

裕民田精緻午餐



武漢國中
110年6.7月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全蛋 雞(份)	正蛋 蛋(份)	鹹蛋 蛋(份)	油肉 蛋(份)	熱量 (kcal)
★6/1	二	薏仁米飯	B3Q醬肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/燒	嫩豆黑輪塊 黑輪、嫩豆/炒	砂鍋白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、芋頭/煮	有機蔬菜 海鮮濃湯 蟹絲、海苔、蛋	6	2	2	2	836
★6/2	三	沙茶炒麵	椒麻雞丁 雞丁、九層塔、辣椒/燒	木須佛手瓜 佛手瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	白鑽蜜汁黑干 芝麻、黑豆干/燒	季節蔬菜 黑糖地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6	2	2	3	849
★6/3	四	白米飯	和風里肌排 里肌排/燒	蝦香高麗 高麗菜、蝦/炒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	有機蔬菜 香菇雞湯 雞腿、雞丁、香菇	5	8	2	2	846
★6/4	五	燕麥飯	鐵板黑椒魚塊 鮭魚丁、黑胡椒、蒜苗/燒	遊龍鍋貼+地瓜條 鮮菇、鴨蛋、豆皮/煮	菇菇腐皮瓠瓜 瓠瓜、腐皮/煮	有機蔬菜 海結肉片湯 黃豆芽、昆布、肉片	6	2	2	3	851
★6/7	一	白米飯	南洋咖哩豬 洋芋、豬肉、胡蘿蔔/煮	香蒜奶香玉米粒 玉米、洋芋、紅蘿蔔/煮	葵花肉丸 豬肉丸、蔬菜/燒	產銷履歷蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲	6	2	2	2	850
★6/8	二	胚芽0飯	松阪雞腿排 雞腿排/燒	白玉土豆麵筋 雞腿、麵筋、土豆/煮	時蔬鮮筍 鮮筍、蒜/炒	有機蔬菜 粉絲福菜湯 福菜、粉絲、肉絲	6	2	2	2	824
★6/9	三	義大利麵	黃金雞翅 雞翅/炸	起司茄汁肉醬 番茄、絞肉、起司、紅蘿蔔/煮	奶黃餡包 奶黃包/蒸	季節蔬菜 冬瓜茶心粉圓 山粉圓、冬瓜茶塊	6	2	2	3	849
★6/10	四	紫米飯	鐵路滷排骨 排骨/滷	五香滷蛋干丁 蛋、絞肉、干丁/滷	韭菜肉絲銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 雞腿、肉骨茶包、肉片	6	2	2	2	846
★6/11	五	白米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、杏鮑菇、豆豉/燒	國圓雞堡	端午大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6	2	2	3	850
★6/14	一	6/14(一)端午節放假一日									
★6/15	二	白米飯	筍香洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹/炒	蛋酥佛跳牆 大白菜、蛋、香菇絲、木耳/煮	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 肉羹、筍、紅蘿蔔、蛋	6	2	2	2	841
★6/16	三	醬香肉絲蛋炒飯	酥炸豬排 豬排/炸	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	枸杞冬瓜煲 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	季節蔬菜 波霸撞奶 粉圓、奶泡、茶包	6	2	2	3	840
★6/17	四	地瓜飯	蜜汁棒棒腿 雞腿/滷	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦/煮	綜合滷味燙 鮮筍、豬肉	有機蔬菜 鮮筍豬肉湯 鮮筍、豬肉	6	2	2	2	821
★6/18	五	白米飯	黑胡椒豬肉柳 肉柳、洋蔥、黑胡椒/燒	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯/炒	南瓜奶醬花枝丸	有機蔬菜 日式竹輪味噌 雞腿、竹輪、海苔芽	6	2	2	3	849
★6/21	一	小米香飯	沙茶小肉片 小肉片、洋蔥/炒	鮮味佛手瓜 佛手瓜、鮮菇/炒	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、蛋、時蔬	6	2	2	2	834
★6/22	二	白米飯	檬香雞翅 雞翅、檸檬汁/滷	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/煮	竹筍肉片 筍、白蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜 金瓜蛋花湯 南瓜、玉米、蛋	6	2	2	2	833
★6/23	三	炸醬麵	酥脆海鮮排 海鮮排/炸	甜麵肉燥干丁 絞肉、干丁/煮	炒高麗菜 高麗菜、蝦皮/炒	季節蔬菜 綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6	2	2	3	842
★6/24	四	燕麥飯	蔥燒大排 里肌排、蔥/燒	毛豆仁燴蛋 蛋、毛豆、洋蔥/燒	BBQ豆芽肉 豆芽、肉片/燒	有機蔬菜 芹香貢丸湯 芹、貢丸、雞腿	6	2	2	2	831
★6/25	五	白米飯	綜合菇燒雞 雞丁、菇、蔬菜/燒	薯條雞塊 雞塊、地瓜條/炸	豆皮煲白菜 大白菜、蛋、香菇絲、豆皮/煮	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2	2	3	860
★6/25	五	白米飯(蔬食日)	日式茶碗蒸 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	薯條雞塊 雞塊、地瓜條/炸	豆皮煲白菜 大白菜、蛋、香菇絲、豆皮/煮	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2	2	3	860
★6/28	一	蕎麥0飯	傳統滷肉角 肉角、軟骨丁、油蔥/滷	玉米洋芋 玉米、洋芋、毛豆/炒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	產銷履歷蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6	2	2	3	849
★6/29	二	白米飯	脆皮三節雞 雞翅/炸	韓式泡菜部隊鍋 高麗菜、泡麵、泡菜、肉片/炒	肉絲花椰 花椰、肉絲/炒	有機蔬菜 菇菇魚丸湯 香菇、金針菇、蔬菜、魚丸	6	2	2	3	854
★6/30	三	什錦烏龍麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	醬拌木耳脆瓜 黃瓜、木耳/煮	虎皮蝦捲	季節蔬菜 紅豆湯 紅豆、QQ	6	2	2	3	855
★7/1	四	白米飯	蒜味豬排 豬排/燒	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔、蛋、洋蔥、起司/炒	紅燒白玉魚球 雞腿、紅蘿蔔、黃金魚球/煮	有機蔬菜 迪化麵線湯 紅蘿蔔、肉羹、雞腿、紅絲	6	3	2	2	877
★7/2	五	麥片飯	塔香蠔油三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、薏仁	6	2	2	2	851

