

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全日 供應 (份)	午餐 供應 (份)	晚餐 供應 (份)	營養 熱量 (Kcal)	
5/3	一	芝麻白飯	沙茶魚塊 魚丁/煮	麻婆豆腐 絞肉,豆腐/煮	蔬菜粉絲 冬粉,高麗,豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	6.5	2.8	2.7	837
5/4	二	白飯	蘑菇醬里肌 豬肉/燒	奶香洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	海結百頁燒 海帶結,百頁,毛豆/燒	有機蔬菜	6.5	3.2	2.5	843
5/5	三	招牌炒麵	台灣鹽酥雞 雞肉/炸	秀珍菇高麗 秀珍菇,高麗菜/炒	彩椒肉絲 彩椒,肉絲/炒	季節蔬菜	6.3	2.5	2.3	826
5/6	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒肉 豬肉,泡菜/燒	乳酪洋蔥滑蛋 乳酪絲,洋蔥,蛋/炒	香筍雞絲 筍,雞絲/炒	有機蔬菜	6.3	2.3	2.5	815
5/7	五	白飯	椰香咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	一品佛跳牆 大白菜,蛋,香菇/煮	★糖醋甜不辣★ 洋蔥,甜不辣/炒	有機蔬菜	6.5	2.5	2.2	824
5/10	一	白飯	霸王薑母鴨 鴨肉/煮	珍珠花生豆 非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔/炒	蔥燒豆干 蔥,豆干,豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	6.5	2.7	2.5	820
5/11	二	五穀米飯	蠔油雞腿排 雞腿排/燒	冬瓜肉燥 冬瓜,絞肉,非基改干丁/煮	紅娘跑蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	有機蔬菜	6.3	2.2	2.7	822
5/12	三	櫻花蝦米糕	日式炸豬排 豬排/炸	彩繪花椰 彩椒,花椰/炒	韓式年糕 大白菜,泡菜,年糕/煮	季節蔬菜	6.5	2.5	2.3	840
5/13	四	白飯	炭烤雞翅 雞翅/烤	大根虱目魚丸燒 蘿蔔,虱目魚丸/煮	五味脆皮豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	6.3	2.2	2.8	821
5/14	五	蕎麥米飯	鐵板豬柳 豬肉/燒	★鍋貼+可樂餅★ 鍋貼,可樂餅/炸	乳酪馬鈴薯 乳酪絲,馬鈴薯/煮	有機蔬菜	6.5	2.5	2.7	814
5/17	一	海苔香鬆飯	泰式椒麻雞 雞肉/燒	毛豆干丁 毛豆,非基改干丁,豬肉/炒	鮮菇佛手瓜 鮮菇,佛手瓜/煮	產銷履歷蔬菜	5.8	2.2	2.7	737
5/18	二	白飯	糖醋肉排 豬肉/燒	季豆天婦羅 四季豆,甜不辣/炒	黃金筍片 筍,豬肉/炒	有機蔬菜	6.5	2.8	2.3	849
5/19	三	義大利麵	轟炸脆皮雞腿 雞肉/炸	波隆那番茄肉醬 絞肉,番茄,洋蔥/煮	鮮肉包 銀絲卷/蒸	季節蔬菜	6.2	3.2	2.3	849
5/20	四	小米蒸飯	壽喜燒肉片 洋蔥,豬肉	雞絲花椰菜 小黃瓜,雞絲/炒	★番茄炒蛋★ 番茄,蛋	有機蔬菜	6.3	2.5	2.5	820
5/21	五	白飯	香香麻油雞 雞肉,米血/煮	鮮蔬冬粉煲 冬粉,時蔬/炒	蝦香大瓜 蝦皮,大黃瓜/煮	有機蔬菜	6.5	2.5	2.3	822
5/24	一	芝麻飯	古早味焗肉 豬肉/燻	大溪黑豆干 芝麻,黑豆干/燒	翡翠蒸蛋 毛豆...蛋/蒸	產銷履歷蔬菜	6.3	2.2	2.7	817
5/25	二	小米蒸飯	海苔虱目魚排 海苔粉,虱目魚排/炸	和風奶油咖哩 洋芋,紅蘿蔔/煮	芹香海帶絲 芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒	有機蔬菜	6.5	2.7	2.2	834
5/26	三	招牌炒飯	韓式魔王豬排 豬排/燒	沙茶白玉肉羹 蘿蔔,肉羹/煮	肉茸高麗 高麗,豬肉/炒	季節蔬菜	6.3	2.8	2.5	849
5/27	四	白飯	炭烤檸檬雞翅 雞翅/烤	泰式打拋肉 九層塔,豬肉,番茄/煮	彩椒豆薯 彩椒,豆薯/炒	有機蔬菜	6.5	2.8	2.7	837
5/28	五	小薏仁白飯	沙茶燒肉片 洋蔥,豬肉	★雞塊+薯條★ 雞塊,地瓜薯條/炸	玉米滑蛋 玉米,蛋/炒	有機蔬菜	6.3	3.2	2.7	838
5/31	五	芝麻飯	香菇雞丁 香菇,雞肉/煮	石頭火鍋 豬肉,金針菇,魚丸,玉米/煮	韓式豆腐 豆腐,泡菜	產銷履歷蔬菜	6.3	2.8	2.7	823

