米餅 炸:玉米餅S	履歷蔬菜 竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔Q、蒜Q	6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 4	8 - 1
10/13	二	紫米飯	滷黑豆干x1 煮:◆黑豆干	黑胡椒洋芋 煮:洋芋Q、玉米Q、紅蘿蔔Q	雪菜角螺 炒:雪裡紅、◆角螺	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q、麵筋	白菜魯 煮:大白菜Q、蒜、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 蘿蔔湯 白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、◆豆腐	6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 1	8 - 1
10/14	三	白飯	香菇燒豆腐x1 燒:◆豆腐、乾香菇	紅絲滑豆皮 炒:紅蘿蔔Q、◆豆包絲	日式筑前煮 煮:蓮藕Q、蒜Q、茼蒿	黑胡椒毛豆 煮:毛豆T、彩椒Q	塔香海茸 炒:海茸、九層塔、筍片	季節蔬菜 大瓜湯 大黃瓜Q、紅蘿蔔Q、蒜	6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 9	8 - 5
10/15	四	小米飯	三杯豆腸 燒:◆豆腐、九層塔	香椿肉燥 煮:◆豆子、素肉、毛豆T	脆炒佛手瓜 煮:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	西芹茼蒿 炒:西芹Q、茼蒿蝦仁	素炒高麗 炒:高麗菜Q、芹菜Q	有機蔬菜 地瓜粉圓 地瓜T、粉圓	6 - 5	2 - 7	2 - 1	2 - 8	8 - 6
10/16	五	白飯	腐竹炒箭筍 炒:◆腐竹、箭筍	菇燴什錦 煮:茼蒿、紅蘿蔔Q、蒜、鴻喜菇Q、美白菇Q	客家醬燒茄子 燒:茄子Q、香菇	豆豉彩椒 炒:豆腐、彩椒Q	椒鹽百頁 炸:百頁、地瓜T	有機蔬菜 牛蒡鮮菇湯 牛蒡、紅蘿蔔Q、蒜Q	6 - 6	2 - 6	2 - 2	2 - 7	8 - 4
10/19	一	紅藜飯	椒麻花干x1 燒:蘭花干	番茄豆腐鍋 炒:番茄Q、◆豆腐、芹Q	清炒黃豆芽 炒:黃豆芽Q、蒜Q、紅蘿蔔Q	辣炒酸菜心 炒:酸菜	玉米彩丁 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q、毛豆T	履歷蔬菜 酸辣湯 ◆豆腐、木耳Q、筍、紅蘿蔔Q	6 - 5	2 - 6	2 - 2	2 - 1	8 - 4
10/20	二	白飯	沙茶烤麩 燒:烤麩、彩椒Q	蜜汁地瓜 炸:地瓜T、◆芝麻	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q、玉米筍Q	韓式泡菜鍋 煮:大白菜Q、◆凍豆腐、金針菇Q、泡菜	香筍炒豆皮 炒:筍、◆豆腐、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 醬冬瓜湯 醬冬瓜、冬瓜Q、蒜	6 - 6	2 - 6	2 - 2	2 - 5	8 - 2
10/21	三	紫米飯	豆皮蔬菜捲 煮:豆皮蔬菜絲	清炒玉米筍 炒:玉米筍Q	醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	毛豆海帶 燒:海帶芽、毛豆T、紅蘿蔔Q	雙色花椰 炒:白、青花椰菜Q	季節蔬菜 香菇筍片湯 香菇、筍片	6 - 7	2 - 8	2 - 2	2 - 8	8 - 5
10/22	四	擔擔麵	香椿豆包x1 燒:豆包x1	瓜仔素燥 煮:素肉、碎瓜、蒜	和風秋葵 燙:秋葵Q	南瓜絲餅x1 炸:南瓜Q、◆芝麻	絲瓜凍豆腐 煮:絲瓜Q、◆凍豆腐、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 薑絲昆布湯 海帶結、紅蘿蔔Q、蒜	6 - 6	2 - 7	2 - 1	2 - 9	8 - 6
10/23	五	麥片飯	五香豆干 燒:豆干	蒲瓜三絲 燒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q、薑	蠔油杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q、鮮果	白菜年糕 煮:大白菜Q、紅蘿蔔Q、年糕	有機蔬菜 日式味噌湯 ◆豆腐、◆海帶芽、味噌	6 - 6	2 - 6	2 - 2	2 - 7	8 - 4
10/26	一	10/26光復節補假一天，本日不供餐											
10/27	二	玉米飯	豆豉悶豆腐x1 燒:豆腐、豆腐	咖哩洋芋 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q、玉米Q、毛豆T	泡菜粉絲 炒:冬粉、大白菜Q、泡菜、芝麻	秋葵炒玉筍 炒:秋葵Q、玉米筍Q	蘑菇醬燒黑干 燒:◆黑豆子、洋芋Q、杏鮑菇Q	有機蔬菜 蓮藕香菇湯 蓮藕Q、乾香菇、枸杞	6 - 7	2 - 6	2 - 2	2 - 7	8 - 4
10/28	三	白飯	牛蒡絲餅x1 炸:牛蒡Q、◆芝麻	三杯綜合滷味 煮:◆豆子、海帶、素肚	紅燒苦瓜 燒:苦瓜Q	白干絲炒敏豆 炒:敏豆Q、◆白干絲、彩椒Q	脆炒佛手瓜 煮:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷蔬菜 豆薯鮮菇湯 豆薯Q、蒜Q、紅蘿蔔Q	6 - 6	2 - 7	2 - 2	2 - 9	8 - 5
10/29	四	糙米飯	糖醋豆腸 燒:◆豆腐	辣醬炒箭筍 炒:箭筍	五彩素菜 炒:彩椒Q、鴻喜菇Q、◆豆腐	薑絲木耳 炒:木耳Q、薑	烤南瓜瓣 烤:南瓜Q	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	6 - 5	2 - 7	2 - 1	2 - 8	8 - 6
10/30	五	白飯	味噌燒油豆腐x1 煮:◆豆腐	朴菜悶筍茸 煮:朴菜、筍茸	蔬菜天婦羅 炸:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、◆芝麻	白果懷山 煮:白果、山藥Q	結頭丸子燒 煮:結頭菜Q、紅蘿蔔Q、茼蒿九	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、紅蘿蔔Q、木耳Q	6 - 6	2 - 6	2 - 2	2 - 7	8 - 4

