

裕民田精緻午餐

恭
喜
發
財



武漢國中
112年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	女服務員 飯(份)	男服務員 飯(份)	清潔員 飯(份)	油煙房 飯(份)	總量 (kg)	
1/2	一			1/2(-)放假一日							
★ 1/3	二	白米飯	日式雞肉丼 雞肉、洋蔥、蛋/蔥	濃郁咖哩 洋芋、紅蘿蔔、毛豆/蔥	蒜香花椰 花椰菜、蒜/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 1/4	三	主廚私房炒飯	蔥香里肌排 里肌排、蔥/蔥	香菇冬瓜麵筋 冬瓜、香菇、麵筋/蔥	蘿蔔糕 蘿蔔糕/蔥	高鈣蔬菜	6	2	1	3	846
★ 1/5	四	燕麥白飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/蔥	蝦燴大瓜 大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔/蔥	金黃乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 1/6	五	白米飯	酸甜蝦排 蝦排/蔥	韓式泡菜燒肉 高麗、肉片、泡菜、紅絲/蔥	豆瓣素雞片 素雞、香菇/蔥	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 1/7	六	胚芽飯	香噴噴卡拉雞排 雞排/洋蔥	BBQ甜不辣 甜不辣、洋蔥/蔥	香菇肉末筍 香菇、肉末、筍/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 1/9	一	海苔香鬆飯	黃金燻豬 豬肉、南瓜/蔥	玉米四喜 玉米、洋芋、紅蘿蔔、毛豆/蔥	夜市鹹水雞 蹄膀、醬肉/蔥	產銷履歷蔬菜	6	2	2	2	8
★ 1/10	二	小米飯	咖哩雞丁 雞丁、洋蔥、紅蘿蔔/蔥	茶碗蒸 蛋、洋蔥、蔥、蔥	紅炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮、蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 1/11	三	義大利直貢	鐵路豬排 豬排/洋蔥	蒸Q肉包 肉包/蔥	獨門起司肉醬 肉末、玉米、洋蔥、薯粉、起司/蔥	季節蔬菜	6	2	1	3	851
★ 1/12	四	白米飯	香脆卡拉雞腿 雞腿/洋蔥	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐/蔥	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 1/13	五	麥片香飯	梅干肉角 肉角、梅干、蔥/蔥	小瓜炒時蔬 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔/蔥	花枝丸 花枝丸/蔥	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 1/16	一	白米飯	美式脆皮雞 雞排/洋蔥	泰香打拋豬 豬肉、青蔥、干丁/蔥	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/蔥	產銷履歷蔬菜	6	2	2	3	8
★ 1/17	二	地瓜蒸飯	麻辣燙豚肉 肉片、高麗、蔥/蔥	酸甜魚塊 魚塊、蔥、蔥	肉絲花椰 花椰、肉絲、紅蘿蔔/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 1/18	三	肉燥類	煙燻雞排 雞排/洋蔥	綜合燒海結 海結、海苔、毛豆/蔥	鮮炒結頭菜 結頭菜、蔥/蔥	季節蔬菜	6	2	2	3	838
★ 1/19	四	糙米飯	香滷排骨 排骨/蔥	番茄炒蛋 蛋、番茄/蔥	鮮味福州球 福州丸、蔥/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/13	一	白米飯	拿坡里燻肉 肉丁、高麗、香葱/蔥	滷香世家 雞腿心、素肚、百寶/蔥	金黃玉米毛豆 玉米、毛豆、扁豆、紅蘿蔔/蔥	產銷履歷蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/14	二	紫米飯	天使雞腿排 雞腿排/蔥	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜/蔥	香炒筍片 筍片、肉片、紅蘿蔔/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/15	三	紅蔥油肉飯	椒麻魚丁 石斑魚丁/蔥	凍豆腐燴金針 凍豆腐、金針、高麗/蔥	鹽焗地瓜條 薯條、地瓜/蔥	季節蔬菜	6	2	2	3	842
★ 2/16	四	薏仁飯	脆皮小雞*2 雞小雞/蔥	瓜仔肉燥 肉末、碎皮、干丁/蔥	菇菇燴黃瓜 黃瓜、菇/蔥	有機蔬菜	6	2	2	3	8
★ 2/17	五	白米飯	日式炸豬排 豬排/洋蔥	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔、洋蔥、蛋、乳酪/蔥	韭菜豆芽 豆苗、韭菜、紅蘿蔔/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/18	六	小米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/蔥	客家小炒 豆干、芹、肉絲/蔥	培根高麗 高麗、紅蘿蔔、培根/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/20	一	白米飯	夜市鹹酥雞 雞丁、九層塔/洋蔥	麻婆豆腐 豆腐、肉末、毛豆/蔥	砂鍋滷白菜 大白菜、洋蔥、木耳/蔥	產銷履歷蔬菜	6	2	2	3	8
★ 2/21	二	五穀飯	糖醋魚排 魚排/洋蔥	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/蔥	繽紛花椰 花椰、紅蘿蔔/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/22	三	日式炒烏龍	醇香雞翅 雞翅/洋蔥	錦繡豆沙包 豆沙包/蔥	日式關東煮 高麗、玉米、紅蘿蔔/蔥	季節蔬菜	6	2	2	3	832
★ 2/23	四	白米飯	部隊肉片煮 肉片、泡菜、高麗/蔥	布丁蒸蛋 蛋/蔥	鮮菇蒲瓜 鮮菇、鮮菇/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/24	五	海苔香鬆飯	麻油雞 雞丁、米血、高麗/蔥	枸杞冬瓜煲 枸杞、冬瓜、肉末/蔥	糖醋海鮮卷 海鮮卷、洋蔥/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
★ 2/24	五	海苔香鬆飯 (蔬食日)	莎莎肉醬 肉末、洋蔥、蒜苗/蔥	枸杞冬瓜煲 枸杞、冬瓜、肉末/蔥	糖醋海鮮卷 海鮮卷、洋蔥/蔥	有機蔬菜	6	2	2	2	8
2/27	一			2/27(-)調整放假一日							
2/28	二			2/28(-)和平紀念日放假一日							

