

裕民田精緻午餐

帶你出國趣!!!

武漢國中
109年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	產銷履歷蔬菜	營養 (kcal)	
★ 1	一	白米飯	紅燒豬腩 肉丁/燉	蔥烤味噌油豆腐 油豆腐、木耳、蔥、味噌/炒	金針菇佛手瓜 佛手瓜、金針菇/煮	羅宋蔬菜湯 蕃茄、蛋、蔬菜 6 2 2 4 5 8 1 8 4	
★ 2	二	麥片0飯	壽喜燒肉片 肉片、洋葱/燒	雞塊+搖搖薯條 雞塊、薯條、海苔粉/炸	青山高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	海芽魚干湯 海芽、魚干 6 2 2 3 8 7 8 0 0 4	
★ 3	三	海苔香鬆飯	迷迭嫩烤雞腿排 雞腿排、迷迭香/烤	白玉蘿蔔煮 蘿蔔、玉米圈、肉片/煮	奶黃包 奶黃包/蒸	季節冬瓜茶山粉圓 冬瓜茶塊、山粉圓 6 3 2 2 8 5 0 2 8 1	
★ 4	四	白米飯	和風金禧排骨 排骨/燒	西紅柿炒蛋 蕃茄、洋葱、蛋/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	結頭菜肉片湯 結頭菜、肉片 6 3 2 3 8 5 0 1 0 8	
★ 5	五	糙米飯	三杯米血雞丁 雞丁、九層塔、米血/燉	脆炒西蘭花 花椰菜/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸、海芽/煮	三絲豆腐湯 筍絲、豆腐、木耳、紅絲 6 2 2 2 8 6 8 4 8 8	
★ 8	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	雪蓮燒毛豆 玉米、毛豆、雪蓮子/燒	芝香海帶根 海帶根、九層塔、芝麻/燒	產銷履歷蔬菜 蔬菜、秀珍菇、金針菇、肉片 2 2 3 8 7 2	
★ 9	二	小米香飯	蒜香里肌排 里肌排、蒜/燒	洋葱起司蛋 蛋、洋葱、乳酪絲/炒	扁蒲龍蝦片 扁蒲、龍蝦片/煮	鮮筍肉片湯 筍片、肉片 8 3 9	
★ 10	<p>招牌炸醬麵+橋村炸雞+韓式燉馬鈴薯+正韓部隊鍋+季節蔬菜+西米露</p>						
★ 11	四	白米飯	鄉村滷雞腿 雞腿/滷	瓜仔干丁肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	芹香甜條 甜條、芹/炒	有機蔬菜 香濃玉米湯 玉米、起司、蛋 6 2 2 2 8 7 7 1 8 0	
★ 12	五	地瓜絲飯	蒜泥白肉 肉片、洋葱、蒜/煮	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	砂鍋白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包 6 2 2 2 8 5 8 3 8 9	
★ 15	一	白米飯	天使吻雞排 天使雞排/炸	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔/燒	產銷履歷蔬菜 枕瓜薏仁湯 枕瓜、大薏仁、肉片 6 2 2 3 8 6 8 0 0 7	
★ 16	二	蕎麥米飯	京都豬柳 豬柳、洋葱/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	滷味百頁海帶 百頁、海帶、蔥/滷	有機蔬菜 迪化紅麵線湯 筍絲、木耳、紅絲、紅麵絲 6 2 2 3 8 6 8 5	
★ 17	<p>喔伊細炒飯+日式照燒腩排+濃郁咖哩洋芋+章魚小丸子+季節蔬菜+紅豆湯</p>						
★ 18	四	白米飯	鹽燒小腿雞*2 翅小腿/燒	蔥香鐵板豆腐 豆腐、洋葱/燒	蒜香鮮筍 筍、蒜/炒	有機蔬菜 青木瓜魚丸湯 青木瓜、魚丸 6 2 2 2 8 5 7 2 8 9	
★ 19	五	燕麥飯	紅燒花生扣肉 肉丁、花生/紅燒	燒龍鳳腿 龍鳳腿/燒	開陽瓠瓜 瓠瓜、火鍋料、蝦皮/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲 6 2 2 2 8 7 6 1 8 3	
★ 19	五	燕麥飯 (蔬食日)	紅燒花生絞肉 絞肉、花生/紅燒	燒龍鳳腿 龍鳳腿/燒	開陽瓠瓜 瓠瓜、火鍋料、蝦皮/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲 6 2 2 2 8 7 6 1 8 3	
★ 20	六	白米飯	彩椒糖醋雞丁 雞丁、彩椒、洋葱/燒	塔香海茸肉絲 海茸、肉絲、九層塔/燒	和風燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋 6 2 2 2 8 7 5 3 8 0	
★ 22	一	白米飯	轟炸雞腿 雞腿/炸	高麗回鍋片 高麗、回鍋片/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷履歷蔬菜 白菜肉片湯 大白菜、肉片 6 2 2 3 8 5 7 2 0 8	
★ 23	二	小薏仁飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	魚板茶碗蒸 蛋、魚板/蒸	培根洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔、培根/燒	有機蔬菜 扁蒲雞湯 扁蒲、雞丁 6 2 2 2 8 6 8 0 8 8	
★ 24	<p>夜市鐵板麵+MIT蜜汁雞翅+花枝丸&甜不辣+長豇豆肉末+季節蔬菜+珍珠奶茶</p>						
★ 25	四	祝大家端午節快樂：)					<p>端午節必吃食物： 茄子、長豇豆、瓠瓜</p>
★ 26	五	端午節連續假期					
★ 29	一	白米飯	美式西部炸雞 雞肉/炸	珍珠燴蛋 玉米、蛋/炒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 沙茶肉羹湯 筍絲、肉羹、木耳絲、紅絲 6 2 2 3 8 7 7 2 0 2	
★ 30	二	五穀飯	荷香焗肉 肉丁、筍/燉	海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機蔬菜 金茸肉絲湯 金針菇、肉絲、蔬菜 6 2 2 3 8 6 6 4 0 2	