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基改黃豆製品及玉米。 ▽ 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：呂如蕓 營養字第3594號

# 裕民田精緻午餐



武漢國中  
110年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋 供應 (份)	正蛋 供應 (份)	鹹蛋 供應 (份)	滷蛋 供應 (份)	熱量 (Kcal)					
★	5/3	一	小米香飯	紅燒豬腩 <small>肉丁、蘿蔔/燉</small>	日式味噌燒腐 <small>油豆腐、木耳、蔥、味噌/炒</small>	金針小佛瓜 <small>佛手瓜、金針菇/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	羅宋蔬菜湯 <small>番茄、蛋、蔬菜</small>	6 5	2 6	2 2	2 8	3 1	8 1	
★	5/4	二	白米飯	黃金鮮魚片 <small>鱈魚/炸</small>	洋蔥起司蛋 <small>蛋、洋蔥、起司粉/炒</small>	瓜仔干丁肉燥 <small>絞肉、干丁、瓜仔/燉</small>	有機 蔬菜	海芽魚干湯 <small>海帶芽、小魚干、豆腐</small>	6 5	2 8	2 0	2 0	3 0	8 0	5 0
★	5/5	三	豬肉炒烏龍麵	上等雞排 <small>雞腿排/燉</small>	白玉關東煮 <small>蘿蔔、玉米團/煮</small>	多汁鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	季節 蔬菜	香芋西米露 <small>西米露、芋頭</small>	6 8	2 8	2 0	2 8	2 8	3 2	8 2
★	5/6	四	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	五柳豆干結 <small>五干絲、青椒、蔬菜/燒</small>	砂鍋白菜滷 <small>大白菜、木耳、紅蘿蔔、蛋/燉</small>	有機 蔬菜	鮮筍菇菇湯 <small>筍片、香菇、肉片</small>	6 5	2 6	2 0	2 0	3 0	3 5	8 5
★	5/7	五	紫米飯	蘋果西打翅 <small>雞翅、蘋果西打/燉</small>	脆炒西蘭花 <small>花椰菜/炒</small>	韓式部隊鍋 <small>高麗、泡菜、年糕、肉片/炒</small>	有機 蔬菜	結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜、豬肉</small>	6 7	2 5	2 1	2 8	2 8	3 5	8 5
★	5/10	一	白米飯	壽喜燒肉片 <small>肉片、洋蔥/燒</small>	雪蓮燒毛豆 <small>玉米、毛豆、雪蓮子/燉</small>	雞塊+搖搖薯條 <small>雞塊、薯條、海苔粉/炸</small>	有機 蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁、蘿蔔</small>	6 8	2 5	2 0	2 0	3 0	3 9	8 9
★	5/11	二	薏仁飯	蜂蜜醬燒雞腿 <small>雞腿/燉</small>	西紅柿炒蛋 <small>番茄、洋蔥、蛋/炒</small>	扁蒲火鍋 <small>扁蒲、菇/煮</small>	有機 蔬菜	風味海結湯 <small>海帶、豆腐、肉片</small>	6 5	2 6	2 2	2 8	2 8	3 1	8 1
★	5/12	三	羅勒麵	蒜香里肌排 <small>里肌排、蒜/燉</small>	奶燉芋芋薯塊 <small>馬鈴薯、芋/燉</small>	滷味百頁海帶 <small>百頁、海帶、蔥/燉</small>	季節 蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠、奶茶、茶包</small>	6 7	2 5	2 0	2 8	2 3	2 3	8 3
★	5/13	四	白米飯	★ 豪大雞排 <small>雞肉/炸</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/燉</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇、蔬菜、絞肉/炒</small>	有機 蔬菜	香濃玉米湯 <small>玉米、起司、蛋</small>	6 6	2 8	2 1	2 0	3 0	6 0	8 0
★	5/14	五	胚芽米飯	茴香豬腳燉肉 <small>豬腳、絞肉、蔥/燉</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐、蔥花、絞肉/燒</small>	蔬菜肉丸球 <small>蔬菜、肉丸球、海芽/煮</small>	有機 蔬菜	枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜、大薏仁、肉片</small>	6 5	3 0	2 0	2 8	2 8	5 6	8 6
★	5/17	一	雜糧飯	酥香雞翅 <small>雞翅/炸</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔/燉</small>	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉片、肉骨茶包</small>	6 6	3 0	2 0	2 0	3 7	8 2	8 2
