

# 裕民田精緻午餐

武漢國中  
112年11月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			全粒綠豆 (份)	生火 菜內 (份)	產銷 履歷 (份)	海陸 肉類 (份)	熱量 (kcal)	
★ 11/1	三	肉燥乾麵	<b>炸脆香香雞</b> 雞肉/炸	金針絲瓜 絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/燉	大溪黑豆干 黑豆干/燉	季節 蔬菜	<b>冬瓜茶心粉圓</b> 山粉圓、冬瓜茶塊	6 5	2 5	2 0	2 9	8 3
★ 11/2	四	白米飯	<b>正宗回鍋肉</b> 肉片、豆干、高麗菜/燉	脆炒花椰 花椰菜/炒	<b>西芹炒黑輪</b> 西芹、黑輪/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 4	2 6	2 5	2 6	8 3
★ 11/3	五	糙米白飯	<b>油腐蠔油雞</b> 雞丁、油腐、鮮菇/燉	木須大瓜煮 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/燉	<b>茄汁洋蔥蛋</b> 蛋、洋蔥、番茄/炒	有機 蔬菜	豬肉筍湯 筍片、豬肉	6 4	2 6	2 2	2 6	8 5
★ 11/6	一	燕麥飯	<b>泡菜燒魚</b> 魚丁、泡菜、高麗/炒	韭菜豆芽 豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燉	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/燉	產銷 履歷 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 4	2 8	2 0	2 9	8 9
★ 11/7	二	白米飯	<b>洋芋燻肉</b> 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	<b>豆腐煲</b> 蔥、木耳、豆腐/燉	有機 蔬菜	菇菇燻雞湯 雞腿、雞丁、香菇	6 7	2 7	2 0	2 6	8 9
★ 11/8	三	肉絲 炒烏龍麵	<b>蜜芝炭燒雞排</b> 雞腿排/燒	紅絲大白菜 紅蘿蔔、大白菜/燉	<b>Q彈豆沙包</b> 豆沙包/蒸	季節 蔬菜	<b>紅豆湯</b> 紅豆	6 5	2 9	1 9	2 6	8 3
★ 11/9	四	白米飯	<b>御膳豬肉排</b> 豬肉排/燉	<b>濃香咖哩</b> 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/燉	炒三絲 海帶絲、干絲、紅絲/拌	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 4	2 8	2 0	2 6	8 5
★ 11/10	五	薏仁米飯	<b>滷味燙豚肉</b> 肉片、高麗、金針/燉	豆瓣桂筍 桂筍、紅蘿蔔/炒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/燉	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豆腐、豬肉	6 5	2 6	2 6	2 5	8 8
★ 11/11	六	和風炒麵 (運動會)	<b>香滷雞腿</b> 雞腿/燉	和風蘿蔔煮 白蘿蔔、紅蘿蔔	三杯豆干 豆干/炒	有機 蔬菜	羅宋湯 金針菇、豬肉、高麗菜、番茄	6 5	2 7	1 9	2 7	8 7
11/13	一	運動會補假一天~										
★ 11/14	二	小米飯	<b>鹽燒翅腿燒*2</b> 翅小雞/燉	<b>奶香洋芋煮</b> 洋芋、紅蘿蔔、玉米/燉	鮮脆花椰 肉片、花椰/炒	有機 蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、筍絲、木耳絲、紅絲	6 6	2 5	2 0	2 6	8 7
★ 11/15	三	香菇 滷肉飯	<b>蔥燒里肌排</b> 里肌排、蔥/燉	鮮菇蒲瓜 豬瓜、鮮菇、紅蘿蔔/燉	起司歐姆蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	季節 蔬菜	<b>綠豆湯</b> 綠豆	6 5	2 5	2 0	2 6	8 0
