

裕民田精緻午餐

恭喜發財



武漢國中

109年1.2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全糖糖類(份)	玉米肉類(份)	雞蛋類(份)	油質類(份)	熱量(Kcal)		
★	2	四 胚芽米飯	蜂蜜照燒雞 蜂蜜、雞丁、芝麻、豆瓣/燒	滷味拼盤 百頁、海帶/滷	酥香白菜滷 大白菜、木耳、蝦皮、蛋/煮	有機蔬菜	刺瓜魚丸湯 刺瓜、吻仔魚丸	6	3	2	2	8
★	3	五 白米飯	義式燉肉 肉丁、洋蔥/燉	黑輪炒西芹 芹、黑輪/炒	韭香銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 鳳凰、香菇、金針菇、肉片	6	2	2	2	8
★	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	2	2	2	8
★	7	二 白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	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	2	2	2	8
★	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	奶皇包	季節蔬菜	粉條撞切 粉條、奶粉	6	2	2	2	8
★	9	四 白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	鮮菇茶碗蒸 蛋、鮮菇、紅蘿蔔、蔥/蒸	清脆高麗 高麗菜、蝦皮/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6	2	2	2	8
★	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	3	2	3	8
★	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	3	2	3	8
★	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	2	2	2	8
★	15	三 香腸蛋炒飯	鹽焗翅小腿*2 翅小腿/燒	日式關東煮 蘿蔔、玉米圈/煮	滿香世家 酸菜心、素肚、百頁/滷	季節蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	2	2	2	2	8
★	16	四 白米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	綜合毛豆海結 麵筋、海結、筍、毛豆/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6	2	2	2	8
★	17	五 小米Q飯	芝麻敏豆肉絲 肉絲、敏豆、白芝麻、紅蘿蔔/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒	有機蔬菜	結頭菜貢丸湯 結頭菜、貢丸片	6	3	2	2	8
★	20	一 白米飯	紅燒燉肉 肉丁、結頭菜、紅蘿蔔/燉	霸王地瓜薯條	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	2	2	2	8

1/21~2/10 ~放寒假囉~新年快樂~

★	11	二 糙米白飯	南洋咖哩肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	蒜泥脆皮豆腐 蒜、豆腐/燒	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜/炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜湯 金茸、金針菇、肉片	6	3	2	2	8
★	12	三 義大利麵	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	起司蕃茄肉醬 蕃茄、絞肉、起司、紅蘿蔔/煮	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	波霸奶茶	6	2	2	3	8
★	13	四 白米飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	毛豆洋蔥蛋 蛋、洋蔥、毛豆/炒	紅燒燉馬鈴薯 馬鈴薯、絞肉、青豆/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干、味噌、海芽、豆腐	6	2	2	2	8
★	14	五 紫米白飯	杏鮑菇花雕雞 雞丁、杏鮑菇、豆瓣/燒	紅蔥肉燥干丁 絞肉、干丁、紅蔥頭/煮	什錦粉絲 高麗、絞肉、冬粉/炒	有機蔬菜	鮮筍肉片湯 鮮筍、肉片	6	2	2	2	8
★	15	六 白米飯	香滷雞腿 雞腿/滷	洋芋燒 培根、洋芋、紅蘿蔔/燒	敏豆甜條	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6	2	2	3	8
★	17	一 白米飯	美式炸雞 雞肉/炸	白玉肉羹 蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮	金黃雞蓉 玉米、雞蓉/炒	產銷履歷蔬菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄、蛋、蔬菜	6	2	2	3	8
★	18	二 紅扁豆飯	鳳梨咕咾肉 咕咾肉、鳳梨、彩繪/燒	冬瓜花生麵筋 冬瓜、麵筋、花生/煮	綜合蘿蔔海結 蘿蔔、海結、玉米圈/煮	有機蔬菜	貴族巧達濃湯 玉米、南瓜、蛋	6	2	2	2	8
★	19	三 沙茶炒麵	可樂雞翅 雞翅、可樂/滷	鮮菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/煮	小鮮肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭丁、西米露	6	2	2	2	8
★	20	四 白米飯	悶燒香菇雞 雞丁、香菇、結頭菜/燒	白鑽蜜汁鴨甲 芝麻、黑豆干/燒	蝦香白菜 大白菜、木耳、蝦皮/炒	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片	6	3	2	2	8
★	21	五 地瓜絲飯	香蔥肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、海芽、福州丸/煮	泡菜高麗鍋 高麗、肉片、泡菜/炒	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜、魚丸	6	3	2	2	8
★	24	一 白米飯	天使雞排 雞排/燒	瓜仔干丁肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	紅絲鮮味炒蛋 紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒	產銷履歷蔬菜	菇菇蔬菜湯 金針菇、素香菇、高麗、肉片	6	2	2	2	8
★	25	二 麥片Q飯	臻甜燒肉 肉片、洋蔥/炒	香酥雞堡排 雞堡排/炸	鮮菇燴蒲瓜 扁蒲、香菇/煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、味噌	6	3	2	3	8
★	26	三 古早味香菇拌飯	鹽烤小棒腿*2 翅小腿/燒	沙茶酸心滷味 百頁、素肚、酸菜心/滷	刺瓜魷魚羹 刺瓜、魷魚羹/煮	季節蔬菜	紅豆湯圓	6	3	2	2	8
★	27	四 白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	古早味白菜滷 白菜、木耳、蝦皮、蛋/煮	有機蔬菜	黃豆芽昆布湯 海結、黃豆芽、肉片	6	2	2	2	8

