

裕民田精緻午餐



武漢國中
113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 雞塊 (個)	五香 菜肉 (個)	鹹蛋 菜肉 (個)	油肉 菜肉 (個)	熱量 (Kcal)		
★ 5/1	三	鹽焗雞	蘑菇醬豬肉 <small>豬肉、洋蔥、蒜頭/燒</small>	滷香世家 <small>素肚、四分干/燒</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒</small>	季節 蔬菜	九份地瓜芋圓 <small>地瓜、芋圓</small>	6 .2	2 .8	2 .2	2 .7	8 1
★ 5/2	四	白米飯	海苔雞米花 <small>海苔粉、雞丁/炸</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煎</small>	西西里肉丸 <small>豬肉丸、洋蔥、番茄/煎</small>	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	6 .0	2 .7	2 .1	3 .0	8 0
★ 5/3	五	燕麥飯	和風豬排 <small>豬排/燒</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	塔香燒豬 <small>絞肉、番茄、干丁、九層塔/燒</small>	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜、雞丁</small>	6 .2	2 .7	2 .0	2 .8	8 3
★		燕麥飯 (蔬食日)	Q嫩蒸蛋 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	塔香燒豬 <small>絞肉、番茄、干丁、九層塔/燒</small>	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜、雞丁</small>	6 .2	2 .6	2 .0	2 .8	8 5
★ 5/6	一	小米香飯	酸甜雞翅 <small>雞翅/燒</small>	木耳豆腐煲 <small>豆腐、木耳、金針菇/煎</small>	繽紛花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹、蘿蔔、豬肉</small>	6 .2	2 .7	2 .1	3 .0	8 4
★ 5/7	二	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋、洋蔥/炒</small>	包心白菜 <small>紅蘿蔔、白菜、木耳/燒</small>	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6 .0	2 .7	2 .5	2 .8	8 1
★ 5/8	三	什錦拌麵	香酥脆雞腿 <small>雞腿/炸</small>	枸杞冬瓜燒 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/煎</small>	多汁蒸肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節 蔬菜	燒仙草 <small>仙草、蜜汁、芋圓、QQ</small>	6 .0	2 .7	2 .0	2 .9	8 3
★ 5/9	四	麥片飯	古早味滷魚 <small>魚丁、蔥/燒</small>	白鑽燴蜜干 <small>芝麻、豆干/燒</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔/燴</small>	有機 蔬菜	菇菇燉雞湯 <small>豆腐、雞丁、香菇</small>	6 .5	2 .4	2 .5	2 .9	8 8
★ 5/10	五	白米飯	三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	嫩豆甜不辣 <small>嫩豆、甜不辣/炒</small>	關東煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圓/煮</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲</small>	6 .2	2 .8	2 .1	3 .0	8 2
★ 5/13	一	雜糧飯	壽喜燒豬肉 <small>肉片、豆芽/炒</small>	玉米炒毛豆 <small>玉米、紅蘿蔔、毛豆、馬鈴薯/炒</small>	滷味燙 <small>高麗、金針菇、豆腐/煎</small>	產銷 履歷 蔬菜	日式豆醬湯 <small>豆腐、味醂、海苔</small>	6 .6	2 .4	2 .1	2 .8	8 1
★ 5/14	二	白米飯	獵人燻雞 <small>雞肉、馬鈴薯、番茄/煎</small>	三杯杏菇炒干 <small>九層塔、杏鮑菇、豆干/炒</small>	菜頭棵 <small>菜頭、絞肉/煎</small>	有機 蔬菜	粉絲冬菜湯 <small>冬菜、粉絲、肉絲</small>	6 .7	2 .6	2 .0	2 .9	8 5
★ 5/15	三	肉絲炒飯	嘎啦脆豬排 <small>豬排/炸</small>	金黃乳酪蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、洋蔥、乳酪/炒</small>	佛跳牆 <small>木耳、紅蘿蔔、大白菜/煮</small>	季節 蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	6 .5	2 .7	2 .0	3 .0	8 3
