

# 裕民田精緻午餐

武漢國中  
111年8-9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全素 每碗 (元)	正食 每碗 (元)	標準 每碗 (元)	特選 每碗 (元)	熱量 (Kcal)		
★	8/30	二 燕麥飯	洋芋燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	豆皮高麗煮 <small>豆皮, 高麗菜/煮</small>	塔燒甜不辣 <small>九層塔, 甜不辣/燒</small>	有機蔬菜	福菜肉絲湯 <small>福菜, 粉條, 肉絲</small>	6.5	2.6	2.3	2.8	3.4
★	8/31	三 烏龍炒麵	卡滋雞米花 <small>雞肉/炸</small>	醬拌肉燥丁 <small>絞肉, 豆干/煮</small>	韭菜炒銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	芋香Q切 <small>芋頭, 00, 粟粉</small>	6.5	2.5	2.3	3.0	3.5
★	9/1	四 小米香飯	蒜味里肌 <small>里肌/燒</small>	青蔥菜脯炊蛋 <small>蛋, 菜脯, 蔥/炒</small>	口丸燉時蔬 <small>時蔬, 豬肉丸/燉</small>	有機蔬菜	沙茶豆腐湯 <small>鴨絲, 紅蘿蔔, 豆腐</small>	6.6	2.7	2.2	2.8	3.1
★	9/2	五 白米飯	鹽燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁/燒</small>	沙茶蘿蔔煮 <small>玉米粒, 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 <small>豆腐, 肉骨茶包, 豬肉</small>	6.5	2.6	2.3	3.0	3.3
★	9/5	一 白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/炒</small>	海結豆干塊 <small>芝麻, 豆干, 海結/燉</small>	波波玉米粒 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	羅宋番茄湯 <small>時蔬, 金針, 番茄</small>	6.7	2.7	2.2	2.8	3.4
★	9/6	二 麥片飯	曲肯炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	鮮炒大瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	泰式打拋豬 <small>九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>海芽, 豆腐</small>	6.6	2.6	2.2	2.8	3.3
★	9/7	三 香噴噴肉燥飯	鐵路肉排 <small>里肌/燒</small>	芋香滷白菜 <small>大白菜, 芋, 芋頭, 木耳/煮</small>	基隆黑輪塊 <small>黑輪, 西芹/炒</small>	季節蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	6.5	2.7	2.2	2.8	3.6
★	9/8	四 地瓜飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	奶油布丁酥 <small>布丁酥/炸</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>鴨絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	6.6	2.6	3.3	3.8	6.7
	9/9	五	~中秋節連假~									
★	9/12	一 蕎麥0飯	紅燒滷肉角 <small>鴨干, 肉角/燉</small>	貢丸花枝球 <small>貢丸, 花枝丸/燉</small>	毛豆腐燒 <small>毛豆, 豆腐, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	白玉珍珠湯 <small>蘿蔔, 玉米</small>	6.6	2.5	2.2	3.0	3.5
★	9/13	二 白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	金黃乳酪蛋 <small>起司, 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥/炒</small>	蒜香炒筍 <small>蒜, 筍/炒</small>	有機蔬菜	時蔬肉片湯 <small>時蔬, 肉片</small>	6.7	2.6	2.2	3.0	3.4
★	9/14	三 豬肉拌麵	和風豬排 <small>里肌排/燒</small>	醬燒木耳黃瓜 <small>黃瓜, 木耳/煮</small>	香煎蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	季節蔬菜	綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	6.6	2.9	2.2	2.8	3.5