★ 11/16	四	白米飯	<b>椒麻雞</b> 雞丁/燉	<b>五更豆腐煲</b> 豆腐、木耳、金針菇/燉	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片	6 4	2 4	2 0	2 9	8 9
★ 11/17	五	紫米Q飯	<b>韓式燒肉</b> 泡菜、高麗菜、豬肉/燉	<b>雲集鍋貼</b> 鍋貼/煎	和風白玉煮 蘿蔔、油條、紅蘿蔔/燉	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、豬肉、大薏仁	6 5	2 4	2 2	2 8	8 6
★ 11/20	一	白米飯	<b>美式炸雞翅</b> 雞翅/炸	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	鮮瓜燻肉片 黃瓜、紅蘿蔔、肉片/燉	產銷 履歷 蔬菜	日式風味湯 豆腐、味噌、海芽	6 4	2 7	2 0	2 9	8 1
★ 11/21	二	蕎麥米飯	<b>咖哩肉片煮</b> 肉片、洋芋、紅蘿蔔/燉	芹香白干 白干、芹菜、紅蘿蔔/炒	<b>正宗麻辣燙</b> 高麗菜、金針菇、肉片/燉	有機 蔬菜	豆薯雞湯 香菇、雞丁、豆薯	6 9	2 4	2 1	2 5	8 8
★ 11/22	三	台式炒麵	<b>古早味滷雞排</b> 雞腿排/燉	蛋酥白菜 白菜、蛋、木耳、紅蘿蔔/燉	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燉	季節 蔬菜	<b>燒仙草</b> 蜜豆、綠豆	6 6	2 5	1 9	2 8	8 3
★ 11/23	四	白米飯	<b>貴妃燻肉</b> 肉丁、蘿蔔、番茄/燉	竹筍肉末 毛豆、蔥、絞肉、紅蘿蔔/燉	番薯敏豆 番薯、敏豆/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 8	2 6	2 1	2 5	8 6
★ 11/24	五	海苔香鬆飯	<b>三杯雞丁</b> 雞丁、九層塔、四分干/燉	<b>茶碗蒸</b> 蛋、蔥、紅蘿蔔	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	芹香豬肉湯 芹、蘿蔔、肉片	6 7	2 7	2 1	2 5	8 7
★ 11/24	五	海苔香鬆飯 (蔬食日)	<b>塔香三杯豆干</b> 四分干、九層塔/燉	<b>茶碗蒸</b> 蛋、蔥、紅蘿蔔	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	芹香豬肉湯 芹、蘿蔔、肉片	6 7	2 7	2 1	2 5	8 7
★ 11/27	一	白米飯	<b>酸甜魚丁</b> 魚丁/燉	玉米四喜 洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆/燉	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燉	產銷 履歷 蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉	6 7	2 4	2 0	2 0	8 0
★ 11/28	二	麥片Q飯	<b>家常黃燻雞</b> 雞丁、杏鮑菇、蔥、洋芋/燉	<b>福州丸子燒</b> 福州丸、大白菜/燉	番茄蛋豆腐 豆腐、蛋、洋蔥、番茄/燉	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 5	2 6	2 3	2 6	8 5
★ 11/29	三	豬肉 拌麵	<b>糖醋里肌</b> 豬肉、芝麻/燉	蒲瓜煮 蒲瓜、紅蘿蔔/燉	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燉	季節 蔬菜	<b>芋頭西米露</b> 芋頭、西谷米	6 8	2 6	1 9	2 6	8 6
★ 11/30	四	白米飯	<b>日式雞肉丼</b> 雞肉、洋蔥、蔥/燉	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔、蛋、洋蔥、起司/炒	鮮炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、肉絲	6 7	2 5	2 3	2 7	8 6

