

# 裕民田精緻午餐

武漢國中  
110年9月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日供應 (份)	五五內類 (份)	蔬菓類 (份)	油質類 (份)	熱量 (Kcal)	
★ 9/1	三	沙茶炒麵	<b>椒麻雞丁</b> 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	
★ 9/2	四	白米飯	<b>和風里肌排</b> 里肌排/燒	蝦香高麗 高麗、木耳、蝦皮/炒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	有機蔬菜 香菇雞湯 薑蔥、雞丁、香菇	6	2	2	2	846	
★ 9/3	五	燕麥飯	<b>鐵板黑椒魚塊</b> 鮭魚丁、黑胡椒、時蔬/燒	遊龍鍋貼+地瓜條 鍋貼、地瓜條/炸	菇菇腐皮麵瓜 鮮菇、麵瓜、豆皮/煮	有機蔬菜 海結肉片湯 黃豆芽、昆布、肉片	6	2	2	3	849	
★ 9/6	一	白米飯	<b>南洋咖哩豬</b> 洋芋、豬肉、胡蘿蔔/煮	香蒜奶香玉米粒 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	<b>葵花肉丸</b> 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	
★ 9/7	二	胚芽Q飯	<b>松阪雞腿排</b> 雞腿排/燒	白玉土豆麵筋 蘿蔔、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	
★ 9/8	三	義大利麵	<b>~黃金雞翅~</b> 雞翅/炸	起司茄汁肉醬 蕃茄、絞肉、起司、紅蘿蔔/煮	<b>奶黃餡包</b> 奶黃包/煮	季節蔬菜 冬瓜茶山粉圓 山粉圓、冬瓜茶塊	6	2	2	3	849	
★ 9/9	四	紫米飯	<b>沙茶燒肉絲</b> 肉絲、洋蔥、蔥/炒	五香滷蛋干丁 蛋、絞肉、干丁/滷	韭菜銀芽 豆芽菜、韭菜/炒	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6	2	2	2	841	
★ 9/10	五	白米飯	<b>杏鮑菇燒雞</b> 雞丁、杏鮑菇、豆薯/燒	麥香雞堡 雞堡排/炸	鮮炒大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、魚蛋/煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6	2	2	3	843	
★ 9/11	六	小米香飯	<b>鐵路滷排骨</b> 排骨/滷	蒜泥脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	<b>甜椒花椰</b> 花椰、甜椒/炒	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、蛋、時蔬	6	2	2	3	853	
★ 9/13	一	白米飯	<b>洋芋燉肉</b> 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	產銷履歷蔬菜 沙茶肉羹湯 肉羹、筍絲、紅蘿蔔、蛋	6	2	2	2	841	
★ 9/14	二	麥片飯	<b>蜜汁棒棒腿</b> 雞腿/滷	<b>敏豆黑輪塊</b> 黑輪、敏豆/炒	白蘿蔔肉片 白蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜 海鮮湯 薑絲、海芽、蛋	6	2	2	2	839	