津味 優質午餐

武漢國中 6月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與果糖類 (份)	熱量 (Kcal)	
6/1	一	白飯	南洋風雞丁 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉	沙茶玉米 炒/玉米粒, 豬肉	檸檬雞柳條 在地產銷履歷蔬菜					82 2	
6/2	二	小米飯	蒜泥白肉 燜/豬肉, 蒜	金沙香筍 炒/竹筍, 鹹蛋	扁蒲蟹絲 煮/扁蒲, 蟹絲					82 7	
6/3	三	炸醬麵	卡拉鷄腿排 炸/雞肉	鮮菇花椰 炒/花椰, 鮮菇	台式炸醬 煮/豬肉, 紅蘿蔔					84 4	
6/4	四	白飯	蘑菇醬豬排 煮/豬肉	鮮蔬冬粉 炒/時蔬, 冬粉	番茄炒蛋 炒/番茄, 雞蛋					82 7	
6/5	五	麥片飯	可樂滷雞腿 滷/雞腿	砂鍋白菜滷 煮/大白菜, 蝦皮	冬瓜肉末 煮/冬瓜, 豬肉					82 2	
6/8	一	白飯	碳烤雞翅 烤/雞翅	香蔥紅絲蛋 炒/紅蘿蔔, 雞蛋	蜜糖螺絲捲 炸/螺絲捲					82 2	
6/9	二	地瓜飯	泰式醬里肌排 燜/雞肉	銀芽雞茸 炒/雞肉, 綠豆芽	白玉海結 煮/白蘿蔔, 海結					83 1	
6/10	三	炸醬麵	當紅炸子雞 炸/雞肉	蛋酥高麗 炒/雞蛋, 高麗菜	鐵板油豆腐 炒/非基改油豆腐, 雞肉					83 4	
6/11	四	白飯	鐵板肉柳 煮/豬肉, 洋蔥	鮮瓜鵝蛋 燜/大黃瓜, 鵝蛋	季豆地瓜 煎/四季豆, 地瓜					83 2	
6/12	五	糙米飯	嫩汁雞腿排 煎/雞肉	義式香料洋芋 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔	小瓜雞絲 炒/小黃瓜, 雞肉					82 5	
6/15	一	白飯	和風豚肉燒 煮/豬肉, 白蘿蔔	番茄豆腐 炒/番茄, 豆腐	芙蓉蒸蛋 蒸/雞蛋					82 2	
6/16	二	五穀米飯	天使雞排 煎/雞肉	泡菜豬肉鍋 煮/高麗菜, 豬肉	彩椒雞絲 炒/甜椒, 洋蔥, 雞肉					83 1	
6/17	三	巴西里義式肉醬麵	香酥海鮮排 炸/花枝排	巴西里義式肉醬 煮/豬肉, 時蔬	香筍什錦 炒/竹筍, 豬肉, 鳥蛋					85 2	
6/18	四	白飯	蜜汁雞腿 煎/雞腿	三杯杏鮑菇 炒/杏鮑菇, 九層塔	刺瓜雞茸 煮/香瓜, 雞肉					82 7	
6/19	五	薏仁飯	黑胡椒里肌 燜/豬肉	泰式打拋肉 煮/豬肉, 非基改豆干, 九層塔	芋香白菜滷 煮/芋頭, 大白菜					83 7	
		薏仁飯 (蔬食日)	彩椒豆包 燜/彩椒, 豆包	泰式打拋肉 煮/豬肉, 非基改豆干, 九層塔	芋香白菜滷 煮/芋頭, 大白菜					81 6	
6/20	六	白飯	紅燒豬腩 煮/豬肉, 蘿蔔	開陽扁蒲 煮/蝦米, 扁蒲	髮菜花枝丸 煮/髮菜, 花枝丸					82 6	
6/22	一	白飯	巧達洋芋雞 煮/雞肉, 馬鈴薯	鐵板豆腐 煮/油豆腐, 雞肉	西紅柿炒蛋 炒/番茄, 雞蛋					82 3	
6/23	二	胚芽米飯	韓式燒肉 煮/豬肉, 時蔬	花椰杏鮑菇 炒/杏鮑菇, 花椰菜	韭菜甜不辣 炒/韭菜, 甜不辣					84 5	
6/24	三	香蔥肉末炒飯	海苔鹽酥雞 炸/雞肉, 海苔粉	日式關東煮 煮/白蘿蔔, 玉米圓	海帶三絲 炒/海帶, 白干絲					82 4	
6/25	四	端午假期									
6/26	五	端午假期									
6/29	一	白飯	和風咖哩燒肉 煮/豬肉, 馬鈴薯	彩繪冬瓜 煮/冬瓜, 紅蘿蔔	香蔥吉拿棒 炸/吉拿棒					82 1	
6/30	二	薏仁飯	黑胡椒雞丁 煮/洋蔥, 雞肉	肉燥黃金蛋 煮/豬肉, 雞蛋	彩虹珍珠 炒/玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆					82 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：李佳渝