★ 標示為三章一0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 食料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

服務專線 03-368-1899

HACCP食品認證中央廚房餐盒工廠

桃園市八德區瑞源一街11號

★ 週一供應海苔香鬆飯

★ 週二、四、五供應有機蔬菜





# 津味優質午餐



武漢國中  
112年11月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全日 供應 時間	原價 (元)	特價 (元)	熱量 (Kcal)		
11/1	三	海苔香鬆飯	<b>脆皮魚排</b> C魚排/炸	<b>韓式年糕</b> Q高麗菜、年糕條/炒	芙蓉豆腐 非基改豆腐/燒	有換 菜區	6.2	2.7	2.3	822	
11/2	四	麥片Q飯	<b>蔥爆雞丁</b> Q洋蔥、C雞肉/燒	佛跳牆 C大白菜、Q紅蘿蔔/煮	香蔥菜脯蛋 青蔥、菜脯、Q雞蛋/炒	內區	6.2	5.8	2.2	2.7	844
11/3	五	白飯	<b>叉燒醬豚肉井</b> C豬肉/燒	<b>季豆甜不辣</b> T四季豆、C甜不辣/炒	<b>爪哇咖哩</b> Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	有換 菜區	6.2	5.5	2.2	2.8	819
11/6	一	白飯	<b>炭烤雞排</b> C雞排/燒	五味醬燒豆腐 非基改豆腐/燒	芹香芽菜 Q芹菜、Q豆芽菜/炒	有換 菜區	6.3	2.3	2.3	829	
11/7	二	五穀米飯	<b>鐵板豚肉</b> C豬肉/炒	<b>布丁蒸蛋</b> Q雞蛋/蒸	蔬菜粉絲 Q高麗菜、C豬肉、冬粉/炒	有換 菜區	6.3	2.2	2.5	813	
11/8	三	<b>香菇泡飯</b>	<b>搖搖鹽酥雞</b> C雞肉/炸	彩椒花椰菜 Q彩椒、C花椰菜/炒	眷村滷味 非基改黑豆干、海帶結/滷	有換 菜區	6.2	3.8	2.2	3	841
11/9	四	小米蒸飯	<b>麻油松阪豬</b> C豬肉、Q杏鮑菇/炒	鮮骨肉羹 Q竹筍、C肉羹/炒	大根關東煮 Q蘿蔔、C豬肉/煮	有換 菜區	6.2	2.7	2.3	2.7	816
11/10	五	白飯	<b>南洋咖哩雞</b> C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	海帶三絲 非基改干絲、海帶絲、紅蘿蔔絲/炒	蝦香扁蒲菇菇 蝦皮、Q扁蒲、Q香菇/煮	有換 菜區	6.2	2.6	2.5	2.5	804
11/11	六	白飯 (運動會合菜)	<b>蜜汁雞腿排</b> 雞排/燒	<b>魷魚丸燒</b> C大白菜、C魷魚丸/燒	肉茸豆腐煲 C豬肉、非基改豆腐/燒	有換 菜區	6.2	3.2	2.3	844	
11/13	一	運動會補假一天								0	
11/14	二	蕎麥米飯	<b>塔香三杯雞</b> 九層塔、C雞肉/炒	小瓜豆薯 Q小黃瓜、Q豆薯/炒	玉米四喜 Q非基改玉米、Q洋芋、T毛豆、Q紅蘿蔔/煮	有換 菜區	6.2	5.8	2.2	2.7	837
11/15	三	<b>義式肉醬麵</b>	<b>日式炸豬排</b> C豬排/炸	肉茸高麗 Q高麗菜、C豬肉/炒	雪菜麵腸 雪裡紅、麵腸/炒	有換 菜區	6.2	3.3	2.2	3	849
11/16	四	白飯	<b>泰式椒麻雞</b> C雞肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/煮	蛋酥扁蒲 Q雞蛋、Q扁蒲/炒	有換 菜區	6.2	8.2	2.2	2.7	807
11/17	五	燕麥Q飯	<b>霸王薑母鴨</b> C雞肉、Q高麗菜/燒	<b>芹香甜不辣</b> Q芹菜、C甜不辣/炒	<b>茄汁滑蛋</b> Q番茄、Q雞蛋/炒	有換 菜區	6.2	5.3	2.2	2.8	856
11/20	一	白飯	<b>佛蒙特咖哩雞</b> C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	夜市滷味 海帶結、非基改油豆腐/滷	肉茸黃芽五柳 Q彩椒、Q黃豆芽、C豬肉/炒	有換 菜區	6.2	2.7	2.2	2.5	807
11/21	二	胚芽米飯	<b>米蘭燉肉煲</b> C豬肉、Q洋芋/燉	<b>哈燒麻辣燙</b> Q高麗菜、非基改凍豆腐、C豬肉、Q金針菇/炒	蒜香花椰 蒜、C花椰菜/炒	有換 菜區	6.2	2.6	2.2	2.7	808
11/22	三	<b>香蔥肉燥飯</b>	<b>卡拉哈皮雞翅</b> C雞翅/炸	小魚花生 小魚乾、花生、非基改豆干/炒	芋香白菜滷 C大白菜、Q紅蘿蔔/煮	有換 菜區	6.3	3.2	2.3	851	
11/23	四	白飯	<b>韓式烤肉井</b> C豬肉/炒	<b>芙蓉蒸蛋</b> Q雞蛋/蒸	大瓜鮮菇 Q大黃瓜、Q香菇/炒	有換 菜區	6.2	8.3	2.2	2.6	805
11/24	五	小蔥仁飯	<b>泰式酸甜雞</b> C雞肉/炒	海根杏菇煲 海帶根、Q杏鮑菇/炒	開陽高麗菜 蝦皮、Q高麗菜/炒	有換 菜區	6.2	2.5	2.2	2.8	810
11/27	一	白飯	<b>蔥爆豬柳</b> Q洋蔥、C豬肉/燒	冬瓜燒 Q冬瓜、花生、麵筋/煮	泰式燒豆腐 非基改豆腐/燒	有換 菜區	6.2	8.2	2.2	2.6	802
11/28	二	小米蒸飯	<b>橙汁炭燒雞排</b> C雞排/燒	粉絲芋香煲 冬粉、Q高麗菜、Q芋頭/炒	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	有換 菜區	6.2	5.3	2.2	2.5	848
11/29	三	<b>招牌炒麵</b>	<b>日式黃金豬排</b> C豬排/炸	<b>豆沙包</b> C豆沙包/蒸	沙茶滷味 海帶結、非基改豆干/滷	有換 菜區	6.2	5.8	2.2	3	850
11/30	四	五穀米飯	<b>絲瓜滑蛋魚煲</b> C魚肉、Q絲瓜、Q雞蛋/煮	鮮菇甘藍 Q香菇、Q甘藍菜/炒	紅醬咖哩 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	有換 菜區	6.2	5.5	2.2	2.5	810

★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。  
 ◆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  
 地址：桃園市大溪區新北路61巷20弄6號  
 服務電話：03-3881534  
 營養師：呂如蘋 營養字第3594號