

裕民田精緻午餐



武漢國中
109年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全粒雜糧(份)	豆蛋肉類(份)	低糖類(份)	油質類(份)	熱量(Kcal)		
★ 1	三	義大利麵	去骨香雞排 <small>雞排/炸</small>	起司番茄肉醬 <small>絞肉, 玉米, 洋芋, 起司/煮</small>	紅片高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	地瓜芋圓	6 8	2 6	2 2	3 0	8 1
★ 2	四	<p>*兒童節&清明節放假*</p>										
★ 3	五	<p>*兒童節&清明節放假*</p>										
★ 6	一	小米Q飯	蒜泥白肉 <small>肉片, 洋蔥, 蒜/燙</small>	絞肉油豆腐 <small>絞肉, 油豆腐, 毛豆/煮</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜, 蝦皮/煮</small>	產銷履歷蔬菜	什錦蔬菜湯 <small>高麗, 肉絲, 香菇絲, 紅蘿蔔</small>	6 5	2 6	2 3	2 8	8 4
★ 7	二	白米飯	日式咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋/煮</small>	柳葉魚 <small>柳葉魚/炸</small>	枸杞冬瓜肉燥 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲, 木耳, 豆腐, 紅蘿蔔</small>	6 7	2 6	2 2	3 0	8 4
★ 8	三	什錦炒麵	塔香雞腿排 <small>雞腿排, 九層塔/燒</small>	鮮菇青花菜 <small>青花菜, 鮮菇/炒</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷/蒸</small>	季節蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆, 粉圓</small>	6 8	2 5	2 4	2 8	8 0
★ 9	四	胚芽Q飯	黃金炸豬排 <small>豬排/炸</small>	茶碗蒸 <small>蛋, 紅蘿蔔, 蔥/煮</small>	鐵板韭菜銀芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	日式小魚湯 <small>豆腐, 小魚, 味噌</small>	6 8	2 8	2 8	3 0	8 1
★ 10	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇, 雞丁, 蘿蔔/燒</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	歐巴高麗年糕 <small>高麗, 泡菜, 年糕/煮</small>	有機蔬菜	薑絲海帶湯 <small>薑絲, 海帶, 肉片</small>	6 6	2 6	2 2	2 8	8 8
★ 13	一	麥片香飯	茄汁洋芋燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	長豆小魚麵 <small>長豆, 小魚麵/炒</small>	金黃燒雞茸 <small>雞茸, 玉米, 青豆仁/燒</small>	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉, 芹, 肉絲, 香菇絲</small>	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
★ 14	二	白米飯	塔香蒜子雞塊 <small>雞丁, 米血, 蒜, 九層塔/燒</small>	髮菜肉丸子 <small>白菜, 髮菜, 肉丸子/燉</small>	結頭菜肉片 <small>結頭菜, 肉片/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6 6	3 0	2 0	2 8	8 3
★ 15	三	主廚炒飯	蔥燒排骨 <small>排骨, 蔥/燒</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔, 玉米團/煮</small>	香草馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	花生豆花 <small>花生, 豆花</small>	6 8	2 5	2 3	2 8	8 7
★ 16	四	芝麻米飯	香酥勁嫩雞腿 <small>雞腿/炸</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋, 絞肉/滷</small>	鮮炒花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐, 味噌, 洋蔥</small>	6 5	3 0	2 2	3 0	8 0
★ 17	五	白米飯	雙蔥爆肉絲 <small>肉絲, 蔥, 洋蔥/炒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐, 青豆/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 木耳, 蛋/煮</small>	有機蔬菜	淡水魚丸湯 <small>蘿蔔, 魚丸</small>	6 8	2 8	2 3	2 8	8 9
★ 20	一	紅扁豆飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	田園玉米 <small>玉米, 紅蘿蔔, 青豆, 絞肉/煮</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜, 花生, 麵筋/煮</small>	產銷履歷蔬菜	菇菇蔬菜湯 <small>香菇, 金針菇, 高麗菜, 肉片</small>	6 8	2 5	2 4	2 8	8 0
★ 21	二	白米飯	五香滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐, 蒜/燒</small>	有機蔬菜	三絲肉羹湯 <small>筍絲, 肉羹, 木耳, 紅蘿蔔</small>	6 5	2 8	2 0	2 8	8 1
★ 22	三	香蔥肉燥麵	照燒里肌排 <small>豬排/燒</small>	高麗回鍋肉片 <small>高麗, 回鍋肉, 干片/燒</small>	秀珍蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 秀珍菇/煮</small>	季節蔬菜	香濃可可QQ <small>可可, QQ</small>	6 8	2 8	2 0	3 0	8 1
★ 23	四	地瓜絲飯	蒜苗炒肉片 <small>肉片, 蒜苗, 洋蔥/炒</small>	賽香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 蛋</small>	6 7	2 8	2 0	3 9	8 6
★ 24	五	白米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	泰式打拋肉 <small>干丁, 絞肉, 番茄, 九層塔/煮</small>	肉絲炒豆芽 <small>豆芽, 肉絲, 芹, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	白菜肉片湯 <small>白菜, 肉片</small>	6 6	3 0	2 2	2 8	8 8
★ 27	一	紫米白飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁, 花生, 豆腐/紅燒</small>	韭菜花干片 <small>豆干片, 肉絲, 韭菜花/炒</small>	黃瓜燜肉片 <small>黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米, 蛋, 起司</small>	6 3	2 4	2 4	2 8	8 1
★ 28	二	白米飯	西打燉雞翅 <small>雞翅, 西打/燉</small>	西芹甜條 <small>甜條, 西芹/炒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 乳酪/炒</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	6 8	2 6	2 2	3 0	8 1
★ 29	三	羅勒麵	台灣鹽酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	白醬洋芋燒 <small>培根, 洋芋/煮</small>	奶黃包 <small>奶黃包/蒸</small>	季節蔬菜	綠豆甜湯 <small>綠豆, 粉圓</small>	6 8	2 5	2 4	2 8	8 0
★ 30	四	小米蒸飯	正宗麻油雞 <small>雞丁, 米血, 麻油/煮</small>	醬燒木耳油腐 <small>油豆腐, 木耳/燒</small>	豆酥高麗菜 <small>高麗, 豆酥/炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包</small>	6 6	2 8	2 4	2 8	8 5