★ 9/15	三	醬香肉絲蛋炒飯	<b>酥炸豬排</b> 豬排/炸	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅蔥/拌	枸杞冬瓜煲 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	季節蔬菜 波霸撞切 粉圓、奶粉、米包	6	2	2	3	840	
★ 9/16	四	地瓜飯	<b>羅勒煙燻雞排</b> 雞排、九層塔/燒	蝦香蒲瓜 蒲瓜、蝦皮/煮	綜合滷味燙 百頁、素肚/滷	有機蔬菜 鮮筍豬肉湯 鮮筍、豬肉	6	2	2	2	821	
★ 9/17	五	白米飯	<b>黑胡椒豬肉柳</b> 肉柳、洋蔥、黑胡椒/燒	青菜菜脯燻蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	<b>南瓜奶醬花枝丸</b> 花枝丸、南瓜、洋蔥/煮	有機蔬菜 味噌湯 蘿蔔、豆腐、海帶芽	6	2	2	3	849	
★ 9/20	一	9/20(一)中秋節彈性放假一日										
★ 9/21	二	9/21(二)中秋節放假一日										
★ 9/22	三	炸醬麵	<b>酥脆魚排</b> 魚排/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	
★ 9/23	四	燕麥飯	<b>蔥燒大排</b> 里肌排、蔥/燒	毛豆仁燴蛋 蛋、毛豆、洋蔥/燒	<b>BBQ豆芽肉</b> 豆芽、肉片/燒	有機蔬菜 芹香貢丸湯 芹、貢丸、蘿蔔	6	2	2	2	831	
★ 9/24	五	白米飯	<b>紅燒雞</b> 雞丁、蘿蔔、香菇/燒	<b>薯條雞塊</b> 雞塊、地瓜條/炸	豆皮煲白菜 大白菜、蛋、豆皮/煮	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2	2	3	860	
★ 9/24	五	白米飯 (蔬食日)	<b>紅燒雞粒</b> 雞粒、蘿蔔、香菇/煮	薯條雞塊 雞塊、地瓜條/炸	豆皮煲白菜 大白菜、蛋、豆皮/煮	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2	2	3	860	
★ 9/27	一	蕎麥Q飯	<b>傳統滷肉角</b> 肉角、軟骨丁、油蔴/滷	玉米洋芋 玉米、洋芋、毛豆/炒	<b>香煎蘿蔔糕</b> 蘿蔔糕/煎	產銷履歷蔬菜 海芽蛋花湯 蛋、海芽	6	2	2	3	849	
★ 9/28	二	白米飯	<b>脆皮三節雞</b> 雞翅/炸	<b>韓式泡菜部隊鍋</b> 高麗菜、泡菜、泡麵、肉片、金針菇、豆腐/煮	<b>肉絲花椰</b> 花椰、肉絲/炒	有機蔬菜 菇菇魚丸湯 香菇、金針菇、蘿蔔絲、魚丸	6	2	2	3	854	
★ 9/29	三	什錦烏龍麵	<b>胡椒雞腿排</b> 雞腿排/燒	醬拌木耳脆瓜 黃瓜、木耳/煮	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	季節蔬菜 <b>紅豆湯</b> 紅豆、QQ	6	2	2	3	857	
★ 9/30	四	白米飯	<b>蒜味豬排</b> 豬排/燒	<b>紅絲乳酪蛋</b> 紅蘿蔔、蛋、洋蔥、起司/炒	紅燒白玉魚球 蘿蔔、紅蘿蔔、黃金魚球/煮	有機蔬菜 迪化麵線湯 紅薯絲、肉羹、蘿蔔絲、紅蔥	6	3	2	2	877	