★	9/15	四 胚芽0飯	塔燒三杯雞 <small>雞丁, 米血, 九層塔/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干, 肉絲/炒</small>	黑椒炒芽 <small>黑胡椒, 豆芽, 紅絲/炒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	6.8	3.0	2.2	2.8	3.7
★	9/16	五 白米飯	酸辣魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	日式咖哩 <small>紅蘿蔔, 洋芋/煮</small>	菇菇蒲仔 <small>鮮菇, 蒲瓜/煮</small>	有機蔬菜	海芽濃湯 <small>素鮮菇, 海芽, 蛋</small>	6.5	2.7	2.2	3.0	3.3
★	9/19	一 白米飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	麻婆豆腐 <small>蔥, 豆腐/煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰/炒</small>	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹, 蘿蔔, 貢丸片</small>	6.6	2.9	2.1	2.8	3.3
★	9/20	二 燕麥飯	糖醋肉排 <small>豬排/燒</small>	鮮Q蒸蛋 <small>蔥, 紅蘿蔔, 蛋/蒸</small>	飄香麻辣燙 <small>高麗菜, 百頁, 金針, 菇, 麵/煮</small>	有機蔬菜	豆薯肉片湯 <small>豆薯, 肉片</small>	6.6	2.9	2.2	2.8	3.5
★	9/21	三 義大利麵	炙燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	奶香杏菇煮 <small>杏鮑菇, 洋芋/煮</small>	多汁蒸肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節蔬菜	波霸糖切 <small>粉圓, 奶泡, 糖包</small>	6.6	2.6	2.2	2.8	3.3
★	9/22	四 紫米飯	泡菜燒肉 <small>泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮</small>	紅炒佛手瓜 <small>紅蘿蔔, 佛手瓜/炒</small>	雞塊地瓜條 <small>雞塊, 地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	3.1
★	9/23	五 白米飯	吮指雞翅 <small>雞翅/燒</small>	暖暖關東煮 <small>紅蘿蔔, 蘿蔔/煮</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐, 雞花/燒</small>	有機蔬菜	筍香肉片湯 <small>筍, 豬肉</small>	6.7	2.6	2.2	3.0	3.2
★	9/26	一 胚芽0飯	涮嘴香酥魚 <small>鱈魚丁/炸</small>	蒜香黑干 <small>蒜, 豆干/燉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 番茄/炒</small>	產銷履歷蔬菜	廟口麵線湯 <small>紅麵線, 肉羹, 蘿蔔絲, 紅絲</small>	6.8	2.5	2.2	3.0	3.9
★	9/27	二 白米飯	沙茶燒肉 <small>沙茶, 肉絲, 豆芽/燒</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌</small>	毛豆洋芋 <small>紅蘿蔔, 洋芋, 毛豆/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐</small>	6.5	2.8	2.2	3.0	3.5
★	9/28	三 鐵板炒麵	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鮮炒高麗 <small>雞皮, 高麗, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	冬瓜茶心粉圓 <small>山粉圓, 冬瓜茶塊</small>	6.6	2.6	2.2	2.8	3.3
★	9/29	四 雜糧飯	蔥燒大排 <small>里肌排, 蔥/燒</small>	冬瓜絞肉煲 <small>枸杞, 絞肉, 冬瓜/煮</small>	杏菇大黃瓜 <small>杏鮑菇, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	3.1
★	9/30	五 白米飯	麻油雞 <small>麻油, 雞丁, 高麗菜/炒</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	海鮮燒捲 <small>海鮮捲/燒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉</small>	6.5	2.9	2.2	3.0	3.6
★	9/30	五 白米飯(蔬食日)	客家炒肉 <small>豆干, 絞肉, 芹/炒</small>	蒜香花椰 <small>蒜, 花椰/炒</small>	海鮮燒捲 <small>海鮮捲/燒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉</small>	6.5	2.9	2.2	3.0	3.6

