

裕民田精緻午餐

武漢國中
110年1.2月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	湯品	全日供應 (份)	五至六歲 (份)	七至九歲 (份)	十至十二歲 (份)	產銷履歷 (份)	產量 (Cal)			
★ 1/1	五	1/1(五)元旦放假一日											
★ 1/4	一	白米飯	薑汁燒豚肉 肉片, 洋葱, 薑汁/煮	茄汁甜條 甜條, 洋葱/炒	紅蔥肉燥干丁 絞肉, 干丁, 紅蔥頭/燒	產銷履歷蔬菜	關東風味湯 薑蔥, 肉片, 玉米濃	6 7	2 8	2 0	2 8	3 5	8 5
★ 1/5	二	糙米香飯	迷迭香硬雞排 迷迭香, 雞排/燒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆/煮	砂鍋白菜滷 白菜, 木耳, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐, 紫菜, 味噌	6 8	2 7	2 1	3 0	8 6	6 6
★ 1/6	三	香腸炒飯	蜜汁燒雞腿 雞腿, 白芝麻/燒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	蒜香花椰 花椰菜, 蒜/炒	季節蔬菜	西米露奶茶 西米露, 奶粉, 茶包	6 7	2 6	2 2	3 0	8 4	5 4
★ 1/7	四	小米Q飯	香酥豬排 豬排/炸	蝦燴大瓜 大黃瓜, 蝦仁/炒	青蔥菜脯炒蛋 蛋, 青蔥, 菜脯/炒	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線, 肉羹, 勾絲, 紅粉	6 7	2 7	2 2	3 0	8 2	6 2
★ 1/8	五	白米飯	養生紅素雞 雞丁, 紅素, 豆豉/煮	麻辣燙 高麗菜, 豆, 豆腐, 雞蛋/煮	蒜味脆皮豆腐 豆腐, 蒜/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜, 肉片	6 6	2 8	2 3	2 8	8 6	5 6
★ 1/11	一	地瓜蒸飯	和風洋芋燒肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	味噌油腐 油豆腐, 味噌, 蔥/燻	鐵板銀芽肉絲 豆芽, 肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜小魚湯 紫菜, 小魚乾, 薑	6 5	2 6	2 1	2 8	8 9	8 9
★ 1/12	二	白米飯	黃金魚排 巴沙魚排/炸	紅蘿蔔烘蛋 蛋, 紅蘿蔔, 起司/炒	清脆高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6 5	2 8	2 3	3 0	8 8	5 8
★ 1/13	三	義大利麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	綜合滷味 百果, 海苔, 大黑豆干/滷	西西起司肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 蘑菇, 起司/煮	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 6	3 0	2 0	2 8	8 3	6 3
★ 1/14	四	蕎麥米飯	筍香焗肉 肉丁, 筍/滷	鹽燒龍鳳腿 取腿腿/燻	芋香木須白菜 大白菜, 芋, 芋頭, 木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋	6 7	2 6	2 2	2 8	8 5	4 5
★ 1/15	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔/炒	蛋黃芋球 + 薯條	蘿蔔和風煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	田園羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 洋蔥, 蛋	6 7	2 5	2 4	3 0	8 2	8 2
