

裕民田精緻午餐

武漢國中
111年4月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋 每餐 (份)	蛋黃 每餐 (份)	雞蛋 每餐 (份)	油類 每餐 (份)	熱量 (kcal)					
★ 4/1	五	白米飯	馬鈴薯燉肉 <small>洋芋, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	甜不辣燒 <small>甜不辣, 燒</small>	菇菇扁蒲 <small>扁蒲, 菇/煮</small>	有機 蔬菜			福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片</small>	6 .5	2 .7	2 0	2 0	3 0	8 3
4/4	一	*兒童節&清明節放假*													
4/5	二	*兒童節&清明節放假*													
★ 4/6	三	豬肉 炒烏龍麵	黑椒豬排燒 <small>豬排/燒</small>	奶香杏鮑菇 <small>杏鮑菇, 洋蔥, 洋芋/煮</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干/燻</small>	季節 蔬菜			芋香烤奶 <small>芋頭, 奶粉</small>	6 .8	2 .7	2 0	2 0	3 8	8 5
★ 4/7	四	白米飯	蘋果西打翅 <small>雞翅/燒</small>	開陽瓠瓜 <small>紅蘿蔔, 蠔皇, 蝦皮/煮</small>	韓式部隊鍋 <small>高麗, 泡菜, 年糕, 肉片, 泡麵/炒</small>	有機 蔬菜			南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋, 蛋, 玉米</small>	6 .5	2 .6	2 0	2 0	3 0	8 5
★ 4/8	五	紫米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/炒</small>	可樂餅&鍋貼 <small>玉米布丁麵/燒, 鍋貼/煎</small>	砂鍋大白菜 <small>大白菜, 木耳, 紅蘿蔔/煮</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 1	2 8	8 5
★ 4/11	一	雜糧飯	古早味筍香控肉 <small>豬肉, 筍/燻</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>	雞堡大排 <small>雞堡大排/燒</small>	產銷 履歷 蔬菜			枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜, 大薏仁, 雞肉</small>	6 .6	2 .8	2 0	2 0	3 7	8 7
★ 4/12	二	白米飯	鹽燒腿排 <small>雞腿排/燒</small>	蒜香鮮筍 <small>筍, 蒜/炒</small>	夜市滷味 <small>百頁, 菜薹, 蔥/燻</small>	有機 蔬菜			肉骨茶湯 <small>雞腿, 肉片, 肉骨茶包</small>	6 .8	2 .5	2 2	2 2	2 8	8 5
★ 4/13	三	紅蔥 滷肉飯	蒜香里肌排 <small>里肌排/燒</small>	肉燥豆干 <small>干丁, 絞肉/燒</small>	枸杞燴時蔬 <small>枸杞, 甘藍/炒</small>	季節 蔬菜			綠豆薏仁 <small>綠豆, 薏仁</small>	6 .6	2 .8	2 0	2 0	3 7	8 7
★ 4/14	四	白米飯	*卡拉香雞*	濃郁咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	Q嫩蒸蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 蔥/蒸</small>	有機 蔬菜			香濃玉米湯 <small>玉米, 起司, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6 .7	2 .5	2 2	2 2	2 8	8 8
★ 4/15	五	地瓜絲飯	椒麻魚塊 <small>碎椒, 蒜, 鱈魚丁/燒</small>	青翠炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	有機 蔬菜			鮮筍菇菇湯 <small>筍片, 香菇, 雞肉</small>	6 .6	2 .5	2 2	2 2	2 8	8 1
★ 4/18	一	白米飯	三杯九香雞 <small>雞丁, 九層塔, 米血/燒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐, 蔥/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蛋/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜			木瓜肉片湯 <small>青木瓜, 肉片</small>	6 .8	2 .5	2 0	2 0	3 9	8 9