★ 標示為三章一Q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。



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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 每份(份)	豆魚 每份(份)	蛋奶 每份(份)	油類 每份(份)	熱量 (Kcal)
1/3	二	白飯	玫瑰油雞排 <small>C豬肉/塊</small>	白菜滷 <small>C豬肉,Q大白菜,Q手頭/煮</small>	奶油雞肉鍋 <small>Q洋芋,C雞肉,Q洋葱/煮</small>	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯 <small>Q蒲瓜,Q豬肉</small>	6	2.7	2.3	2.7	802
1/4	三	招牌蛋炒飯	黃金炸豬排 <small>C豬肉/塊</small>	香筍麵輪 <small>筍,麵輪/炒</small>	花椰肉茸 <small>C花椰菜,Q豬肉/炒</small>	季節蔬菜	黑糖QQ撞奶 <small>前面,黑糖,奶粉</small>	6.2	2.6	2.5	3	827
1/5	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 <small>C雞肉,Q香菇/煮</small>	小當家滷味 <small>滷結,非基改百頁,豬肚,臘肉/滷</small>	白玉肉羹 <small>Q雞蛋,C肉羹/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒,Q雞蛋</small>	6.3	2.7	2	2.8	820
1/6	五	薏仁飯	蘑菇醬燉肉 <small>C豬肉/塊</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,Q紅蘿蔔,C豬肉/炒</small>	花枝丸+玉米餅 <small>C花枝丸,Q玉米餅/炸</small>	有機蔬菜	鮮菇燉湯 <small>Q金針菇,Q菇珍菇,C豬肉</small>	6.5	2.8	2	2.5	828
1/7	六	白飯	沙茶燒魚塊 <small>C魚肉,Q洋葱/炒</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐,C豬肉/塊</small>	芙蓉蒸蛋 <small>Q雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉,Q芹菜,C豬肉</small>	6.2	3	2.3	2.5	829
1/9	一	白飯	泰式椒麻雞 <small>C雞肉/塊</small>	珍珠玉米 <small>Q非基改玉米,Q馬鈴薯/炒</small>	客家小炒 <small>非基改豆干,Q洋葱,C豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,Q雞蛋</small>	6.5	2.7	2	2.6	825
1/10	二	燕麥飯	古早味燉肉 <small>C豬肉/塊</small>	青蔥菜脯蛋 <small>青蔥,菜脯,Q雞蛋/炒</small>	開陽扁蒲 <small>蝦仁,Q扁蒲,Q紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐,木耳,醋絲</small>	6.3	2.8	2	2.8	827
1/11	三	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞 <small>C雞肉/塊</small>	開陽高麗 <small>Q高麗菜,蝦仁,Q紅蘿蔔/炒</small>	鮮肉包 <small>C鮮肉包/蒸</small>	季節蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.2	2.8	2	3	829
1/12	四	白飯	岩燒里肌 <small>C里肌排/塊</small>	糖醋甜不辣 <small>Q洋葱,Q甜不辣/塊</small>	一番小火鍋 <small>Q白蘿蔔,Q玉米,魚丸/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>Q冬瓜,C雞肉</small>	6	2.5	2.3	3	800
1/13	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 <small>Q洋芋,Q紅蘿蔔,C雞肉/煮</small>	酢醬香香豬 <small>C豬肉,非基改豆干,蔥/炒</small>	奶香白菜 <small>Q大白菜,Q紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	刺瓜豚肉湯 <small>刺瓜,豬肉</small>	6	2.8	2.2	2.6	802
1/16	一	白飯	蔥爆肉柳 <small>C豬肉,Q洋葱/炒</small>	蕃茄滑蛋 <small>Q蕃茄,Q雞蛋/炒</small>	沙茶玉米 <small>Q非基改玉米,Q紅蘿蔔,C豬肉,1毛豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>小魚干,非基改豆腐</small>	6.3	3	2	2.5	829
1/17	二	白飯	塔香三杯雞 <small>九層塔,C雞肉/炒</small>	吉士洋芋燒 <small>Q洋芋,Q紅蘿蔔/塊</small>	紅燒獅子頭 <small>C獅子頭/紅燒</small>	有機蔬菜	芹香貢丸湯 <small>Q芹菜,Q白蘿蔔,C雞肉</small>	6.5	2.8	2	2.5	828
1/18	三	鐵板炒麵	日式炸魚排 <small>C魚排/塊</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>蒜,非基改油豆腐/塊</small>	宮保豆芽菜 <small>Q豆芽菜,非用/炒</small>	季節蔬菜	黑糖地瓜芋圓 <small>Q地瓜,芋圓,黑糖</small>	6.2	2.8	2	3	829
1/19	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 <small>C雞排/塊</small>	哈燒麻辣燙 <small>C豬肉,Q高麗菜,Q金針菇,C魚丸/煮</small>	蔬菜粉絲煲 <small>冬粉,Q木耳,Q紅蘿蔔,C豬肉/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>Q非基改玉米粒,Q雞蛋</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	830