★ 1/18	一	白米飯	泰式椒麻雞 雞排, 辣椒, 蒜/燒	玉米四喜 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮	紹子燒豆腐 豆腐, 絞肉, 毛豆, 菜脯/燒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋	6 7	2 7	2 0	3 0	8 7	5 7
★ 1/19	二	白米飯	蔥燒排骨 排骨, 蔥/燒	香Q茶蛋 蛋, 胡椒粉/煮	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔, 魚丸	6 5	2 6	2 1	2 8	8 9	2 2
★ 1/20	三	肉燥飯	九層塔鹹酥雞 雞丁, 九層塔/炸	豆沙包	燒肉干丁 絞肉, 干丁/滷	季節蔬菜	芋圓地瓜 地瓜, 芋圓	6 8	2 6	2 0	2 8	8 7	4 7
寒假開始 春節愉快													
★ 2/18	四	芝麻Q飯	沙茶小肉片 肉片, 沙茶, 洋葱/炒	麥香雞堡排 雞堡排/炸	時蔬高麗 高麗菜/炒	有機蔬菜	當歸肉片湯 當歸, 蘿蔔, 肉片	6 5	2 8	2 1	3 0	8 3	5 3
★ 2/19	五	白米飯	忌廉無骨雞排 無骨雞排/燒	洋葱烘蛋 蛋, 洋葱/炒	鮮炒蕪菁 蕪菁, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 小魚乾, 豆腐	6 5	2 7	2 2	3 0	8 4	4 8
★ 2/20	六	白米飯	五香雞翅 雞翅/滷	砂鍋佛跳牆 大白菜, 木耳, 蛋/煮	南洋咖哩 洋芋, 紅蘿蔔, 椰奶/煮	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 7	2 6	2 2	3 0	8 4	5 4
★ 2/22	一	白米飯	拿坡里魚塊 鱈魚丁, 洋葱, 番茄/燒	花枝丸雞塊 花枝丸, 雞塊/炸	金黃玉米毛豆 玉米, 毛豆, 馬鈴薯/煮	產銷履歷蔬菜	韓式海結湯 海結, 黃豆芽, 肉片	6 8	2 8	2 0	3 0	8 1	7 1
★ 2/23	二	麥片飯	鐵路大肉排 豬排/燒	酸甜黃金蛋 蛋, 彩椒/燒	菇菇燴黃瓜 黃瓜, 菇/燴	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 勾絲, 紅粉	6 5	3 0	2 1	2 8	8 9	5 9
★ 2/24	三	日式炒烏龍	鹽燒雞腿排 雞腿排/燒	繽紛花椰 白花, 青花, 紅蘿蔔/炒	奶黃流沙包	季節蔬菜	冬瓜茶粉唯 冬瓜茶, 糖, 粉條	6 8	2 5	2 2	2 8	8 5	4 5
★ 2/25	四	白米飯	日式炸豬排 豬排/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 碎瓜/煮	白玉蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	金針菇肉絲湯 金針菇, 肉絲, 蔬菜	6 5	2 6	2 2	3 0	8 4	4 0
★ 2/26	五	小米Q飯	旺旺糖醋雞 雞丁, 鳳梨, 洋葱/炒	客家小炒 豆干, 乾魷魚, 芹, 肉絲/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6 7	2 6	2 0	2 8	8 0	4 0
★ 2/26	五	小米Q飯 (蔬食日)	旺旺糖醋肉柳 肉柳, 鳳梨, 洋葱/炒	客家小炒 豆干, 乾魷魚, 芹, 肉絲/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6 7	2 6	2 0	2 8	8 0	4 0