★ 4/19	二	薏仁飯	京都炸豬排 <small>豬排/炸</small>	醬燒海結 <small>麵線, 海結/燒</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	有機 蔬菜			日式味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 海芽</small>	6 .5	2 .6	2 2	2 2	2 8	8 1
★ 4/20	三	羅勒麵	蜂蜜醬燒雞腿 <small>雞腿/燻</small>	奶燉洋芋塊 <small>馬鈴薯, 菇/煮</small>	港式奶皇包 <small>奶皇包/蒸</small>	季節 蔬菜			粉圓厚奶 <small>珍珠, 茶包, 奶粉</small>	6 .7	2 .5	2 0	2 0	2 8	8 3
★ 4/21	四	白米飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁, 花生, 蘿蔔/紅燒</small>	高麗炒肉片 <small>高麗菜, 肉片/炒</small>	花枝丸+ 地瓜薯條 <small>花枝丸, 地瓜條/炸</small>	有機 蔬菜			紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6 .6	2 .8	2 1	2 0	3 0	8 6
★ 4/22	五	胚芽米飯	鹽燒小腿雞*2 <small>翅小雞/燒</small>	泰式打拋豬 <small>番茄, 絞肉, 干丁, 九層塔/燒</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜			迪化紅麵線湯 <small>筍絲, 木耳, 紅絲, 紅麵線</small>	6 .5	2 .0	2 0	2 0	2 8	8 6
★ 4/25	一	白米飯	~西部炸雞~ <small>雞胸肉/炸</small>	塔香鮑菇干片 <small>豆干, 杏鮑菇, 九層塔/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 蔬菜, 絞肉/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜			金針肉絲湯 <small>金針菇, 高麗, 豬肉</small>	6 .8	2 .6	2 1	2 0	3 9	8 9
★ 4/26	二	麥片香飯	沙茶燒肉 <small>肉排, 蔥, 洋蔥/燒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜			香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 蘿蔔</small>	6 .5	2 .6	2 2	2 2	2 8	8 1
★ 4/27	三	沙茶拌麵	日式照燒腿排 <small>雞腿排/燒</small>	酥香百頁燒 <small>百頁/燒</small>	多汁鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	季節 蔬菜			紅豆紫米 <small>紅豆, 紫米</small>	6 .7	2 .7	2 0	2 0	3 7	8 7
★ 4/28	四	白米飯	蘑菇醬魚排 <small>虱目魚/燒</small>	蔬菜肉丸球 <small>蔬菜, 肉丸球/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋, 洋蔥/炒</small>	有機 蔬菜			木須扁蒲湯 <small>木耳, 扁蒲, 豬肉</small>	6 .5	2 .5	2 2	2 2	2 8	8 4
★ 4/29	五	蕎麥飯	香菇炒雞丁 <small>香菇, 雞丁, 豆薯/炒</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐, 蔥花/燒</small>	鮮菇胡瓜 <small>紅蘿蔔, 胡瓜, 菇/煮</small>	有機 蔬菜			風味海結湯 <small>海結, 豆芽</small>	6 .7	2 .5	2 2	2 2	2 8	8 3
★ 4/29	五	蕎麥飯 (蔬食日)	番茄九香肉燥 <small>絞肉, 番茄, 九層塔/燒</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐, 蔥花/燒</small>	鮮菇胡瓜 <small>紅蘿蔔, 胡瓜, 菇/煮</small>	有機 蔬菜			風味海結湯 <small>海結, 豆芽</small>	6 .7	2 .4	2 2	2 2	2 8	8 3