★ 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9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	全日 供應 量	全日 供應 量	油類 (g)	鹽類 (g)	
9/1	三	白飯	<b>泰式椒麻雞</b> 雞肉/塊	芝麻黑豆干 菇、佛手瓜/塊	蔬菜粉絲 冬菇、高麗菜、紅蘿蔔/炒	青瓜 地瓜、芋圓	6	2.5	2	2.8	
9/2	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 豬肉、洋葱/炒	茶碗蒸 蛋/蒸	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭苔/炒	有機蔬菜 味噌、非基改豆腐	6	3	2.2	2.5	
9/3	五	白飯	<b>★脆皮炸雞腿</b> 雞腿/炸	鮮瓜燉肉羹 大黃瓜、肉羹/煮	蔥燒油豆腐 非基改油豆腐、蔥、豬肉/燉	有機蔬菜 玉米濃湯 非基改玉米、蛋	6	2	3	2.3	
9/6	一	白飯	蘑菇醬燉肉 豬肉/塊	<b>白醬洋芋</b> 洋芋、紅蘿蔔/煮	什錦百干絲 海帶絲、非基改干絲、雞肉/炒	在地產銷履歷蔬菜 港式酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔	6	2.5	2	2.7	
9/7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 雞肉、洋葱、紅蘿蔔/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	筍香肉絲 筍、肉絲/炒	有機蔬菜 涼薯肉片湯 涼薯、豬肉	6	2.2	2.2	2.5	
9/8	三	<b>招牌炒麵</b>	<b>胖老爹香雞排</b> 雞肉/炸	佛跳牆 大白菜、芋頭、蛋/煮	<b>敏豆天婦羅</b> 敏豆、甜不辣/炸	青瓜 黑糖撞奶 粉圓、芝麻、牛奶、果糖	6	2.7	2	3	
9/9	四	白飯	照燒醬大排 豬肉/煎烤	麻婆豆腐 非基改豆腐、豬肉/炒	和風一番煮 蘿蔔、雞肉、海苔/煮	有機蔬菜 雙菇肉絲湯 秀珍菇、金針菇、豬肉	6	3	2.2	2.6	
9/10	五	小米蒸飯	三杯魚 魚肉、九層塔/燉	螞蟻上樹 冬菇、紅蘿蔔、豬肉/炒	瓜瓜肉燥 豬肉、豆干、碎瓜/煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、洋芋、豬肉	6	2.8	2	2.8	
9/11	六	【補課日】 白飯	炭燒雞排 雞肉/塊	彩繪珍珠 非基改玉米粒、紅蘿蔔/炒	布丁蒸蛋 蛋/蒸	在地產銷履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉	6	5	3	2.7	
9/13	一	海苔香鬆飯	花生燉肉 花生、豬肉/燉	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	海根豆干 海帶根、非基改豆干/燉	在地產銷履歷蔬菜 港式肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、排骨	6	3	2.2	2.8	
9/14	二	白飯	<b>搖搖樂鹽酥雞</b> 雞肉、海苔粉/炸	木須黃瓜 木耳、大黃瓜/炒	彩椒肉片 彩椒、洋蔥、肉片/炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽、蛋	6	2.2	2.5	3	
9/15	三	南洋 雞肉飯	蔥燒豬排 豬肉/塊	杏鮑菇油味 蘑菇、杏鮑菇/燉	<b>鮮蔬獅子頭</b> 鮮蔬、獅子頭/燉	青瓜 綠豆包心粉圓 綠豆、包心、粉圓	6	3	2.8	2.3	
9/16	四	胚芽米飯	胡椒燒雞排 雞排/塊	蛋酥甘藍菜 蛋、高麗菜/炒	泰式打拋肉 豬肉、九層塔、香茅、豆干/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 非基改玉米、蛋	6	2	3	2.5	
9/17	五	白飯	蒜泥白肉 豬肉、蒜/燉	蝦香扁蒲 蝦皮、扁蒲/煮	<b>★雞塊+花枝丸★</b> 花枝丸/塊	酸菜湯 酸菜、豬肉	6	2.2	2.2	3	
9/20	一	中秋連假·佳節愉快									
9/21	二	中秋連假·佳節愉快									
9/22	三	義大利麵	<b>★轟炸脆皮雞翅</b> 雞翅/炸	義大利肉醬 絞肉、紅蘿蔔、番茄/煮	海結百頁 海帶結、白頁/煮	青瓜 紅豆地瓜圓 粉圓、茶包、紅豆、蜜糖	6	2.2	2.8	2.3	
9/23	四	白飯	黑胡椒豬排 豬排/塊	鐵板油豆腐 非基改油豆腐/燉	甜醬關東煮 蘿蔔、玉米、海苔/煮	有機蔬菜 花枝羹湯 花枝羹、筍絲	6	3	2	2.8	
9/24	五	地瓜飯	沙茶魚丁 魚肉/燉	<b>香酥蘿蔔糕</b> 蘿蔔/炸	彩虹滑蛋 雞蛋、玉米、高麗菜、葱/炒	有機蔬菜 木瓜肉絲湯 木瓜、肉絲	6	2.8	2	2.7	
9/27	一	白飯	韓式泡菜燒肉 豬肉、高麗菜/燉	鮮菇冬瓜 鮮菇、冬瓜/炒	毛豆干丁 毛豆、非基改豆干、丁、雞肉/炒	在地產銷履歷蔬菜 法式奶香濃湯 洋芋、非基改玉米粉	6	2.8	2	2.7	
9/28	二	糙米Q飯	蜜汁烤雞排 雞排/塊	西紅柿炒蛋 西紅柿、蛋/炒	沙茶玉米 非基改玉米、紅蘿蔔/燉	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍、雞肉	6	5	2.8	2.8	
9/29	三	<b>火腿蛋炒飯</b>	<b>夜市鹽酥雞</b> 雞肉/炸	<b>大鼎滷味</b> 豆干、杏鮑菇、甜不辣/滷	金華花椰 金針菇、花椰菜/炒	青瓜 冬瓜西米露 冬瓜、西米、糖水	6	2.2	2.5	3	
9/30	四	小米蒸飯	鐵板肉柳 洋蔥、豬肉/燉	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	宮保高麗菜 高麗菜/炒	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉	6	2.5	2.2	2.5	

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育榕 營養字第007297號

▽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