津味優質午餐



武漢國中
110年1.2月菜

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全日 供應 (時)	午 間 供應 (時)	晚 間 供應 (時)	外 賣 (元)	
1/4	一	白飯	沙茶肉片 <small>豬肉, 洋蔥/炒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>非基改玉米, 毛豆, 蛋/蒸</small>	家常油豆腐 <small>非基改油豆腐, 木耳, 紅蘿蔔/燻</small>	產銷履歷蔬菜	6	3	2	8 2 1
1/5	二	麥片Q飯	蔥燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	咖哩肉醬 <small>絞肉, 洋蔥/炒</small>	雙菇大黃瓜 <small>鮮菇, 金針菇, 大黃瓜/煮</small>	有機蔬菜	6	3	2	8 4 3
1/6	三	台式炒麵	巴比Q燒肉排 <small>肉排/燒</small>	香蔥吉拿棒 <small>香蔥, 蛋/蒸</small>	雞絲花椰 <small>雞肉, 花椰/炒</small>	青菜	6	2	2	8 2 3
1/7	四	白飯	脆皮奶油黃金雞 <small>雞肉/炸</small>	肉茸高麗 <small>豬肉, 高麗/炒</small>	宮保干丁 <small>非基改豆干, 豬肉, 小黃瓜/炒</small>	有機蔬菜	6	2	2	8 3 6
1/8	五	小米蒸飯	香噴噴薑母鴨 <small>鴨肉/煮</small>	甜醬滷東煮 <small>蘿蔔, 米血, 非基改油豆腐, 甜條/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/紅燒</small>	有機蔬菜	6	2	2	8 3 9
1/11	一	芝麻白飯	惡魔雞排焗烤乳酪洋芋 <small>雞排/燒</small>	馬鈴薯, 乳酪/煮	麻辣燙 <small>非基改豆腐, 金針菇, 高麗菜/煮</small>	產銷履歷蔬菜	6	2	2	8 3 4
1/12	二	白飯	花生扣肉 <small>豬肉, 花生/燻</small>	芹香豆芽 <small>芹菜, 豆芽/炒</small>	蔥爆干片 <small>非基改豆干片, 蔥/炒</small>	有機蔬菜	6	3	2	8 3 4
1/13	三	招牌雞絲飯	椒鹽海苔魚塊 <small>巴沙魚/炸</small>	鮮菇花椰 <small>鮮菇, 花椰/炒</small>	雙色燒膏 <small>乳酪/蒸</small>	青菜	6	2	2	8 4 8
1/14	四	五穀米飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉, 洋蔥/炒</small>	玉米雞茸 <small>非基改玉米, 雞肉/炒</small>	鵝蛋海結 <small>鵝蛋, 滷魯結/燻</small>	有機蔬菜	6	2	2	8 5 0
1/15	五	白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	白菜粉絲燻 <small>冬粉, 大白菜, 木耳/炒</small>	雞塊+薯條 <small>雞塊, 薯條/炸</small>	有機蔬菜	6	3	2	8 4 8
1/18	一	白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉, 泡菜/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>蛋, 菜脯, 蔥/炒</small>	什錦三絲 <small>海帶絲, 非基改干絲, 豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	6	3	2	8 3 4
1/19	二	地瓜飯	卡拉轟炸雞排 <small>雞排/炸</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉, 九層塔, 青蔥/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜, 蛋/煮</small>	有機蔬菜	6	3	2	8 3 8
1/20	三	焗烤黃金炒飯	蜜汁雞排 <small>雞排/燒</small>	蒜味五香四分干 <small>四分干, 蒜/燻</small>	洋芋燒 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	青菜	6	3	2	8 5 2

寒假開始 ◆ 新年快樂

2/18	四	白飯	夜市鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	起司歐姆蛋 <small>起司, 蛋/炒</small>	白玉小火鍋 <small>蘿蔔, 火鍋料, 豬蹄/煮</small>	產銷履歷蔬菜	6	2	2	8 3 7
2/19	五	胚芽米飯	蘑菇醬豬排 <small>豬排/燒</small>	鵝蛋洋芋 <small>洋芋, 鵝蛋/煮</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗菜, 非基改干片, 豬肉/炒</small>	有機蔬菜	6	2	2	8 2 7
2/20	六	海苔香鬆飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/燒</small>	彩繪珍珠 <small>非基改玉米, 紅薯/炒</small>	香菇瓜仔肉 <small>香菇, 瓜仔, 絞肉/煮</small>	青菜	6	2	2	8 2 9
2/22	一	芝麻白飯	蔥爆肉絲 <small>卡拉雞腿燻</small>	三色滑蛋 <small>毛豆, 紅蘿蔔, 蛋/炒</small>	客家小炒 <small>豆干片, 肉絲, 芹菜/炒</small>	產銷履歷蔬菜	6	3	2	8 3 3
2/23	二	白飯	卡滋脆皮魚排 <small>魚排/炸</small>	椰香咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	砂鍋白菜滷 <small>大白菜, 蛋, 豆皮/炒</small>	有機蔬菜	6	2	2	8 3 5
2/24	三	義大利螺旋麵	紐澳良雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	波隆那義式肉醬 <small>絞肉, 番茄, 洋蔥/煮</small>	奶皇流沙包 <small>奶皇/蒸</small>	青菜	6	3	2	8 4 3
2/25	四	燕麥Q飯	招牌麻油雞 <small>雞肉, 米血/煮</small>	肉茸高麗 <small>高麗, 豬肉/燻</small>	韓式辣炒甜不辣 <small>泡菜, 甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	6	2	2	8 2 4
2/26	五	白飯	蘿蔔腱子肉 <small>豬肉, 蘿蔔/燻</small>	翡翠蒸蛋 <small>毛豆, 蛋/蒸</small>	薯餅+地瓜條 <small>薯餅, 地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	6	2	2	8 2 5

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣

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

營養師：呂如菊 營養字第3594號