★ 5/16	四	小米飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/燒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐、絞肉、蔥/燒</small>	鮮炒瓠瓜 <small>瓠瓜、紅蘿蔔/煎</small>	有機 蔬菜	海芽濃湯 <small>海芽、蛋</small>	6 .7	2 .8	2 .0	2 .8	8 5
★ 5/17	五	白米飯	義式番茄豬肉 <small>番茄、豬肉、洋蔥/煎</small>	雞堡+薯條 <small>雞堡、地瓜條/炸</small>	蒜味花椰菜 <small>蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑、冬瓜、肉片</small>	6 .5	2 .6	2 .2	3 .0	8 0
★ 5/20	一	海苔香鬆飯	醬燒魚丁 <small>魚丁、洋蔥/燒</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹/炒</small>	蝦燴大瓜 <small>大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔/煎</small>	產銷 履歷 蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、肉片、高麗菜</small>	6 .0	2 .7	2 .6	2 .8	8 1
★ 5/21	二	胚芽Q飯	麻油香肉 <small>高麗、肉片、杏鮑菇/煎</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	炒三絲 <small>海帶絲、干絲、紅絲/拌</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	6 .5	2 .8	2 .4	2 .8	8 1
★ 5/22	三	義大利麵	卡拉雞腿排 <small>卡拉雞腿排/炸</small>	起司茄汁肉醬 <small>番茄、絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米/煮</small>	福州大Q丸 <small>福州丸、大白菜/燒</small>	季節 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6 .5	2 .5	1 .9	3 .0	8 5
★ 5/23	四	白米飯	黃金燻豬 <small>豬肉、南瓜/燒</small>	鹹水時蔬 <small>花椰菜、木耳/燙</small>	茶碗蒸 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	有機 蔬菜	筍香風味湯 <small>筍、豬肉</small>	6 .5	2 .7	2 .0	2 .8	8 4
★ 5/24	五	紫米飯	油腐蠔油雞 <small>雞丁、油腐、鮮菇/燒</small>	基隆黑輪塊 <small>黑輪、西洋/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	豬肉海結湯 <small>豬蹄、昆布、肉片</small>	6 .5	2 .4	2 .1	2 .9	8 8
★ 5/27	一	蕎麥Q飯	洋芋燻肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煎</small>	蒜泥豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	鮮煮瓠瓜 <small>瓠瓜、紅蘿蔔/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	海菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6 .7	2 .7	1 .9	2 .8	8 5
★ 5/28	二	白米飯	鹽焗翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	蒙古炒肉絲 <small>豆芽菜、肉絲、紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	養生肉片湯 <small>醬油、肉片、蔥、薑、紅絲</small>	6 .0	2 .6	2 .3	2 .9	8 3
★ 5/29	三	日式烏龍麵	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	玉米布丁酥 <small>玉米布丁酥/炸</small>	彩繪花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	季節 蔬菜	芋香Q圓 <small>地瓜、芋圓</small>	6 .7	2 .3	1 .8	2 .7	8 8
★ 5/30	四	白米飯	炸脆香香雞 <small>雞肉/炸</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄、蛋、洋蔥/炒</small>	有機 蔬菜	廟口麵線湯 <small>紅蘿蔔、肉絲、海苔、紅絲</small>	6 .5	2 .7	2 .1	3 .0	8 5
★ 5/31	五	薏仁米飯	正宗回鍋肉 <small>肉片、豆干、高麗菜/燒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	筍香肉片 <small>筍、肉片、鮮菇/煎</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>小魚乾、豆腐、海苔</small>	6 .6	2 .5	2 .1	2 .9	8 3