*標示為三章-Q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



津味 優質午餐

武漢國中
4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋 雞(份)	豆蛋 肉(份)	蔬菜 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱量 (Kcal)		
4/1	三	肉絲炒麵	海苔搖搖鹹酥雞 <small>炸/雞肉,海苔粉</small>	砂鍋白菜滷 <small>煮/大白菜,蝦皮</small>	新竹肉圓 <small>蒸/肉圓</small>	青菜	珍珠撞奶 <small>珍珠,奶粉,紅茶包</small>	6.3	2.6	2.2	3.2	835
4/2	四	清明節/兒童節放假										
4/3	五	清明節/兒童節放假										
4/6	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 <small>煮/水蜜桃,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	泰式河粉 <small>炒/高麗菜,時蔬,紅蘿蔔,蝦皮</small>	芹香海帶絲 <small>炒/海帶絲,芹菜,紅蘿蔔,非基改白干絲</small>	在地產銷履歷	酸菜肉片湯 <small>酸菜,豬肉</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	831
4/7	二	糙米飯	麻將里肌肉排 <small>燒/豬肉</small>	黃瓜雞茸 <small>煮/大黃瓜,雞肉</small>	歐姆烘蛋 <small>炒/洋蔥,雞蛋</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	6.4	2.8	2.2	2.7	830
4/8	三	招牌雞肉飯	椒鹽脆皮雞腿 <small>炸/雞腿</small>	宮保高麗 <small>炒/高麗菜,紅蘿蔔</small>	杏鮑菇滷味 <small>煮/杏鮑菇,黑輪</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>	6.3	2.7	2.2	3.5	850
4/9	四	麥片飯	糖醋咕咾肉 <small>煮/洋蔥,豬肉</small>	冬瓜燒鵝蛋 <small>煮/冬瓜,鵝蛋</small>	鐵板燒鮮雞 <small>炒/洋蔥,雞肉</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>小魚干,非基改豆腐</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	831
4/10	五	白飯	泰式椒麻雞排 <small>燒/雞肉</small>	芹香貢片 <small>炒/芹菜,貢丸</small>	起司焗洋芋 <small>燒/馬鈴薯,紅蘿蔔,起司</small>	有機蔬菜	蘿蔔燉肉湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>	6.6	2.5	2.3	3.3	855
4/13	一	白飯	筍香焗肉 <small>煮/豬肉,筍</small>	珍珠花生豆 <small>炒/非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔</small>	麻婆豆腐 <small>燒/非基改豆腐,雞肉</small>	在地產銷履歷	海芽薑絲湯 <small>海帶芽,薑</small>	6.5	2.7	2.2	2.7	829
4/14	二	燕麥飯	羅勒三杯雞 <small>煮/九層塔,雞肉</small>	肉茸高麗 <small>炒/高麗菜,豬肉</small>	黃金滷蛋 <small>滷/蛋,雞肉</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞大骨</small>	6.4	2.6	2.2	2.7	820
4/15	三	義式螺旋麵	起司豬排 <small>炸/豬排</small>	義式番茄肉醬 <small>煮/番茄,豬肉</small>	蒜香腐乳花椰 <small>燒/花椰菜</small>	青菜	可可亞地瓜圓 <small>可可亞粉,地瓜圓</small>	6.5	2.5	2.2	3.2	842