寒假開始 新年快樂 兔年行大運

2/13	一	白飯	鐵板肉柳 <small>C豬肉,Q洋葱/炒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐,C豬肉/炒</small>	韭香芽菜 <small>韭,Q豆芽菜/炒</small>	產銷履歷蔬菜	迪化紅麵線湯 <small>紅麵線,C肉羹,脆筍絲,Q雞蛋</small>	6	3	2.2	2.7	822
2/14	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 <small>C雞肉/煮</small>	冬瓜花生麵筋 <small>Q冬瓜,花生,麵筋/煮</small>	歐姆滑蛋 <small>Q雞蛋,Q洋葱,Q紅蘿蔔,1毛豆/炒</small>	有機蔬菜	結頭菜豚肉湯 <small>Q大頭菜,C豬肉</small>	6.5	3	2	2.8	856
2/15	三	南洋雞絲飯	轟炸脆皮炸雞 <small>雞肉/炸</small>	海結杏鮑菇 <small>海帶結,杏鮑菇,雞骨/塊</small>	開陽蒲瓜 <small>蝦仁,蒲瓜/炒</small>	季節蔬菜	芋圓燒仙草 <small>綠豆,小魚仁,芋圓,仙草汁</small>	6.2	2.5	2.5	3	819
2/16	四	白飯	黑胡椒豬排 <small>C豬肉/塊</small>	金茸高麗菜 <small>Q金針菇,C高麗菜/炒</small>	蔥燒小魚豆干 <small>非基改豆干,C豬肉/炒</small>	有機蔬菜	和風金茸蔬菜湯 <small>Q金針菇,C雞肉</small>	6	3	2	3	830
2/17	五	白飯	塔香三杯雞 <small>九層塔,C雞肉/炒</small>	日式咖哩 <small>Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮</small>	季豆黑輪 <small>1四季豆,C黑輪/炒</small>	有機蔬菜	芹香白玉湯 <small>Q芹菜,Q蘿蔔,C雞肉</small>	6.5	2.8	2	2.8	846
2/18	六	小米蒸飯	筍香扣肉 <small>筍干,C豬肉/滷</small>	開陽白菜 <small>蝦仁,Q大白菜/炒</small>	番茄炒蛋 <small>Q蕃茄,Q雞蛋</small>	產銷履歷蔬菜	韓式海帶湯 <small>海帶,Q黃豆芽,C雞肉</small>	6.5	2.8	2.2	2.8	846
2/20	一	白飯	糖醋魚丁 <small>C魚肉,Q洋葱/塊</small>	玉米四喜 <small>Q非基改玉米,1毛豆,Q紅蘿蔔,C豬肉/炒</small>	地瓜條+雞塊 <small>Q地瓜,雞塊/炸</small>	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 <small>非基改豆腐,味噌</small>	6.5	2.5	2	2.6	810
2/21	二	白飯	炭烤雞排 <small>C雞肉/塊</small>	和風關東煮 <small>Q雞蛋,C肉丸,C豬肉/煮</small>	歐爸韓式年糕 <small>Q大白菜,韓式年糕/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>Q冬瓜,C雞肉,小魚仁</small>	6.2	2.7	2.8	2.8	833
2/22	三	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	法式奶香花椰 <small>白花椰,紅蘿蔔/炒</small>	一般捲滷味湯 <small>Q金針菇,Q甜不辣,非基改百頁/滷</small>	季節蔬菜	紅豆小湯圓 <small>T紅豆,小湯圓</small>	6	2.8	2	3	820
2/23	四	糙米蒸飯	沙茶松阪豬 <small>C豬肉,Q洋葱/炒</small>	雞茸洋芋 <small>C雞肉,Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮</small>	杏菇四分干 <small>Q杏鮑菇,非基改四分干/塊</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒,Q雞蛋</small>	6.2	3	2.2	2.5	87
2/24	五	麥片Q飯	BBQ雞翅 <small>C雞翅/塊</small>	青蔥菜脯蛋 <small>Q雞蛋,青蔥,菜脯/炒</small>	鮮菇甘藍菜 <small>Q香菇,Q甘藍菜/炒</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>Q竹筍,C雞肉</small>	6.5	2.8	2	2.5	828

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 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。

營養師：呂加驊 營養字第3594號