★ 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

*有機青菜及產銷履歷青菜為深綠色蔬菜

*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 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17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	青菜	湯品	本月 餐費 (元)	基本 餐費 (元)	加購 餐費 (元)	熱量 (Kcal)
1	三	蕎麥米飯	大阪炸豬排 C豬肉/炸	乳酪馬鈴薯 Q洋蔥、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	香滷白菜 Q香菇、Q大白菜、非基改豆皮/滷	李節蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓、粉圓	6.4	2.7	2.3	841
2	四	麥片Q飯	日式親子丼 C雞肉/燒	鮮菇高麗 Q香菇、Q高麗菜/炒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋、Q紅蘿蔔、青菜/蒸	有機蔬菜 港式酸辣湯 Q雞蛋、Q紅蘿蔔、非基改薄豆腐	6.3	2.8	2.7	830
3	五	白飯	義式米蘭燉肉 C豬肉/燉	白菜獅子頭 C獅子頭、Q大白菜/燒	開陽扁蒲 Q扁蒲/炒	有機蔬菜 三絲蛋花湯 筍絲、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋	6.4	2.7	2.6	825
3	五	白飯 (蔬食日)	彩椒燒豆腐 Q彩椒、非基改大嫩豆腐、C豬肉/燒	經典粉絲 冬粉、Q紅蘿蔔/炒	開陽扁蒲 Q扁蒲/炒	有機蔬菜 三絲蛋花湯 筍絲、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋	6.4	2.7	2.6	825
6	一	白飯	起司洋芋雞 C雞肉/燒	小蝦排+鍋貼 C小蝦排、C鍋貼/炸	冬瓜油腐 Q冬瓜、非基改油豆腐/煮	產銷履歷蔬菜 榨菜鮮肉湯 榨菜、C豬肉	6.3	2.9	2.1	833
7	二	白飯	御膳香酥魚排 C油甘魚/炸	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	肉苳花椰 C豬肉、C花椰菜、Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 田園蔬菜湯 Q秀珍菇、Q高麗菜、C豬肉	6.2	2.4	2.6	821
8	三	鍋燒烏龍麵	檸檬雞翅 C雞肉/燒	金菇燴豆干 Q金針菇、非基改豆干/炒	和風白玉煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	李節蔬菜 九份芋圓地瓜 T地瓜、芋圓	6.2	2.8	2.7	823
9	四	胚芽米飯	鐵板豚肉煲 C豬肉/煮	敏豆甜不辣 T敏豆、Q甜不辣/炒	彩椒大瓜 Q彩椒、Q大黃瓜/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.1	2.7	2.4	811
10	五	小米蒸飯	塔香三杯雞 C雞肉、九層塔/燒	筍干麵輪 筍干、麵輪/燒	總匯豆薯 Q豆薯、Q香菇、C豬肉/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米、Q雞蛋	6.2	2.3	2.8	820
13	一	海苔香鬆飯	和風壽喜燒 C豬肉/燒	鮮味豆腐 非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q木耳/煮	雞柳條+魷魚丸 C雞柳條、C魷魚丸/炸	有機蔬菜 酸菜白肉湯 酸菜、C豬肉	6.2	2.9	2.8	833
14	二	白飯	番茄洋芋雞 C雞肉、Q番茄、Q洋芋/煮	飄香鮮肉包 C鮮肉包/蒸	紅絲滑蛋 Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	有機蔬菜 雙菇蔬菜湯 Q金針菇、Q秀珍菇、Q雞蛋	6.1	2.8	2.7	814
15	三	招牌炒麵	卡拉雞腿堡 Q雞肉/炸	傳奇部隊鍋 素肚、Q杏鮑菇、Q黑輪/煮	佛跳牆 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q芋頭/煮	李節蔬菜 綠豆湯 綠豆	6.3	2.3	3	836
16	四	五穀米飯	麻油豚肉 C豬肉/煮	蜜汁黑豆干 非基改黑豆干/燒	蘿蔔麵輪 Q白蘿蔔、麵輪/煮	有機蔬菜 肉羹蛋花湯 C肉羹、Q雞蛋	6.2	3	2.7	836
17	五	蕎麥白飯	花菇燒雞 Q香菇、C雞肉、Q豆薯/燒	黃金乳酪蛋 Q雞蛋、Q非基改玉米/炒	蒜香甘藍 Q高麗菜、蒜/炒	有機蔬菜 南洋肉骨茶 Q冬瓜、肉骨茶包	6.1	2.8	2.6	812
20	一	白飯	迷迭香魚 C魚肉/燒	雞塊+地瓜條 C雞塊、Q地瓜薯條/炸	泰式打拋肉 C豬肉、番茄、非基改干丁/炒	產銷履歷蔬菜 健康藥膳湯 Q白蘿蔔、C豬肉、當歸	6.2	2.8	2.7	816
21	二	白飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/燉	黃瓜什錦 C豬肉、Q大黃瓜、Q香菇/炒	眷村滷味 Q白蘿蔔、Q杏鮑菇、C貢丸/滷	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.3	2.7	2.6	818
22	三	奶油鐵板麵	香酥脆皮雞翅 C雞肉/炸	梅菜油腐 梅乾菜、非基改油豆腐/滷	鮮菇結頭菜 Q香菇、Q結頭菜/炒	李節蔬菜 芋頭西米露 Q芋頭、西谷米	6.3	2.8	3	844
23	四	芝麻白飯	麻香薑母鴨 C鴨肉/煮	布丁茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	極品白菜滷 Q大白菜、Q紅蘿蔔/滷	有機蔬菜 竹筍肉絲湯 竹筍、C豬肉	6.2	2.9	2.6	824
24	五	小慧仁飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	蔬菜水晶煲 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、冬粉/炒	冬瓜麵筋 Q冬瓜、麵筋/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.4	2.7	2.8	829
27	一	白飯	奶香鮑菇燉肉 C豬肉、Q杏鮑菇/燉	一品滷味燙 非基改凍豆腐、Q金針菇/滷	京都章魚燒 C魷魚丸、Q大白菜/燒	產銷履歷蔬菜 番茄蛋花湯 Q番茄、Q雞蛋	6.1	2.7	2.7	806
28	二	胚芽米飯	黑胡椒醬佐豬排 C豬肉/燒	芹香海絲 海帶絲、Q芹菜/炒	鮮炒扁蒲 Q扁蒲、Q香菇/炒	有機蔬菜 總匯時蔬湯 C豬肉、Q金針菇	6.2	2.8	2.8	828
29	三	海苔香鬆飯	卡滋雞米花 C雞肉/炸	蒜香花椰 C花椰菜、蒜/炒	關東小火鍋 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	李節蔬菜 紅豆薏仁湯 T紅豆、小薏仁	6.3	2.7	3	839
30	四	小米香飯	蔥燒雞丁 C雞肉、蔥/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	芽菜豆皮絲 Q綠豆芽、非基改豆皮絲/炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚、非基改豆腐	6.2	2.8	2.8	828
31	五	麥片Q飯	京醬肉絲 C豬肉/燒	乳酪玉米 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔/炒	回鍋高麗 Q高麗菜、C豬肉/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 Q南瓜、Q洋蔥	6.3	2.7	2.7	820

★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。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

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：李怡萱 營養師李10867號