4/16	四	小薏仁飯	天使腿排 <small>煎/雞肉</small>	黃瓜鮮菇 <small>煮/大黃瓜,菇類,紅蘿蔔</small>	蒙古烤肉 <small>炒/豆芽菜,豬肉</small>	有機蔬菜	時蔬肉羹湯 <small>時蔬,肉羹</small>	6.5	2.5	2.2	2.8	824
4/17	五	白飯	鵝蛋燉肉 <small>煮/豬肉,鵝蛋</small>	香蔥滑蛋 <small>炒/洋蔥,雞蛋,紅蘿蔔</small>	蝦香扁蒲 <small>煮/扁蒲,蝦皮</small>	有機蔬菜	蕃茄金茸湯 <small>蕃茄,金菇,豬肉</small>	6.4	2.6	2.2	2.7	827
4/20	一	白飯	蜜汁雞腿 <small>燒/雞腿</small>	玉米肉醬 <small>炒/非基改玉米粒,豬肉</small>	一品佛跳牆 <small>煮/大白菜,芋頭,豬肉</small>	在地產銷履歷	味噌豆腐湯 <small>味噌,非基改豆腐</small>	6.5	2.6	2.2	2.6	822
4/21	二	胚芽米飯	蘑菇醬豬柳 <small>煮/豬肉,菇類</small>	麥克雞塊*2 <small>炸/雞塊</small>	雞茸蒸蛋 <small>蒸/雞蛋</small>	有機蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇,豬肉</small>	6.4	2.6	2.3	3.6	863
4/22	三	培根蛋炒飯	黃金卡拉香雞排 <small>炸/雞肉</small>	韓式年糕 <small>煮/大白菜,年糕,豬肉</small>	和風小火鍋 <small>煮/白蘿蔔,魚豆腐</small>	青菜	焦糖蜜豆豆花 <small>大豆,豆花</small>	6.5	2.6	2.2	3.2	849
4/23	四	白飯	花生豬腳 <small>煮/花生,豬肉</small>	鮮瓜燉雞 <small>炒/雞肉,大瓜</small>	季豆米血糕 <small>炒/四季豆,米血糕</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	831
4/24	五	小米飯	紐澳良雞腿排 <small>煎/雞肉</small>	椰香馬鈴薯 <small>煮/馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	家常油豆腐 <small>煮/非基改油豆腐,豬肉,時蔬</small>	有機蔬菜	菇菇豚肉湯 <small>香菇,豬肉</small>	6.5	2.6	2.3	3.5	858
4/27	一	芝麻飯	黑胡椒排骨 <small>煮/豬肉</small>	番茄滑蛋 <small>煮/番茄,蛋</small>	蔬菜粉絲 <small>炒/冬粉,時蔬</small>	在地產銷履歷	酸辣湯 <small>非基改豆腐,木耳,紅蘿蔔,豬肉</small>	6.5	2.5	2.2	2.7	819
4/28	二	白飯	可樂雞腿 <small>油/雞腿</small>	瓜瓜肉燥 <small>燒/碎瓜,豬肉,紅蔥</small>	鮮菇花椰 <small>炒/花椰,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜	昆布肉片湯 <small>昆布,豬肉,薑</small>	6.3	2.6	2.2	2.8	825
4/29	三	香鬆飯	香酥花枝排 <small>炸/花枝排</small>	一番關東煮 <small>煮/白蘿蔔,紅蘿蔔,竹輪</small>	回鍋高麗菜 <small>炒/高麗菜,非基改豆干,豬肉</small>	青菜	芋頭西米露 <small>芋頭,西谷米</small>	6.5	2.7	2.2	3.6	862
4/30	四	白飯	暖暖麻油雞 <small>煮/雞肉,薑</small>	宮保四分干 <small>煮/非基改四分干,豬肉</small>	香芹豆芽菜 <small>炒/芹菜,豆芽,紅蘿蔔,豬肉</small>	有機蔬菜	鮮筍雞湯 <small>竹筍,雞大骨</small>	6.4	2.6	2.2	2.7	820

▽ 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：李佳渝