★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。



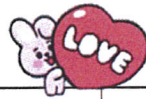
裕民田食品股份有限公司
HACCP食品認證中央廚房餐盒工廠

服務專線 03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號





津味優質午餐



武漢國中

110年6月菜單

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)	熱 量 (Kcal)				
6/1	二	胚芽米飯	彩椒魚丁 <small>彩椒, 魚丁/燒</small>	玉米滑蛋 <small>非基改玉米, 蛋/炒</small>	開陽高麗 <small>蝦仁, 高麗菜/炒</small>	有機 蔬菜	薑絲 冬瓜湯	6.2	2.8	2.2	2.7	8.2	2.1
6/2	三	!! 台式炒麵	海苔搖搖鹽酥雞 <small>海苔粉, 雞肉/炸</small>	黑糖馬拉糕 <small>黑糖, 雞蛋/蒸</small>	濃郁桂筍香 <small>桂竹筍, 雞肉/炒</small>	青菜	波霸撞奶	6.2	2.5	2.5	3	8.1	1.9
6/3	四	白飯	巴比Q肉排 <small>豬肉/燒</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐, 豬肉, 蔥/燒</small>	蒙古豆芽菜 <small>豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	貴族濃湯	6.2	3	2	2.8	8.3	5
6/4	一	白飯	燒烤雞排 <small>雞肉/燒</small>	大瓜燴鵝蛋 <small>大黃瓜, 鮮菇, 鵝蛋/煮</small>	香濃乳酪洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	酸菜肉片湯	6.5	2.5	2.3	2.7	8.2	2
6/7	一	芝麻米飯	奶油胡椒肉柳 <small>豬肉, 洋蔥/炒</small>	雞塊+薯條 <small>雞塊, 地瓜薯條/炸</small>	彩椒四分干 <small>彩椒, 非基改四分干/燒</small>	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔湯	6.5	2.8	2	2.3	8.3	7
6/8	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	蝦香蒲瓜 <small>蝦仁, 蒲瓜/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>青蔥, 菜脯, 蛋/炒</small>	有機 蔬菜	酸辣湯	6.2	2.7	2.5	2.7	8.2	1
6/9	三	!! 招牌雞絲飯	大阪厚切炸豬排 <small>豬排/炸</small>	杏菇燒麵輪 <small>杏鮑菇, 雞絲/紅燒</small>	肉茸甜甘藍 <small>豬肉, 白甘藍/炒</small>	青菜	綠豆湯	6.3	3	2	3	8.5	1
6/10	四	白飯	米蘭燉肉 <small>豬肉, 蘿蔔/燒</small>	玉米彩繪 <small>非基改玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 豬肉/煮</small>	小瓜雞絲 <small>小黃瓜, 雞絲/炒</small>	有機 蔬菜	小魚海苔味噌湯	6.5	2.7	2	2.8	8.3	4
6/11	五	白飯	蜜汁雞排 <small>雞肉/燒</small>	什錦年糕 <small>洋蔥, 豬肉, 年糕, 紅蘿蔔/炒</small>	海帶肉絲 <small>海帶, 豬肉/炒</small>	有機 蔬菜	鮮菇肉片湯	6.3	2.8	2	2.6	8.1	8
6/14	一	端午佳節快樂											
6/15	二	白飯	胖爹轟炸雞排 <small>雞肉/炸</small>	枸杞洋蔥蛋 <small>枸杞, 洋蔥, 蛋/炒</small>	肉絲包心白 <small>肉絲, 包心白菜/炒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯	6.2	3	2	3	8.4	9
6/16	三	!! 蘑菇鐵板麵	椒麻豬排 <small>豬肉/燒</small>	黃金流沙包 <small>糖, 蛋/蒸</small>	蘑菇肉醬 <small>洋蔥, 洋菜, 雞肉/煮</small>	青菜	冬瓜茶山粉圓	6.2	3	2	3	8.4	4