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 林芊慧

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*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, 鴨肉。

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



感謝您的反饋!!  
※津味午餐問卷調查  
線上調查表

武漢國中  
111年8.9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全日 總熱量 (Kcal)	豆 類 類 別	蛋 類 類 別	油 類 類 別	
8/30	二	白飯	塔香三杯雞 <small>九層塔,雞肉/燒</small>	玉米四彩 <small>玉米,紅蘿蔔,豬肉,毛豆/煮</small>	鐵板嫩豆腐 <small>豆腐,洋蔥/燒</small>		6.5	2.8	2.5	828
8/31	三	台式炒麵	海苔椒鹽魚塊 <small>海苔粉,魚肉/炸</small>	哈燒麻辣燙 <small>凍豆腐,茼蒿,豬肉/煮</small>	彩椒花椰 <small>彩椒,花椰菜/炒</small>		6.2	2.7	2.3	829
9/1	四	白飯	杏鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇,雞肉/炒</small>	肉茸高麗 <small>高麗菜,豬肉/炒</small>	海帶三絲 <small>海帶,白干絲,芹菜/炒</small>		6	2.8	2.8	821
9/2	五	胚芽米飯	蔥爆肉片 <small>豬肉,洋蔥/炒</small>	大瓜燴貢丸 <small>大黃瓜,貢丸/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>		6.2	2.8	2.6	819
9/5	一	芝麻白飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	客家小炒 <small>豆干片,豬肉/炒</small>	韭香芽菜 <small>韭菜,豆芽菜/炒</small>		6.2	2.8	2.6	819
9/6	二	麥片Q飯	筍香東坡肉 <small>筍,豬肉/滷</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,豬肉/炒</small>	開陽扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲</small>		6.5	2.6	2.5	825
9/7	三	香蔥蛋炒飯	卡啦香雞排 <small>雞肉/炸</small>	夜市滷味 <small>滷結,百頁,素肚,酸菜/滷</small>	小瓜雞絲 <small>小黃瓜,雞肉/炒</small>		6.2	2.8	2.3	829
9/8	四	白飯	沙茶松坂豚肉 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	一品白菜滷 <small>大白菜,芋頭,紅蘿蔔/滷</small>		6.2	2.8	2.6	821
9/9	五	中秋節補假一天 ◆ 中秋佳節快樂					0			
9/12	一	海苔香鬆飯	鐵板肉柳 <small>雞肉,洋蔥/炒</small>	起司玉米蛋 <small>玉米,雞蛋/炒</small>	花枝丸+水餃 <small>花枝丸,水餃/炸</small>		6.3	3	2.5	829
9/13	二	白飯	脆皮海鮮排 <small>海鮮排/炸</small>	海根杏鮑菇 <small>海帶根,杏鮑菇/煮</small>	鮮菇高麗菜 <small>鮮菇,高麗菜/炒</small>		6	2.5	2.6	808
9/14	三	義大利麵	岩燒里肌排 <small>豬肉/燒</small>	一番關東煮 <small>白蘿蔔,玉米,豬肉/煮</small>	季豆甜不辣 <small>四季豆,甜不辣/炒</small>		6.5	2.6	2.7	829
9/15	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 <small>雞肉/烤</small>	招牌佛跳牆 <small>大白菜,豬肉,蛋/煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>		6.5	2.5	2.5	813
9/16	五	白飯	拿波里燉肉 <small>豆腐,雞肉,紅蘿蔔/燉</small>	照燒獅子頭 <small>獅子頭/照燒</small>	鮮菇竹筍燒 <small>鮮菇,竹筍/燒</small>		6.2	2.7	2.7	821
9/19	一	芝麻白飯	香橙醬佐嫩雞 <small>雞肉,洋蔥/炒</small>	白玉燒 <small>白蘿蔔,豬肉/炒</small>	瓜瓜肉燥 <small>瓜仔,豆干,丁,豬肉/煮</small>		6.2	2.8	2.7	823
9/20	二	白飯	五味醬肉片 <small>肉片,洋蔥/炒</small>	脆炒馬鈴薯 <small>馬鈴薯,豬肉/炒</small>	翡翠蒸蛋 <small>蛋,毛豆/蒸</small>		6.5	2.8	2.5	828
9/21	三	古早味油飯	胖爹香雞排 <small>雞肉/炸</small>	彩椒肉絲 <small>彩椒,洋蔥,豬肉/炒</small>	芹香豆芽 <small>芹菜,豆芽/炒</small>		6.2	2.7	2.3	827
9/22	四	白飯	蔥燒里肌排 <small>豬肉/燒</small>	開陽白菜 <small>蝦皮,大白菜/炒</small>	毛豆百頁 <small>毛豆,百頁,海帶/燒</small>		6	3	2.6	820
9/23	五	五穀米飯	日式親子丼 <small>雞肉,洋蔥,蛋/燒</small>	雞塊+地瓜條 <small>雞塊,地瓜/炸</small>	木耳花椰 <small>木耳,花椰菜/炒</small>		6.3	2.5	2.8	812
9/26	一	白飯	沙茶醬燒大排 <small>豬肉/燒</small>	彩虹滑蛋 <small>玉米,紅蘿蔔,蛋/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,豬肉/炒</small>		6.3	3	2.5	829
9/27	二	小米蒸飯	和風咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	開陽寬粉 <small>蝦皮,寬冬粉,茼蒿</small>	彩椒干丁 <small>彩椒,豆干,丁,豬肉/炒</small>		6.5	2.7	2.6	825
9/28	三	肉燥炒麵	招牌鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	滷味拼盤 <small>海帶,豆干,素肚/滷</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>		6.2	2.8	2.3	829
9/29	四	燕麥白飯	塔香魚丁 <small>九層塔,魚丁/燒</small>	刺瓜豚肉 <small>大黃瓜,豬肉/煮</small>	香蔥菜脯蛋 <small>蔥,菜脯,蛋/炒</small>		6.2	2.8	2.6	824
9/30	五	白飯	蔥油香雞排 <small>雞肉/燒</small>	油腐燒肉 <small>油豆腐,豬肉/燒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜,豬肉/炒</small>		6.3	2.3	2.6	820

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◆古早味油飯使用白米製作。  
 ◎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、五供應有機蔬菜。  
 ●注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品 為食品過敏原，不適合對其過  
 敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商  
 地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號  
 服務電話：03-3881534  
 營養師：呂如蘋 營養師第3594號