◎依桃教體字第11500606921號函，將高鈣食材內容於菜單上明確標註◆
 ◎營養師：沈凱瑄、曾芳榮、張韻瑩
 ◎食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品、(Q)表示生產追溯QR code、(T)表示產銷履歷
 ◎每週滿五天供應一次水果，水果供應日：週(三)
 ◎三餐一Q豆奶日:10/29(四)
 ◎本菜單粗斜體內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

裕民田精緻午餐

桃園國中
115年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日供應	午膳供應	週五供應	週六供應	週日供應
★ 10/1	四	白米飯	▲油腐蠔油魚 0魚丁. 油腐. 0鮮菇/燒	地瓜薯條 0地瓜薯條/烤	黃瓜煮 T紅蘿蔔. 0黃瓜/煮	有機蔬菜 紅豆湯 T紅豆. 地瓜圓	6	2	2	2	8
★ 10/2	五	小米飯	(大塊肉)鐵路豬排 C豬排/燒	香濃咖哩 0洋芋. T紅蘿蔔/煮	豆芽炒肉絲 0豆芽. T紅蘿蔔. C肉絲/炒	有機蔬菜 ▲酸辣湯 筍絲. 豆腐. 0紅絲. 0蛋	6	3	2	2	8
★ 10/5	一	白米飯	蒲燒鯛魚 C鯛魚/燒	▲瓜仔肉燥 C絞肉. 干丁. 瓜仔/煮	紅炒高麗 0高麗菜. T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜. 0蛋	6	3	2	3	8
★ 10/6	二	什錦拌麵 (幸福餐C) 麵. 蔬菜	(大塊肉)香燒雞翅 C雞翅/燒	▲塔香油腐 0金針菇. 油豆腐/滷	鮮脆花椰 C花椰菜. 0木耳. T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 0鮮菇. C雞丁. 0蘿蔔	6	2	2	3	8
★ 10/7	三	白米飯 (蔬食日)	堅果嫩蒸蛋 堅果. 0蛋. 0蔥. T紅蘿蔔/蒸	滷味拼盤 素雞. 0古鮑菇. 海帶根. 九層塔/燒	香燻鮮筍 0筍. T紅蘿蔔/燻	季節蔬菜 蒲仔湯 0蒲瓜. T紅蘿蔔	6	2	2	2	8
★ 10/8	四	糙米飯	(大塊肉)酥炸豬排 豬排/炸	糖醋黑輪 0西芹. 0黑輪/炒	紅燒冬瓜 0冬瓜. 豆皮. 0鮮菇/燒	有機蔬菜 ▲日式味噌湯 豆腐. 味噌	6	3	2	3	8
10/9	五	國慶日放假一天~									
★ 10/12	一	全穀飯 (幸福餐B)	(大塊肉)如意魚排 魚排/炸	▲沙茶肉絲炒干 C肉絲. 豆干. 沙茶/炒	培根高麗 培根. 0高麗菜. T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 酸菜白肉湯 酸菜. C肉片	6	3	2	3	8
★ 10/13	二	白米飯	京醬肉絲 C肉絲. 0豆芽/燒	茄汁燴蛋 0蛋. 0番茄. 0洋蔥/炒	▲拌炒三絲 海帶絲. 白干絲. 0紅絲/拌	有機蔬菜 竹筍排骨湯 筍片. C排骨	6	3	2	2	8
★ 10/14	三	薏仁飯	(大塊肉)迷迭香雞腿排 C雞腿排/燒	▲白鑽燴蜜干 黑豆干. 芝麻/滷	醬燒甜不辣 0甜不辣. 芝麻/燒	季節蔬菜 黃瓜肉片湯 0黃瓜. C肉片	6	3	1	2	9
★ 10/15	四	白米飯	蔥香嫩豬 肉片. 洋蔥. 蔥/燒	翠綠絲瓜 0絲瓜. 0金針菇/煮	和風白玉 0蘿蔔. T紅蘿蔔. 0鮮菇/煮	有機蔬菜 甜心地瓜湯 T地瓜. 芋圓	6	2	2	3	8