津味優質午餐

武漢國中
元月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全日 供應 供應 供應	全日 供應 供應 供應	全日 供應 供應 供應	全日 供應 供應 供應		
1/2	四	五穀米飯	蔥燒豚肉煲 燒/豬肉	韓式豆腐 煮/蔥,豬肉,豆腐	花生高麗菜 炒/刮皮花生,高麗菜	有機 蔬菜	涼薯肉片湯 涼薯,豬肉	6.2	3.2	2.7	8.3
1/3	五	白飯	泰式酸甜雞 煮/雞肉	黃瓜秀珍菇 炒/黃瓜,秀珍菇	鵝蛋肉醬 煮/鵝蛋,豬肉	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍,雞肉	6.2	2.8	2.5	8.3
1/6	一	白飯	香筍焗肉 滷/竹筍,豬肉	玉米滑蛋 炒/玉米,雞	桂冠的Ohivo紅豆包 炸/雞塊,脆皮蝦捲		鮮蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉	6.5	3.2	2.7	8.5
1/7	二	紫米飯	爪哇咖哩雞 煮/馬鈴薯,雞肉	開陽蒲瓜 炒/金勾蝦,蒲瓜		有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉	6.5	2.5	2.7	8.2
1/8	三	夏威夷炒飯	起司鹹酥雞 炸/雞肉	香菇花椰 炒/香菇,花椰菜	大桶滷味 滷/素肚,百頁,蔥,香菜	青菜	綠豆包心粉圓 綠豆,包心粉圓	6.3	2.8	3.2	8.4
1/9	四	白飯	黑胡椒豬扒 燒/豬肉	豆皮白菜滷 煮/豆皮,白菜	番茄炒蛋 炒/番茄,雞蛋	有機 蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇,豬肉	6.3	2.5	2.7	8.2
1/10	五	胚芽米飯	BBQ燒肉片 燒/豬肉	金沙鮮筍 炒/鹹蛋,竹筍	敏豆甜條 炒/敏豆,甜不辣	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.5	2.5	2.3	8.3
1/13	一	白飯	沙嗲雞肉串 煮/雞肉	鮮菇白玉 煮/鮮菇,白蘿蔔	香香醃醬豬 滷/豬肉,豆干	在地產 銷履歷 蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜,貢丸	6.3	2.2	2.8	8.2
1/14	二	薏仁飯	台灣土窯雞 煮/雞肉	蔥燒豆腐 燒/洋蔥,豆腐	櫻花蝦高麗 炒/高麗菜,櫻花蝦	有機 蔬菜	木瓜肉片湯 青木瓜,豬肉	6.3	2.5	2.8	8.3
1/15		奶油培根義大利麵	藍帶香酥豬排 炸/豬排	法式奶香培根醬 煮/培根,三色蔬菜,洋蔥	鐵板銀芽 炒/豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔	青菜	紅豆小湯圓 紅豆,湯圓	6.3	3.2	2.5	8.6
1/16	四	小米飯	蜜汁雞腿 燒/雞腿	洋芋燒 煮/洋蔥,馬鈴薯	香蔥滑蛋 炒/蔥,雞蛋	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	6.5	3.2	2.6	8.4
1/17	五	白飯	日式親子丼 煮/豬肉	冬瓜肉羹 炒/冬瓜,肉羹	厚片豬排 + 日式豬骨 炸/雞肉,薯條		紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.3	2.2	2.8	8.2
1/20	一	白飯	塔香三杯雞 炒/雞肉	杏鮑菇海結 炒/杏鮑菇,海帶結	滑嫩蒸蛋 蒸/雞蛋	在地產 銷履歷 蔬菜	薏仁四神湯 豬肉,薏仁	6.3	2.8	2.8	8.2