★ 標示為三章-Q申請日 / 營養師 林芊蕙

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜



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
111年4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 熱量 (kcal)	豆類 熱量 (g)	蔬菜 重量 (g)	肉類 重量 (g)	魚類 重量 (g)	蛋類 重量 (g)
1	五	燕麥Q飯	紅燒雞丁 <small>雞肉/燻</small>	蒜香高麗菜 <small>蒜, 高麗菜/炒</small>	義式莎莎肉醬 <small>洋芋, 豬肉, 洋葱/煮</small>	有機蔬菜 柴魚味噌湯 <small>柴魚, 味噌, 豆腐</small>	6	2.8	2.3	2.7		809
4/2-4/5 兒童節/清明節連假												
6	三	中式炸醬麵	日式旗魚排 <small>魚排/炸</small>	日式小火鍋 <small>蘿蔔, 玉米圈, 黑輪/煮</small>	雞絲花椰 <small>雞肉, 花椰菜/炒</small>	青菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.2	3	2.5	3		857
7	四	白飯	筍香焗肉 <small>筍, 豬肉/燻</small>	砂鍋佛跳牆 <small>大白菜, 芋頭/煮</small>	洋芋花生豆 <small>洋芋, 花生, 絞肉, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄, 洋芋, 豬肉</small>	6.5	2.8	2.5	2.7		849
8	五	胚芽米飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	鍋貼+地瓜條 <small>鍋貼, 地瓜/炸</small>	傳奇麻辣燙 <small>高麗菜, 非基改凍豆腐, 金針菇/煮</small>	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 豬肉</small>	6.2	3	2.2	2.8		840
11	一	芝麻白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉, 洋葱/燻</small>	茶碗蒸 <small>蛋/蒸</small>	沙茶粉絲煲 <small>冬粉, 時蔬/炒</small>	產銷履歷蔬菜 雙菇鮮肉湯 <small>秀珍菇, 金針菇, 豬肉</small>	6.5	2.8	2	2.6		832
12	二	白飯	養生人蔘雞 <small>雞肉, 人蔘/燻</small>	客家小炒 <small>豆干片, 豬肉/炒</small>	刺瓜鮮菇 <small>刺瓜, 菇/煮</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	6.2	2.8	2.5	2.6		824
13	三	古早味油飯	脆皮嫩汁雞排 <small>雞肉/炸</small>	宮保銀芽 <small>豆芽菜/炒</small>	阿伯黑豆干 <small>海带, 非基改黑豆干/燻</small>	青菜 銀耳甜湯 <small>白木耳, 雪蓮子</small>	6.2	3	2.5	3		857
14	四	小米蒸飯	黑胡椒肉排 <small>豬肉/燻</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	培根甘藍菜 <small>甘藍菜, 培根/炒</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>	6.5	2.6	2.5	2.5		825
15	五	養生地瓜飯	塔香三杯雞 <small>九層塔, 雞肉/燻</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燻</small>	小瓜三絲 <small>小黃瓜, 紅蘿蔔, 豬肉/炒</small>	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔, 豬肉</small>	6.3	2.5	2.8			834
18	一	海苔香鬆飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排/烤</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔, 玉米圈/煮</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐, 豬肉/燻</small>	產銷履歷蔬菜 木瓜豚肉湯 <small>木瓜, 豬肉</small>	6.2	3	2.5	2.7		843
19	二	麥片Q飯	沙茶魚塊 <small>魚肉/燻</small>	泰式蔬菜粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 木耳, 豬肉/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜 韓式海帶湯 <small>海带, 黃豆芽, 豬肉</small>	6.5	2.8	2	2.7		837
20	三	義大利麵	津丸鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	波隆那義式肉醬 <small>番茄, 洋蔥, 紅蘿蔔, 豬肉/煮</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	青菜 香濃可可撞奶 <small>粉漿, 奶粉, 可可粉</small>	6.2	3	2.3			844
21	四	白飯	香噴噴麻油雞 <small>雞肉, 薑/煮</small>	奶香白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔/煮</small>	魷魚丸燒 <small>魷魚丸/燻</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>非基改玉米, 蛋</small>	6.2	2.7	2.3	2.8		820
22	五	蕎麥米飯	鐵板燒豚肉排 <small>豬肉/燻</small>	蛋酥扁蒲 <small>胡豆, 扁蒲, 蛋/煮</small>	南洋咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>小魚干, 味噌, 豆腐</small>	6.5	2.5	2.3	2.7		822
25	一	芝麻香飯	蔥爆雞丁 <small>蔥, 雞肉/炒</small>	海鮮排 <small>海鮮排/炸</small>	瓜瓜肉燥 <small>碎瓜, 豬肉, 非基改碎干丁/煮</small>	產銷履歷蔬菜 港式酸辣湯 <small>鴨絲, 非基改豆腐, 紅蘿蔔</small>	6.2	3	2.5	2.6		839
26	二	白飯	花生扣肉 <small>花生, 豬肉/燻</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋/炒</small>	客家爛筍 <small>竹筍, 豬肉/燻</small>	有機蔬菜 枕瓜大蔥仁湯 <small>枕瓜, 大蔥仁, 豬肉</small>	6.2	3	2.5	2.7		843
27	三	招牌炒飯	卡拉雞翅 <small>雞肉/炸</small>	泡菜年糕 <small>高麗菜, 年糕/炒</small>	傳家滷味湯 <small>杏鮑菇, 非基改百頁, /燻</small>	青菜 紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>	6.3	2.7	2.3	3		836
28	四	白飯	鮮嫩豬排 <small>豬排/燻</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱/煮</small>	什錦三鮮 <small>基改白干絲, 芹菜, 海带絲/炒</small>	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>黃瓜, 豬肉</small>	6.5	2.8	2.2	2.5		833
29	五	小薏仁飯	沙嗲燒雞 <small>雞肉, 洋葱/煮</small>	珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒, 豬肉/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 木耳/煮</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉</small>	6.5	2.5	2.2	2.7		827
29	五	小薏仁飯(蔬食日)	鮮菇大嫩豆腐燒 <small>鮮菇, 豆腐/燻</small>	珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒, 豬肉/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 木耳/煮</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉</small>	6.5	2.3	2.2	2.7		812

★本廠食材除一律使用「國產豬肉」產地：臺灣
 ▼全蛋使用非基改製造黃豆製成及玉米。▼每週一、三、五供應有翅雞排、香腸、四、五供應有翅雞排。
 營養師：呂如葵 營養字第3594號