★ 10/16	五	胚芽米飯	香滷雞腿 C雞腿/滷	螞蟻上樹 冬粉. 0高麗菜. C絞肉/炒	蒲瓜煮 0蒲瓜. T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 風味海結湯 海結. 0黃豆芽. C肉片	6	2	2	2	8
★ 10/19	一	雜糧飯	南瓜燉豬 C豬肉丁. 0南瓜/燒	▲麻辣燙 四分干. 0金針菇. 0高麗菜/燴	酥炸雞堡排 C雞堡排/炸	產銷履歷蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲. 0冬瓜. C豬肉片	6	2	2	3	8
★ 10/20	二	白醬義大利麵 (幸福餐C) 麵. 玉米	(大塊肉)鹽燒翅小腿*2 C翅小腿/燒	▲紅燒油腐 油腐. C絞肉/燒	翠炒花椰 C花椰菜. T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜. C肉絲	6	3	2	2	8
★ 10/21	三	白米飯 (蔬食日)	▲堅果油蔥肉燥 堅果. C絞肉. 干丁. 油蔥/燒	茶碗蒸 0蛋/蒸	滷白菜 0大白菜. T紅蘿蔔. 0木耳/煮	季節蔬菜 綜合筍絲湯 筍絲. 木耳絲. 紅絲	6	3	2	3	8
★ 10/22	四	紫米飯	(大塊肉)台式豬排 C豬排/燒	香蒜玉米粒 C玉米. T紅蘿蔔. C絞肉/燒	眷村蘿蔔煮 0番茄. 0蘿蔔. T紅蘿蔔. 海帶結/煮	有機蔬菜 ▲味噌海芽湯 味噌. 海芽. 豆腐	6	2	2	2	8
★ 10/23	五	白米飯	黑胡椒魚丁 0魚丁. 0洋蔥. 蔥/炒	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	鮮菇炒筍 0筍. 0鮮菇/炒	有機蔬菜 豆薯雞湯 C雞丁. 0豆薯. 0鮮菇	6	2	2	2	8
10/26	一	光復節補假一天~									
★ 10/27	二	白米飯	(大塊肉)吮指脆雞翅 C雞翅/炸	▲泰式打拋豬 C絞肉. 0番茄. 干丁. 九層塔/炒	韭菜銀芽 0豆芽. T紅蘿蔔. 0韭菜/炒	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 0蘿蔔. 肉骨茶包. C豬肉	6	3	2	3	8
★ 10/28	三	小米飯	貴妃燒肉 C肉片. 0蘿蔔. T紅蘿蔔/煮	▲麻婆豆腐 豆腐. C絞肉. T毛豆/煮	蛋酥白菜 0大白菜. 0蛋. 豆皮. T紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 金針花湯 金針花. C雞丁	6	2	2	2	8
★ 10/29	四	白米飯	▲三杯塔香魚 0魚丁. 九層塔. 豆干/燒	金黃乳酪蛋 0蛋. 0洋蔥. T紅蘿蔔. 起司/炒	乾煸敏豆 T敏豆. C絞肉. T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	6	2	1	3	8
★ 10/30	五	蕎麥飯 (幸福餐A)	(大塊肉)和風豬排 C豬排/燒	麻油雞 C雞丁. 0高麗菜. 薑/煮	木耳黃瓜 0黃瓜. 0木耳. T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 0南瓜. 0蛋. C玉米	6	3	2	2	8

