

津味

優質午餐

武漢國中 7月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油質 類(份)	附餐	總量 (Kcal)
7/1	三	黃金蛋炒飯	椒塩鷄米花 <small>炸/雞肉</small>	黃瓜鵪蛋 <small>煮/大黃瓜, 鵪蛋</small>	青菜	季豆米血糕 <small>炒/四季豆, 米血糕</small>	蜜豆地瓜圓 <small>蜜豆, 地瓜圓</small>	6.4	2.6	2.1	3.2	840
7/2	四	白飯	日式里肌燒肉 <small>燒/豬排</small>	沙茶佛跳牆 <small>煮/大白菜, 木耳</small>	有機蔬菜	咖哩雞茸 <small>煮/馬鈴薯, 雞肉</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌, 非基改豆腐</small>	6.3	2.7	2.2	3	834
7/3	五	糙米飯	羅勒三杯雞 <small>煮/雞肉, 九層塔</small>	冬瓜肉茸 <small>煮/冬瓜, 豬肉</small>	有機蔬菜	海味茶碗蒸 <small>蒸/雞蛋, 魚板</small>	時蔬肉羹湯 <small>時蔬, 肉羹</small>	6.4	2.5	2.2	2.9	821
7/6	一	白飯	味噌柴魚豚肉 <small>煮/味噌, 豬肉, 柴魚</small>	玉米四色 <small>炒/非基改玉米粒, 豬肉, 紅蘿蔔</small>	在地產銷履歷蔬菜	沙茶豆腐 <small>煮/非基改豆腐, 豬肉</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	6.4	2.6	2.2	3	833
7/7	二	五穀飯	照燒醬腿排 <small>燒/雞排</small>	番茄燴蛋 <small>炒/番茄, 雞蛋</small>	有機蔬菜	扁蒲鮮菇 <small>煮/扁蒲, 香菇</small>	黃金濃湯 <small>非基改玉米粒, 雞蛋</small>	6.5	2.7	2	3.2	852
7/8	三	客家油飯	卡拉香香鷄排 <small>炸/雞肉</small>	蔥爆豬柳 <small>煮/洋蔥, 豬柳</small>	青菜	年糕燒白菜 <small>煮/大白菜, 年糕</small>	紅豆包心粉圓 <small>紅豆, 包心粉圓</small>	6.4	2.6	2.2	3	833
7/9	四	白飯	黑胡椒雞丁 <small>燒/雞肉</small>	櫻花蝦高麗 <small>炒/高麗菜, 櫻花蝦</small>	有機蔬菜	蘿蔔黃金魚蛋 <small>煮/白蘿蔔, 黃金魚蛋</small>	小魚紫菜湯 <small>小魚干, 紫菜</small>	6.4	2.8	2.1	2.9	841
7/10	五	小米飯	泡菜銅盤燒肉 <small>煮/豬肉, 泡菜, 蹄膀</small>	黃金雙拼 <small>炸/玉米可樂餅, 地瓜條</small>	有機蔬菜	和風燒洋芋 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	鮮瓜肉片湯 <small>大黃瓜, 豬肉</small>	6.4	2.5	2.2	2.9	821
		小米飯 蔬食日	泡菜銅盤燒百頁 <small>煮/非基改百頁, 泡菜, 蹄膀</small>	黃金雙拼 <small>炸/玉米可樂餅, 地瓜條</small>	有機蔬菜	和風燒洋芋 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	鮮瓜玉米湯 <small>大黃瓜, 玉米圓</small>	6.5	2.4	2.2	2.8	816
7/13	一	芝麻飯	沙茶燉雞 <small>煮/雞肉, 洋蔥</small>	繽紛炒蛋 <small>炒/紅蘿蔔, 雞蛋, 青豆</small>	在地產銷履歷蔬菜	三鮮干片 <small>炒/非基改豆干, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉</small>	淡水魚丸湯 <small>魚丸</small>	6.5	2.6	2.2	2.5	818
7/14	二	地瓜飯	茄汁燒肉 <small>煮/番茄, 豬肉, 洋蔥</small>	鮮瓜金茸 <small>煮/大黃瓜, 金針菇</small>	有機蔬菜	紅燒獅子頭 <small>煮/獅子頭</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐, 筍絲, 木耳</small>	6.5	2.8	2.2	2.6	837
7/15	三	咖哩肉醬麵	美式脆鷄腿 <small>炸/雞腿</small>	咖哩肉醬 <small>煮/馬鈴薯, 豬肉, 咖哩</small>	青菜	肉絲花椰菜 <small>炒/豬肉, 花椰菜</small>	雙Q撞奶 <small>牛軋糖, 珍珠, 奶精, 紅薯包</small>	6.4	2.5	2.1	3	823

▽ 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

裕民田精緻午餐

武漢國中

109年7月菜單



全日 總量 (份)	週一 供應 (份)	週二 供應 (份)	週三 供應 (份)	週四 供應 (份)	週五 供應 (份)	週六 供應 (份)	週日 供應 (份)
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	HELLO!	湯品	全日 總量 (份)	週一 供應 (份)	週二 供應 (份)	週三 供應 (份)	週四 供應 (份)	週五 供應 (份)	週六 供應 (份)	週日 供應 (份)
★ 1	三	沙茶炒麵	奮起湖雞腿	鮮菇瓠瓜	白鑽蜜汁黑干	季節蔬菜	綠豆湯	6.5	2.8	2.2	2.8	3.6	3.5	3.2
★ 2	四	白米飯	米血麻油雞	遊龍鍋貼+地瓜條	蝦香高麗	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯	6.7	2.6	2.3	3.0	3.7	2.0	3.3
★ 3	五	糙米Q飯	和風里肌排	木須佛手瓜	菜脯炊蛋	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	6.5	2.7	2.3	2.8	3.1	3.4	4.6
★ 6	一	白米飯	胡椒雞腿排	麻婆豆腐	南洋咖哩	產銷履歷蔬菜	昆布肉片湯	6.7	2.6	2.0	2.8	3.0	3.5	5.2
★ 7	二	紫米飯	鳳梨咕咾肉	白玉花生麵筋	時蔬鮮筍	有機蔬菜	貴族巧達濃湯	6.6	2.5	2.4	2.8	3.1	3.4	5.3
★ 8	三	義大利麵	台灣鹽酥雞	起司茄汁肉醬	醬燒肉包	季節蔬菜	地瓜芋圓	6.6	2.5	2.0	3.0	3.6	2.9	6.6
★ 9	四	白米飯	鐵路豬排	洋蔥炒蛋	韭菜肉絲銀芽	有機蔬菜	結頭菜貢丸湯	6.5	2.8	2.2	2.8	3.0	2.0	2.2
★ 10	五	麥片香飯	杏鮑菇燒雞	炸醬肉燥干丁	芝麻球	有機蔬菜	鮮筍肉片湯	6.6	2.7	2.0	3.0	3.5	2.4	4.4
★ 13	一	白米飯	無骨香雞排	枸杞冬瓜燒	金黃雞蓉	產銷履歷蔬菜	西紅柿蛋花湯	6.7	2.6	2.2	2.8	3.5	2.6	5.3
★ 14	二	地瓜絲飯	蒙古烤肉片	蟹棒關東煮	紅燒獅子頭	有機蔬菜	日式味噌湯	6.5	2.6	2.4	2.8	3.6	3.2	5.2

同學們，放暑假囉!!

★ 標示為三章一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

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點

- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

* 我的健康餐盤

6口訣

聰明吃 · 營養跟著來



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