



津味優質午餐



武漢國中
111年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	每日 熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	纖維 (g)		
5/2	一	芝麻白飯	蘑菇醬里肌 <small>雞肉/塊</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,非基改豆腐/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗,豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	6.5	2.8	2.7	837
5/3	二	白飯	塔香三杯雞 <small>九層塔,雞丁/炒</small>	奶香洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	彩椒肉絲 <small>彩椒,肉絲/炒</small>	有機蔬菜	白玉肉片湯 <small>蘿蔔,豬肉</small>	6.5	3.2	2.5	843
5/4	三	沙茶炒麵	卡滋鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	咖哩白花椰 <small>白花椰,紅蘿蔔/炒</small>	芝麻包 <small>芝麻包/蒸</small>	季節蔬菜	沖繩黑糖珍珠 <small>紅豆,芋頭</small>	6.3	2.5	2.3	826
5/5	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉,泡菜/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>	★和風魷魚丸燒★ <small>魷魚丸/燒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚味噌,非基改豆腐</small>	6.3	2.3	2.5	815
5/6	五	白飯	蠔油雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	一品佛跳牆 <small>大白菜,蛋,香菇/煮</small>	糖醋甜不辣 <small>洋蔥,甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>涼薯,金針菇,豬肉</small>	6.5	2.2	2.8	824
5/9	一	白飯	筍香燉肉 <small>筍,豬肉/燉</small>	珍珠花生豆 <small>非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔/炒</small>	蔥燒豆干 <small>蔥,豆干片,豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 <small>蘿蔔,豬肉,凍豆腐</small>	6.5	2.2	2.5	820
5/10	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜,絞肉/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜,肉片</small>	6.3	2.2	2.7	822
5/11	三	櫻花蝦米糕	日式炸魚排 <small>魚排/炸</small>	沙茶魷魚羹 <small>筍絲,魷魚羹/燉</small>	韓式年糕 <small>大白菜,年糕/炒</small>	季節蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆,糖</small>	6.5	2.5	2.3	840
5/12	四	白飯	炭烤雞排 <small>雞肉/烤</small>	大根鮮菇燒 <small>蘿蔔,鮮菇/煮</small>	五味脆皮豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>	6.3	2.2	2.8	821
5/13	五	蕎麥米飯	鐵板豬柳 <small>豬肉/燒</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	乳酪馬鈴薯 <small>乳酪絲,馬鈴薯/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔</small>	6.5	2.2	2.7	814
5/16	一	海苔香鬆飯	鹽燒翅小腿*2 <small>雞肉/燒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆,非基改干丁,豬肉/炒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>鮮菇,佛手瓜/煮</small>	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹菜,貢丸,蘿蔔</small>	5.8	2.2	2.7	737
5/17	二	白飯	糖醋肉排 <small>豬肉/燒</small>	季豆天婦羅 <small>四季豆,甜不辣/炒</small>	黃金筍片 <small>筍,雞柳,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	6.5	2.3	2.8	849
5/18	三	義大利麵	轟炸脆皮雞排 <small>雞肉/炸</small>	羅勒鮑菇燒 <small>九層塔,杏鮑菇,百頁/燒</small>	鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	季節蔬菜	芋圓撞奶 <small>芋圓,奶精</small>	6.2	2.2	2.3	849
5/19	四	小米蒸飯	三杯魚塊 <small>九層塔,魚肉/燒</small>	雞絲花椰菜 <small>花椰菜,雞絲/炒</small>	★番茄炒蛋★ <small>番茄,蛋/炒</small>	有機蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇,榨菜,豬肉</small>	6.3	2.5	2.5	820
5/20	五	白飯	香香麻油雞 <small>雞肉,米血/煮</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉,時蔬/炒</small>	蝦香大瓜 <small>蝦皮,大黃瓜/煮</small>	有機蔬菜	鮮筍湯 <small>竹筍,豬肉</small>	6.5	2.3	2.7	822
5/23	一	芝麻飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	和風奶油咖哩 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	6.3	2.2	2.7	817
5/24	二	小米蒸飯	古早味焗肉 <small>豬肉,蘿蔔/燉</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/煮</small>	乳酪洋蔥滑蛋 <small>乳酪絲,洋蔥,蛋/炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>小魚干,味噌,非基改豆腐</small>	6.5	2.2	2.8	834
5/25	三	招牌炒飯	日式唐揚炸雞 <small>雞肉/炸</small>	綜合關東煮 <small>蘿蔔,黑輪/煮</small>	鐵板燒銀芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜,彩糖,山粉圓</small>	6.3	2.2	2.3	849
5/26	四	白飯	韓式魔王豬排 <small>豬排/燒</small>	泰式打拋肉 <small>九層塔,豬肉,蕃茄/煮</small>	彩繪玉米 <small>非基改玉米,毛豆,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	香菇花枝羹 <small>香菇,花枝羹</small>	6.5	2.8	2.7	837
5/27	五	小薏仁白飯	沙茶燒肉片 <small>洋蔥,豬肉/燒</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片,豬肉/炒</small>	★鍋貼+地瓜條★ <small>鍋貼,地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜,豬肉</small>	6.3	2.2	2.7	838
5/27	五	小薏仁白飯 (蔬食日)	海芽烘蛋 <small>海帶芽,雞蛋/炒</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片,豬肉/炒</small>	鍋貼+地瓜條 <small>鍋貼,地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜,豬肉</small>	6.3	2.5	2.7	800
5/30	五	白飯	鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇,雞肉/煮</small>	石頭火鍋 <small>豬肉,金針菇,魚丸/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干,麵/燒</small>	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米,洋蔥</small>	6.3	2.2	2.7	823
5/31	五	麥片Q飯	黑胡椒燒肉 <small>豬肉/燒</small>	蔬菜寬粉 <small>時蔬,寬粉/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	產銷履歷蔬菜	雙菇豚肉湯 <small>秀珍菇,香菇,豬肉,雞爪</small>	6.5	3.2	2.6	847