6/17	四	小米蒸飯	三杯雞丁 <small>九層塔, 雞肉/炒</small>	甜醬關東煮 <small>非基改凍豆腐, 豬肉, 玉米圈, 海帶/煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇, 高麗, 豬肉/炒</small>	有機 蔬菜	芹香貢丸湯	6.5	2.5	2	2.8	8.1	9
6/18	五	白飯	清蒸豆瓣魚 <small>魚片/蒸</small>	鮮菇高麗 <small>鮮菇, 高麗菜/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋/炒</small>	有機 蔬菜	日式豆腐湯	6.3	2.5	2.7	2.9	8.2	9
6/21	一	白飯	親子雞肉丼 <small>洋蔥, 雞肉, 蛋/煮</small>	泰式醬獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	奶香油豆腐燒 <small>非基改油豆腐, 紅蘿蔔/燒</small>	產銷履歷 蔬菜	白玉燉湯	6.3	2	2.8	1	8.2	1
6/22	二	!! 海苔香鬆飯	糖醋排骨 <small>豬肉/燒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	冬瓜土豆麵筋 <small>冬瓜, 花生麵筋/煮</small>	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯	6.3	2	2.8	1	8.2	1
6/23	三	!! 古早味油飯	夜市香香鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	海根甜不辣 <small>海帶根, 甜不辣/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆腐, 洋菜, 木耳/炒</small>	青菜	紅豆小薏仁	6.5	2.5	2.5	3	8.4	0
6/24	四	五穀米飯	泡菜燒肉 <small>洋蔥, 豬肉/炒</small>	焗香馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋/炒</small>	有機 蔬菜	古早味肉羹湯	6.5	2.5	2	2.8	8.1	9
6/25	五	白飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/燒</small>	油皮大白菜 <small>非基改豆腐, 包心白菜, 紅蘿蔔/煮</small>	瓜瓜肉燥 <small>碎瓜, 豬肉/煮</small>	有機 蔬菜	港式肉骨茶	6.3	2.2	2.7	2.2	8.2	2
6/25	五	白飯 (蔬食日)	香香茶葉蛋 <small>蛋/滷</small>	油皮大白菜 <small>非基改豆腐, 包心白菜, 紅蘿蔔/煮</small>	瓜瓜肉燥 <small>碎瓜, 豬肉/煮</small>	有機 蔬菜	港式肉骨茶	6.5	2.2	2.7	2.4	7.8	4
6/28	一	芝麻米飯	鵝蛋燉肉 <small>豬肉, 鵝蛋/燒</small>	客家小炒 <small>非基改豆腐, 干片, 豬肉/炒</small>	可樂餅+鍋貼 <small>可樂餅, 鍋貼/炸</small>	產銷履歷 蔬菜	米苔目湯	6.5	3	2	2.5	8.4	3
6/29	二	白飯	香香麻油雞 <small>雞肉/煮</small>	開陽扁蒲 <small>蝦仁, 扁蒲/炒</small>	西紅柿滑蛋 <small>西紅柿, 蛋/炒</small>	有機 蔬菜	香濃味噌湯	6.2	3	2	2.7	8.3	1
6/30	三	!! 義大利麵	黃金日式豬排 <small>豬肉/炸</small>	西西里義式肉醬 <small>豬肉, 玉米, 紅蘿蔔/煮</small>	醬爆鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	青菜	地瓜芋圓湯	6.2	3	2.5	3	8.5	7
7/1	四	白飯	蜜燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	蔬菜粉絲煲 <small>高麗, 冬粉, 豬肉/炒</small>	百頁海結 <small>百頁, 海帶結/滷</small>	有機 蔬菜	竹筍肉片湯	6.5	2.8	2	2.7	8.3	7
7/2	五	蕎麥米飯	蒜泥燒肉片 <small>洋蔥, 豬肉/炒</small>	鮮瓜秀珍菇 <small>大黃瓜, 秀珍菇/煮</small>	和風咖哩 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	海苔蛋花湯	6.5	2.5	2.2	2.7	8.1	9

★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：呂如蘋 營養字第3594號