★	5/18	二	白米飯	京都豬柳 <small>豬柳、洋蔥/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮</small>	甘甜高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒</small>	有機 蔬菜	迪化紅麵線湯 <small>麵線、木耳、紅絲、紅蘿蔔</small>	6 8	2 5	2 2	2 8	2 8	4 5	8 5
★	5/19	三	紅蔥滷肉飯	醇香棒棒腿 <small>雞腿/燉</small>	肉燥豆干 <small>干丁、絞肉/燉</small>	★ 麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	季節 蔬菜	紅豆紫米 <small>紅豆、紫米</small>	6 6	2 8	2 0	2 0	3 0	5 7	8 7
★	5/20	四	白米飯	三杯塔香魚塊 <small>鯧魚丁、九層塔、米血/燉</small>	濃郁咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	蒜香鮮筍 <small>筍、蒜/炒</small>	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 <small>青木瓜、肉片</small>	6 7	2 5	2 2	2 8	2 8	3 8	8 8
★	5/21	五	地瓜絲飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁、花生、海粉/紅燒</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜、蝦皮/煮</small>	有機 蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐、小魚乾、海芽</small>	6 5	2 5	2 2	2 8	2 8	3 1	8 1
★	5/24	一	白米飯	西部炸雞 <small>雞肉/炸</small>	珍珠燴蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	6 8	2 6	2 1	2 0	3 0	8 9	8 9
★	5/25	二	麥片香飯	蘑菇醬豬排 <small>豬排、蘑菇醬/燉</small>	塔香鮑菇干片 <small>豆干、杏鮑菇、九層塔/燉</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮</small>	有機 蔬菜	扁蒲雞肉湯 <small>扁蒲、雞丁</small>	6 5	2 6	2 2	2 8	2 8	3 1	8 1
★	5/26	三	義大利麵	日式照燒腿排 <small>雞腿排/燉</small>	蠔油萵苣 <small>萵苣/燙</small>	起司肉醬 <small>絞肉、洋蔥、番茄、玉米、紅蘿蔔/燉</small>	季節 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆、QQ</small>	6 7	2 7	2 0	2 0	3 7	8 7	8 7
★	5/27	四	白米飯	韓式泡菜肉 <small>肉片、高麗、泡菜/燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、白干絲、紅絲/炒</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	有機 蔬菜	金茸豬肉湯 <small>金針菇、豬肉、蔬菜</small>	6 5	2 5	2 2	2 8	2 8	2 4	8 4
★	5/28	五	蕎麥飯	蠔油紅燒雞 <small>雞丁、蘿蔔/煮</small>	蔬菜冬粉 <small>蔬菜、絞肉、冬粉/炒</small>	鮮菇胡瓜 <small>胡瓜、菇/煮</small>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6 7	2 5	2 2	2 8	2 8	3 8	8 8
★	5/28	五	蕎麥飯 (蔬食日)	沙茶肉絲 <small>肉絲、洋蔥/炒</small>	蔬菜冬粉 <small>蔬菜、絞肉、冬粉/炒</small>	鮮菇胡瓜 <small>胡瓜、菇/煮</small>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6 7	2 5	2 2	2 8	2 8	3 8	8 8
★	5/31	一	白米飯	脆皮炸雞翼 <small>雞肉/炸</small>	酸心豆干 <small>豆干、酸菜心/燉</small>	和風燒蘿蔔 <small>蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	福菜筍片湯 <small>福菜、筍片</small>	6 5	2 7	2 0	2 0	3 4	8 3	8 3

★ 標示為三章—0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

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉。



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