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◆米糕使用一般白米製

營養師：呂如蕓 營養字第354號

裕民田精緻午餐



武漢國中
111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 雞腿 根(份)	豆蛋 菜肉 類(份)	海帶 肉類 類(份)	燕菜 (1Ca 1)			
★ 5/2	一	白米飯	南洋咖哩豬 洋芋, 豬肉, 胡蘿蔔/煮	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	基隆黑輪塊 黑輪, 西芹/炒	產銷 履歷 蔬菜	魚乾豆腐湯 小魚乾, 豆腐	6 6	2 9	2 0	3 0	8 6
★ 5/3	二	薏仁米飯	海苔雞米花 海苔粉, 雞丁/炸	香蒜奶香玉米粒 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	有機 蔬菜	養生肉片湯 蘿蔔, 肉片, 茶包, 肉片	6 8	2 5	2 2	2 8	8 5
★ 5/4	三	什錦炒麵	日式豬排燒 豬排/燒	醬拌肉燥丁 絞肉, 豆干/煮	肉絲花椰 花椰, 肉絲/炒	季節 蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 6	2 8	2 0	3 0	8 7
★ 5/5	四	白米飯	酸辣魚排 魚白魚排/燒	黑耳炒時蔬 高麗, 木耳, 紅蘿蔔/炒	番茄烘蛋 蛋, 洋蔥, 番茄/炒	有機 蔬菜	豬肉薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 豬肉	6 7	2 5	2 2	2 8	8 8
★ 5/6	五	燕麥飯	黑椒豚肉柳 薑, 洋蔥, 豬肉/煮	嫩豆腐炒時蔬 嫩豆腐, 洋蔥, 香菇/炒	白鑽燴蜜干 芝麻, 豆干/燒	有機 蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
★ 5/9	一	白米飯	帶骨雞腿排 雞腿排/燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹/炒	黃金佛手瓜 佛手瓜, 玉米圈, 紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	韓式海結湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6 6	2 9	2 0	3 0	8 5
★ 5/10	二	胚芽0飯	麻香肉片 豆芽, 肉片/燒	西芹炒時蔬 西芹, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/炒	甜條百頁燒 百頁, 甜不辣/燒	有機 蔬菜	豆薯燜雞湯 豆薯, 薏仁, 雞肉	6 8	2 5	2 2	2 8	8 5
★ 5/11	三	義大利麵	炸脆香香雞 雞肉/炸	起司茄汁肉醬 番茄, 絞肉, 起司, 紅蘿蔔/煮	椒麻燒餃*2 水餃/燒	季節 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	6 6	2 8	2 0	3 0	8 7
★ 5/12	四	紫米飯	鐵路滷排骨 排骨/滷	培根高麗菜 培根, 高麗菜/炒	茶碗蒸 蔥, 紅蘿蔔, 蛋/蒸	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄, 肉片, 時蔬	6 7	2 5	2 2	2 8	8 8
★ 5/13	五	白米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁, 杏鮑菇, 豆薯/燒	枸杞冬瓜燒 冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮	鐵板銀芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	竹筍風味湯 筍, 豬肉	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
★ 5/16	一	雜糧飯	糖醋大排 豬排/燒	玉米炒雞蛋 玉米, 紅蘿蔔, 蛋/炒	麻婆絞肉豆腐 豆腐, 絞肉, 蔥/燒	產銷 履歷 蔬菜	海鮮濃湯 素筍絲, 海苔, 蛋	6 8	2 5	2 0	3 0	8 9