1/21 (二) ~ 2/10 (一) 過新年 放假囉

◀ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▶ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：莊儀萍

津味優質午餐

武漢國中
二月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	生食 供應 (有)	在地 產銷 履歷 (有)	有機 蔬菜 (有)	每份 價格 (元)
2/11	二	白飯	蔥燒肉柳 <small>燒/豬肉,蔥</small>	紅絲炒蛋 <small>炒/雞蛋,紅蘿蔔</small>	砂鍋豆腐煲 <small>煮/豆腐,豬肉,時蔬</small>	有機 蔬菜			8 6 0
2/12	三	蝦香炒飯	泰式椒麻雞 <small>炸/雞肉</small>	肉絲花椰菜 <small>炒/花椰菜,豬肉</small>	厚切雙色銀絲卷 <small>蒸/銀絲卷</small>	有機 蔬菜			8 6 4
2/14	四	白飯	蜜汁雞腿排 <small>燒/雞肉</small>	乳酪洋芋燒 <small>煮/馬鈴薯,紅蘿蔔,乳酪</small>	香蔥炒蛋 <small>炒/雞蛋,蔥</small>	在地產 銷履歷 蔬菜			8 6 2
2/15	五	小米飯	菇菇醬肉片 <small>炒/豬肉,洋蔥,菇</small>	蒜香甘藍菜 <small>炒/甘藍菜,蒜</small>	煎鍋貼+嗶嗶香腸 <small>煎/鍋貼</small>	有機 蔬菜			8 4 5
2/16	六	白飯	蔥燒雞腿 <small>燒/雞腿</small>	田園脆筍 <small>煮/竹筍,紅蘿蔔</small>	招牌滷肉燥 <small>滷/豬肉,麵輪</small>	有機 蔬菜			8 7 2
2/17	一	白飯	普羅旺斯燉雞 <small>燉/雞肉,時蔬</small>	魷米花+切香可樂餅 <small>炸/魷米花,可樂餅</small>	沙茶玉米肉茸 <small>炒/玉米,豬肉,沙茶</small>	在地產 銷履歷 蔬菜			8 5 3
2/18	二	紫米飯	筍香煙燻肉 <small>滷/豬肉,筍</small>	番茄炒蛋 <small>炒/雞蛋,番茄</small>	芝麻黑豆干 <small>炒/黑豆干,芝麻</small>	有機 蔬菜			8 5 9
2/19	三	主廚肉醬麵	薄皮唐揚雞翅 <small>炸/雞翅</small>	主廚番茄肉醬 <small>煮/豬肉,蕃茄,三色蔬菜</small>	羅勒鐵板燒 <small>燒/杏鮑菇,甜不辣,九層塔</small>	青菜			8 4 9
2/20	四	燕麥飯	南洋咖哩雞 <small>煮/雞肉,咖哩粉</small>	洋蔥黑輪 <small>炒/黑輪,洋蔥</small>	水晶粉絲 <small>炒/粉絲,時蔬,豬肉</small>	有機 蔬菜			8 5 3
2/21	五	白飯	照燒肉排 <small>燒/豬肉,蔥</small>	茶碗蒸 <small>蒸/雞蛋</small>	泰式打拋豬 <small>炒/豬肉,碎干丁,番茄</small>	有機 蔬菜			8 5 8
2/24	一	白飯	米血麻油雞 <small>煮/雞肉,米血丁</small>	鐵板干丁 <small>炒/干丁,毛豆,豬肉,紅蘿蔔</small>	虎皮蛋+酸甜醬 <small>燒/雞蛋,酸甜醬</small>	在地產 銷履歷 蔬菜			8 6 2
2/25	二	薏仁飯	虎皮鮮蝦排 <small>燒/蝦排</small>	蛋香白菜滷 <small>滷/白菜,雞蛋</small>	瓜仔肉燥 <small>滷/豬肉,麵輪</small>	有機 蔬菜			8 6 2
2/26	三	沙茶炒麵	鐵板嫩豬柳 <small>炒/豬肉,洋蔥</small>	金沙敏豆 <small>炒/敏豆,鹹蛋</small>	丸子綜合滷味 <small>滷/白蘿蔔,丸子,百頁豆腐</small>	青菜			8 5 7
2/27	四	芝麻飯	韓式年糕燒雞 <small>燒/雞肉,高麗菜,年糕</small>	乳酪烘蛋 <small>炒/雞蛋,乳酪,毛豆</small>	海苔丸燒 <small>燒/海苔丸</small>	有機 蔬菜			8 6 4

● 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ● 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜

營養師：莊儀萍