

裕民田精緻午餐

武漢國中
113年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全粒 糙米 (份)	豆 腐 (份)	蛋 類 (份)	油 類 (份)	熱 量 (Kcal)
★ 11/1	五	白米飯	獵人燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	鮮煮蒲仔 紅蘿蔔、南瓜/煮	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、豬肉片、大蔥仁	6 .5	2 .4	2 .2	2 .8	8 .1 6
		白米飯 (蔬食日)	獵人燉豬 肉排、馬鈴薯、番茄/燉	鮮煮蒲仔 紅蘿蔔、南瓜/煮	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、豬肉片、大蔥仁	6 .5	2 .4	2 .2	2 .8	8 .1 6
★ 11/4	一	白米飯	咖哩肉片煮 肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮	大桶滷味 素肚、四分干/滷	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、金針菇、番茄、肉片	6 .6	2 .7	2 .0	2 .8	8 .4 1
★ 11/5	二	燕麥飯	巷口鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	BBQ甜不辣 甜不辣、洋蔥/煮	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 鹹菜、肉片	6 .5	2 .2	2 .1	3 .0	8 .0 8
★ 11/6	三	日式 烏龍麵	蔥燒里肌排 里肌排、蔥/燒	鮮黃瓜煮 大黃瓜、紅蘿蔔/燉	鮮肉包 肉包/蒸	季節 蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	6 .2	2 .6	2 .0	2 .8	8 .0 5
★ 11/7	四	五穀飯	泰式魚條*3 魚條/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	韭菜銀芽 韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 .2	2 .4	2 .5	2 .8	8 .0 3
★ 11/8	五	白米飯	韓式燒肉 泡菜、高麗菜、豬肉片/煮	番茄燴蛋 番茄、蛋、洋蔥/燴	蔥燒豆腐 絞肉、豆腐、蔥/燒	有機 蔬菜	豆薯雞湯 香茹、雞丁、豆薯	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 .2 3
★ 11/11	一	小米飯	美式炸雞翅 雞翅/炸	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	日式海芽湯 豆腐、味噌、海芽	6 .2	2 .7	2 .0	3 .0	8 .2 2
★ 11/12	二	白米飯	貴妃燉肉 肉排、蘿蔔、香茹/燉	竹筍肉末 毛豆、筍、絞肉、紅蘿蔔/煮	旋風雞塊*2 雞塊/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .3	2 .7	2 .1	3 .0	8 .3 1
★ 11/13	三	義大利麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	木耳白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	奶香洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔、古法麵/煮	季節 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6 .2	2 .5	2 .0	2 .8	7 .9 8
★ 11/14	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜/燉	海帶白干絲 白干、紅蘿蔔、海帶絲/炒	正宗麻辣燙 高麗菜、金針菇、肉片/煮	有機 蔬菜	豬肉筍湯 筍片、豬肉	6 .6	2 .5	2 .1	2 .8	8 .2 8
★ 11/15	五	紫米0飯	油豆腐蠔油雞 雞丁、油豆腐、鮮菇/煮	西芹炒黑輪 西芹、黑輪/炒	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .5	2 .2	2 .0	2 .9	8 .0 1
★ 11/16	六	白米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	五更豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	蘿蔔煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6 .2	2 .6	2 .0	3 .0	8 .1 4
11/18	一	運動會補假一天~										
★ 11/19	二	白米飯	蔥油燉雞 雞肉、洋蔥、蔥/燉	鮮脆花椰 肉片、花椰/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、肉絲	6 .6	2 .4	2 .2	2 .9	8 .2 8
★ 11/20	三	香菇 滷肉飯	鐵路豬排 豬排/燒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	洋蔥炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	季節 蔬菜	燒仙草 仙草汁、綜合芋頭、蜜豆、綠豆	6 .6	2 .7	2 .2	2 .9	8 .5 0
★ 11/21	四	白米飯	卡拉雞腿排 雞腿排/炸	白菜滷 紅蘿蔔、大白菜/煮	濃香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 .6	2 .4	2 .0	3 .0	8 .2 7
★ 11/22	五	麥片0飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/煮	木耳黃瓜煮 黃瓜、木耳/煮	地瓜薯條 地瓜條/炸	有機 蔬菜	菇菇燉雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	6 .6	2 .2	2 .2	3 .0	8 .1 7
★ 11/25	一	小米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/煮	韭菜豆芽 豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒	產銷 履歷 蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉片	6 .2	2 .7	1 .9	2 .9	8 .1 5
★ 11/26	二	白米飯	故鄉燻肉丁 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、小魚乾、豆腐	6 .1	2 .6	2 .1	3 .0	8 .1 0
★ 11/27	三	豬肉 拌麵	塔香三杯魚 魚丁、九層塔、豆干/燒	砂鍋白菜 紅蘿蔔、大白菜/煮	乾煸敏豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	甜心地瓜湯 地瓜、珍珠	6 .5	2 .4	1 .8	2 .7	8 .0 2
★ 11/28	四	紫米飯	日式炸豬排 豬排/炸	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、香茹/煮	豆瓣炒筍 筍、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉片	6 .2	2 .8	2 .0	3 .0	8 .2 9
★ 11/29	五	白米飯	暖暖麻油雞 麻油、雞丁、高麗菜/煮	脆炒花椰 香茹、花椰菜/炒	玉米四喜 洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 .5	2 .2	2 .4	2 .8	8 .0 6