★ 5/17	二	白米飯	老薑麻油雞 雞丁, 高麗, 米血/燒	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇, 麵/炒	菇菇瓠瓜 鮮菇, 瓠瓜, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	粉絲福菜湯 福菜, 粉絲, 肉絲	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★ 5/18	三	醬燒肉絲 蛋炒飯	嘎啦脆豬排 豬排/炸	蛋酥佛跳牆 蛋, 木耳, 紅蘿蔔, 大白菜/煮	筍香肉片 筍, 肉片/煮	季節 蔬菜	麥片可可亞 麥片, 可可粉	6 7	2 5	2 0	2 8	8 3
★ 5/19	四	地瓜飯	檸檬翅腿 雞翅/燒	雙色白玉麵筋 紅蘿蔔, 蘿蔔, 麵筋, 土豆/煮	三杯杏菇炒干 九層塔, 杏鮑菇, 豆干/炒	有機 蔬菜	日式豆醬湯 豆腐, 味噌	6 6	2 8	2 1	3 0	8 0
★ 5/20	五	白米飯	古早味滷肉角 肉角, 蘿蔔/滷	香煎花枝球*2 C花枝丸/煎	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	薑絲枕瓜湯 薑, 冬瓜	6 5	3 0	2 0	2 8	8 6
★ 5/23	一	小米香飯	椒麻醬魚肉 鱈魚丁/燒	麻辣滷味燙 高麗, 金針菇, 豆干/煮	金黃燴豬肉 玉米, 洋芋, 絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	海菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 8	2 5	2 0	3 0	8 9
★ 5/24	二	白米飯	蒜味里肌 里肌/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	蒙古炒肉絲 豆芽菜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★ 5/25	三	炸醬麵	蜜汁滷雞排 雞腿排/滷	甜麵肉燥干丁 絞肉, 干丁/煮	多汁蒸肉包 肉包/蒸	季節 蔬菜	岩漿波霸切 黑糖, 粉圓, 奶泡, 茶包	6 7	2 5	2 0	2 8	8 3
★ 5/26	四	麥片飯	義式番茄豬肉 番茄, 豬肉, 洋芋/煮	鍋貼煎+地瓜薯條 鍋貼/煎, 地瓜條/烤	時蔬鮮筍 鮮筍, 香菇/炒	有機 蔬菜	起司玉米濃湯 起司, 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 6	2 8	2 1	3 0	8 0
★ 5/27	五	白米飯	噴香炸雞翅 雞翅/炸	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥, 起司/炒	沙茶關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮	有機 蔬菜	和風味噌湯 海帶芽, 豆腐	6 5	3 0	2 0	2 8	8 6
★ 5/27	五	白米飯 (蔬食日)	蔥爆豆腐 豆腐, 洋蔥, 蔥/炒	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥, 起司/炒	沙茶關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮	有機 蔬菜	和風味噌湯 海帶芽, 豆腐	6 5	2 9	2 0	2 8	8 9
★ 5/30	一	蕎麥0飯	沙茶蔥香豬煲 肉片, 洋蔥, 蔥/燒	鮮味黃瓜 大黃瓜, 鮮筍/炒	蒜泥老豆腐 豆腐, 蒜/燒	產銷 履歷 蔬菜	菇菇燉雞湯 蘿蔔, 雞丁, 香菇	6 8	2 6	2 1	3 0	8 9
★ 5/31	二	白米飯	鹽燒腿排 雞腿排/燒	福州大0丸 福州丸, 蔬菜/燒	包心白菜粉絲 紅蘿蔔, 白菜, 粉絲/滷	有機 蔬菜	金針筍羹湯 竹筍, 金針菇, 紅蘿蔔, 肉羹	6 7	2 5	2 2	2 8	8 3

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 林芊慧

*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