★ 標示為三章一0申請日 / ◎ 標示為幸福餐及大塊肉 / 營養師 譚心惠

*全面使用非基改黃豆製品及玉米 ▲標示及每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

*過敏原資訊：本菜單含「蛋類、麵質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」對其過敏體質者請詳閱菜單。

*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 115年10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 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量 (KCAL)
10/1	四	白米飯	香煎豆腐 豆腐/煎	佛跳牆 白菜Q、紅蘿蔔T、芋頭Q/炒	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	麻醬麵腸 麵腸/燒	紅絲豆薯 紅蘿蔔Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	紅豆湯 T紅豆、地瓜圓	6.2	2.6	2.7	2.8	823
10/2	五	小米飯	芝香大黑干 芝麻、黑豆干/燒	椒鹽地瓜片 地瓜T/炸	木須白花 木耳Q、白花C/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	香菇扁蒲 香菇Q、扁蒲Q/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅絲	6.4	2.6	2.7	3.0	846
10/5	一	白米飯	紅燒烤麩 烤麩/滷	香滷海帶結 海帶結、四分干/滷	醬炒筍絲 筍絲/炒	白醬洋芋燒 洋芋Q、紅蘿蔔T/煮	薑絲絲瓜 薑絲、絲瓜Q/燒	產銷履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜	6.2	2.6	2.7	2.7	818
10/6	二	麥片香飯	醬香油腐 油豆腐/燒	拌炒干絲 紅蘿蔔T、白干絲/炒	素香長豆 長豆T/炒	塔香茄子 九層塔、茄子Q/燒	鐵板燒豆芽 豆芽Q/燒	有機蔬菜	蘿蔔湯 鮮菇Q、蘿蔔Q	6.2	2.7	2.7	2.7	826
10/7	三	什錦拌麵	芝麻燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	燴青花菜 青花菜Q/炒	木耳豆腐 黑木耳Q、豆腐/燒	芝麻海根 芝麻、海帶根/滷	香酥可樂餅 可樂餅C/炸	季節蔬菜	蒲仔湯 蒲瓜、紅蘿蔔	6.5	2.6	2.7	3.0	853
10/8	四	糙米飯	醬燒豆包 豆包/燒	玉米毛豆 玉米C、毛豆C/炒	枸杞枕瓜 冬瓜Q/燒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	時蔬冬粉 高麗菜Q、冬粉	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6.4	2.6	2.8	2.8	839
10/9	五	國慶日放假一天~												
10/1 2	一	全穀飯	脆皮豆腐 豆腐/燒	蠔油杏鮑菇 紅蘿蔔T、杏鮑菇Q/炒	梅干麵腸 梅干、麵腸/炒	翠炒花椰 花椰菜C/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	產銷履歷蔬菜	酸菜菇菇湯 薑、酸菜、菇Q	6.4	2.6	2.7	2.8	837
10/1 3	二	白米飯	宮保百頁 百頁/燒	白菜煮 白菜Q、紅蘿蔔T/煮	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	鮮味菇菇 芹Q、菇Q/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜Q/燒	有機蔬菜	竹筍湯 筍片	6.2	2.5	2.6	2.7	808
10/1 4	三	薏仁飯	香烤素魚排 素魚排/烤	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	麻油絲瓜 絲瓜Q/煮	番茄豆腐 番茄Q、豆腐/煮	香炒紫茄 茄子Q/炒	季節蔬菜	黃瓜湯 黃瓜	6.6	2.7	2.7	2.8	858