★ 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

*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

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





津味優質午餐



武漢國中
113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 (份)	豆類 供應 (份)	肉類 供應 (份)	蔬菜 供應 (份)	熱能 (Kcal)
11/1	五	白飯	京醬豬柳 C豬肉/炒	小魚豆干 小魚干,非基改豆干,花生/炒	大瓜總匯 Q大黃瓜,C豬肉,Q紅蘿蔔/煮	有糖 蔬菜	6.1	2.8	2	2.7	809
11/4	一	芝麻白飯	鹽燒翅小腿 C雞肉/燒	紅燒馬鈴薯 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/燒	BBQ烤肉 Q豆芽菜,C豬肉,非基改白干絲/燒	有糖 蔬菜	6.4	2.7	2	2.9	831
11/5	二	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	龍鳳佛跳牆 Q大白菜,C豬肉,Q芋頭/燉	有糖 蔬菜	6.2	2.8	2.1	2.8	823
11/6	三	紅醬 義大利麵	霸氣脆皮雞排 C雞肉/炸	將軍滷味 Q洋葱,素肚,海帶結/滷	爆汁肉包 C肉包/蒸	有糖 蔬菜	6.3	2.7	1.9	3	826
11/7	四	燕麥Q飯	蘑菇醬豬柳 C豬肉/燒	草菇豆腐煲 Q香菇,非基改豆腐/燒	肉絲甘藍 C豬肉,Q高麗菜/炒	有糖 蔬菜	6.2	2.9	2.2	2.8	833
11/8	五	胚芽米飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	四季小火鍋 C豬肉,Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔/煮	花椰肉茸 C花椰菜,C豬肉/炒	有糖 蔬菜	6.1	2.7	2.1	2.8	808
11/8	五	胚芽米飯 (蔬食日)	毛豆洋葱蛋 T毛豆,Q洋葱,Q雞蛋/炒	四季小火鍋 C豬肉,Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔/煮	花椰肉茸 C花椰菜,C豬肉/炒	有糖 蔬菜	6.1	2.7	2.1	2.8	808
11/11	一	小米香飯	和風壽喜燒 C豬肉/燒	田園黃瓜 Q大黃瓜,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	蔥燒豆干 Q洋葱,非基改豆干/燒	有糖 蔬菜	6.2	2.8	2	2.7	816
11/12	二	白飯	川香豆瓣魚 C魚肉/燒	滿漢冬粉 冬粉,C豬肉,Q高麗菜/炒	雞塊+薯條	有糖 蔬菜	6.4	2.8	1.9	2.9	836
11/13	三	招牌 炒飯	旋風炸雞翅 C雞肉/炸	如意拼盤 Q吉鮑菇,非基改四分干,Q洋葱	陽光時蔬 Q高麗菜,Q木耳/煮	有糖 蔬菜	6.3	2.7	2.1	3	831
11/14	四	五穀米飯	黃金豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	香菇肉末筍 竹筍,C豬肉,Q香菇/炒	有糖 蔬菜	6.2	2.8	2.2	2.8	825
11/15	五	白飯	瑪莎曼咖哩雞 C雞肉/煮	冬瓜麵筋 Q冬瓜,麵筋/煮	蔥爆海帶絲 C豬肉,海帶絲,Q紅蘿蔔/炒	有糖 蔬菜	6.3	2.7	2	2.7	815
11/9	六	白飯 (運動會盒菜)	蜜汁雞腿 C雞肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	三杯甜條杏菇 Q甜不辣,Q杏鮑菇/炒	有糖 蔬菜	6.2	2.8	2.1	2.8	823
11/18	一	運動會補假一天									
11/19	二	麥片Q飯	韓式香香雞 C雞肉/煮	福祿白菜滷 Q大白菜,Q芋頭/滷	季豆甜不辣 T四季豆,Q甜不辣/炒	有糖 蔬菜	6.2	2.7	2	2.9	817
11/20	三	太子風 烏龍麵	日式轟炸豬排 C豬排/炸	十三香拼盤 Q洋葱,非基改素雞,C貢丸/燒	鮮菇蒲瓜 Q香菇,Q蒲瓜/煮	有糖 蔬菜	6.3	2.7	2.2	3	834
11/21	四	燕麥Q飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	鍋神總匯 Q白蘿蔔,C豬肉/煮	泰式打拋豬 C豬肉,非基改干丁,九層塔/炒	有糖 蔬菜	6.1	2.8	2	2.7	809
11/22	五	小薏仁飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	翡翠蒸蛋 Q雞蛋,蔥/蒸	螞蟻上樹 C豬肉,冬粉,Q高麗菜/炒	有糖 蔬菜	6.4	2.9	1.9	2.7	835
11/25	一	蕎麥米飯	剝皮辣椒雞 C雞肉/煮	什錦豆包絲 Q豆芽菜,非基改豆包絲/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	有糖 蔬菜	6.4	2.7	2	2.8	827
11/26	二	白飯	黑胡椒肉柳 C雞肉,Q洋葱/煮	傳奇麻辣燙 非基改豆腐,C豬肉,Q高麗菜/滷	茄香滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有糖 蔬菜	6.1	2.8	2.1	2.8	816
11/27	三	乾拌 雞絲麵	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	獨家滷鍋 Q黑輪,Q白蘿蔔,非基改豆干/滷	彩椒花椰 Q彩椒,C花椰菜/炒	有糖 蔬菜	6.3	2.7	2.2	3	834
11/28	四	胚芽米飯	蒜泥白肉 C豬肉/煮	香筍麵輪 筍,麵輪/煮	布丁酥+魷魚丸	有糖 蔬菜	6.2	2.7	2	2.9	817
11/29	五	五穀米飯	日式咖哩雞 C雞肉/燒	蜜汁豆干 非基改黑豆干,Q洋葱/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	有糖 蔬菜	6.1	2.9	1.9	2.8	818

★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。◇雞塊經重新組合成型，僅供熟食。

◆注意：甲殼類、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。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會提供的深色蔬菜為主。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商

地址：桃園市大溪區新先東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：李怡宣 營養字第10867號