10/1 5	四	白米飯	雙色烤麩 烤麩、紅蘿蔔T/燒	香菜大頭菜 香菜、大頭菜Q/炒	小瓜素腰花 素腰花、小黃瓜Q/炒	紅片高麗菜 高麗Q、紅蘿蔔Q/炒	蠔油素雞 素雞/燙	有機蔬菜	甜心地瓜湯 T地瓜、芋圓	6.2	2.6	2.8	2.7	821
10/1 6	五	胚芽米飯	素燴麵輪 麵輪/燴	薑絲木耳 薑、木耳Q/炒	西芹炒菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	紅醬馬鈴薯 馬鈴薯Q/炒	塔香干結 九層塔Q、豆干結/燒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、黃豆芽Q	6.2	2.5	2.8	2.7	813
10/1 9	一	雜糧飯	麻婆素肚 素肚/燒	紅拌干絲 干絲、紅蘿蔔T/拌	和風關東煮 白蘿蔔Q、玉米圓C/煮	滷香海根 海根/滷	香甜米糕 紫米糕/烤	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜Q	6.4	2.6	2.8	2.8	839
10/2 0	二	白米飯	蜜燒黑豆干 白芝麻、黑豆干/燒	塔香油腐 九層塔Q、油豆腐	鍋炒花椰 花椰菜C/炒	韓式高麗 高麗菜Q、金針菇Q/煮	素炒豆芽 豆芽Q/炒	有機蔬菜	榨菜豆腐湯 榨菜、豆腐	6.1	2.6	2.8	2.8	818
10/2 1	三	台式米粉	糖醋素雞丁 素雞丁/燴	長豆炒紫茄 長豆T、茄子Q/炒	鮮菇佛手瓜 鴻喜菇Q、佛手瓜Q/炒	洋芋繪玉米 洋芋Q、玉米C、紅蘿蔔T/炒	滷香麵輪 麵輪/滷	季節蔬菜	綜合時蔬湯 筍絲、木耳絲、紅絲	6.6	2.5	2.7	2.8	843
10/2 2	四	紫米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	綜合雪蓮子 雪蓮子、毛豆C、芋頭Q/煮	沙茶冬粉 冬粉、紅蘿蔔T、白菜Q/炒	香酥番薯 番薯T/炸	客家小炒 豆干、紅蘿蔔T、芹Q/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6.4	2.7	2.6	3.0	851
10/2 3	五	白米飯	紅燒豆腸 豆腸/燒	彩椒菇菇 菇Q、彩椒Q、芹Q/炒	醬爆干丁 干丁/炒	絲瓜煮 絲瓜Q/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯Q、鮮菇Q	6.2	2.6	2.7	3.0	832
10/2 6	一	光復節補假一天~												
10/2 7	二	白米飯	塔香豆腐燒 九層塔、豆腐/燒	宮保高麗 高麗菜Q/炒	薑汁木耳 薑、木耳Q/煮	紅燒麵腸 麵腸/燒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	有機蔬菜	暖暖素肉骨茶 蘿蔔Q、肉骨茶包	6.1	2.6	2.8	2.8	818
10/2 8	三	小米飯	照燒素棒腿 素棒腿/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔T/炒	香滷百頁 百頁/滷	綜合玉米 玉米Q、毛豆Q/炒	下飯炒筍 筍Q/炒	產銷履歷蔬菜	金針花湯 金針花	6.3	2.5	2.5	3.0	826
10/2 9	四	白米飯	茄汁豆包 豆包/燒	香滷素肚 素肚/炒	鮮蔬大白菜 大白菜Q、紅蘿蔔T/煮	炒西蘭花 西蘭花C/炒	濃郁咖哩洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔T/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.4	2.7	2.7	2.8	844
10/3 0	五	蕎麥飯	三角油豆腐 油豆腐/燴	沙茶干片 芹菜Q、豆干/炒	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜Q/煮	燒海帶絲 海帶絲/燒	紅炒扁蒲 紅蘿蔔T、扁蒲Q/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米C	6.6	2.6	2.8	2.8	853

*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。
*本產品含有芝麻、含麩質之穀物、大豆製品，過敏體質者敬請詳閱菜單

營養師 譚芯惠 吳秀玲



裕民田食品 股份有限公司
HACCP食品認證中央廚房餐食工廠

服務專線 03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號

