

裕民田精緻午餐

武漢國中

113年8-9月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		有機蔬菜	羅宋番茄湯	全雞 雞腿 (份)	玉米 菜肉 (份)	韭菜 (份)	海苔 菜肉 (份)	燕窩 (Kcal)
★ 8/30	五	白米飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	鹹豆甜不辣 鹹豆、甜不辣/炒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	羅宋番茄湯 高麗菜、金針、蕃茄、肉片	6 7	2 2	2 4	2 8	8 0
★ 9/2	一	麥片飯	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	肉絲炒干片 豆干、肉絲/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/燉	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋	6 3	2 8	2 0	3 0	8 6
★ 9/3	二	白米飯	蘑菇醬魚 魚丁、洋蔥、蘑菇/燉	酸甜甜餃*2 水餃/燒	杏菇薯塊 洋芋、杏菇、紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	肉骨茶湯 雞骨、肉骨茶包、豬肉	6 8	2 3	2 2	2 9	8 4
★ 9/4	三	豬肉拌麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	塔香打拋豬 九層塔、蕃茄、絞肉、干丁/燉	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、QQ	6 3	2 6	2 0	2 9	8 7
★ 9/5	四	白米飯	鐵路肉排 豬排/燒	醬燒木耳黃瓜 黃瓜、木耳/燉	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋蔥/炒	有機蔬菜	豆薯燜雞湯 豆薯、雞仁、雞肉	6 4	2 7	2 2	2 8	8 2
★ 9/6	五	地瓜飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燉	脆炒花椰 花椰菜/炒	奶油布丁酥 布丁酥/炸	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉	6 7	2 3	2 0	3 0	8 7
★ 9/6	五	地瓜飯 (蔬食日)	油腐蠔油豬 肉絲、油腐、鮮菇/燉	脆炒花椰 花椰菜/炒	奶油布丁酥 布丁酥/炸	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉	6 7	2 3	2 0	3 0	8 7
★ 9/9	一	蕎麥0飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燉	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆、洋芋/炒	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/燉	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
★ 9/10	二	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	游龍鍋貼 鍋貼/煎	菇菇蒲仔 鮮菇、蒲瓜/燉	有機蔬菜	時蔬肉片湯 高麗菜、金針菇、肉片	6 8	2 3	2 3	2 9	8 7
★ 9/11	三	香噴噴肉燥飯	嘎啦脆豬排 豬排/炸	鹹水時蔬 高麗菜、木耳/燉	洋蔥炒蛋 紅蘿蔔、蛋、洋蔥/炒	季節蔬菜	芋香地瓜圓 芋頭、地瓜圓	6 4	2 6	2 0	3 0	8 8
★ 9/12	四	胚芽0飯	迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	味噌油豆腐 油豆腐/燒	冬瓜絞肉煲 枸杞、絞肉、冬瓜/燉	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 3	2 7	2 0	2 8	8 0
★ 9/13	五	白米飯	黃金燉豬 肉丁、南瓜/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	韭菜豆芽 韭菜、豆芽、紅絲/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 7	2 4	2 0	3 0	8 4
★ 9/16	一	麥片飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	三杯杏菇炒干 九層塔、杏鮑菇、豆干/炒	飄香滷味燙 高麗菜、肉片、金針菇/燉	產銷履歷蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片	6 5	2 6	2 1	3 0	8 8
9/17	二	中秋節放假一天~										
★ 9/18	三	義大利麵	里肌大排 里肌排/燒	茄汁肉醬 番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米、洋芋/燉	彩繪花椰 花椰/炒	季節蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、小米露	6 6	2 3	1 9	2 9	8 3
★ 9/19	四	白米飯	塔香三杯雞 雞丁、豆干、九層塔/燒	暖暖關東煮 紅蘿蔔、雞腿/燉	Q嫩蒸蛋 紅蘿蔔、蛋、蒸/蒸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 7	2 5	2 0	2 8	8 3
★ 9/20	五	紫米飯	筍香滷肉 筍干、肉片/燉	包心白菜 紅蘿蔔、白菜、木耳/燉	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 薑、冬瓜、肉片	6 5	2 4	2 9	3 0	8 3
★ 9/23	一	燕麥飯	酸甜魚排 虱目魚排/燒	滷香世家 素肚、四分干/燉	蝦香高麗 蝦皮、高麗、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯、肉片	6 5	2 6	2 9	2 9	8 3
★ 9/24	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/燉	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、杏鮑菇/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 8	2 2	2 3	2 9	8 9
★ 9/25	三	鐵板麵	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燉	砂鍋滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 4	2 5	1 8	3 0	8 6
★ 9/26	四	雜糧飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燉	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	香菇雞湯 雞腿、鮮菇、香菇	6 3	2 7	2 2	2 8	8 5
★ 9/27	五	白米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燉	蒜香炒筍 筍、蒜/炒	花枝丸 花枝丸/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 4	2 5	1 8	3 0	8 6
★ 9/30	一	白米飯	義式洋芋豬 番茄、豬肉、洋芋/燉	麻婆豆腐 高麗菜、豆腐、絞肉/燉	紅炒大黃瓜 紅蘿蔔、大黃瓜/燉	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 7	2 5	2 5	2 8	8 5

★ 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蔬菜以深綠色蔬菜為主

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉

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9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日供應(時)	午膳(時)	晚膳(時)	備註		
8/30	五	白飯	烤肉醬豬排 C豬排/燒	雞茸鮮蔬煲 C雞肉、冬粉、Q高麗菜/炒	筍干麵輪 筍干、麵輪/燒	有微甜菜 菇菇蔬菜湯 Q絲瓜、Q秀珍菇	6.4	2.5	1.9	2.8	809	
9/2	一	芝麻白飯	塔香三杯雞 C雞肉/炒	彩繪玉米蛋 Q雞蛋、Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、T毛豆/炒	黃瓜什錦 Q大黃瓜、C豬肉/炒	產銷優質蔬菜 古早味米粉湯 米粉、Q芹、C豬肉	6.3	2.7	2.1	2.9	827	
9/3	二	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	咖哩洋芋燒 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/燒	花椰肉絲 C花椰菜、C豬肉/炒	有微甜菜 冬瓜豚肉湯 Q冬瓜、C豬肉	6.4	2.7	2.2	2.8	832	
9/4	三	招牌炒飯	香酥卡拉雞排 C雞肉/炸	芹香黑輪 Q芹、Q黑輪/炒	秘滷時蔬 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳/滷	季節新菜 芋圓撞奶 芋圓	6.3	2.5	2.3	3	2.1	
9/5	四	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	鮮菇扁蒲 Q扁蒲、Q香菇/炒	有微甜菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐	6.1	2.8	2	2.7	809	
9/6	五	小薏仁飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	五味脆皮豆腐 非基改豆腐、Q洋蔥/煮	培根高麗 C培根、Q高麗菜/炒	有微甜菜 貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	2.7	2.1	2.8	815	
9/6	五	小薏仁飯(蔬食日)	五味脆皮豆腐 非基改豆腐、Q洋蔥/煮	小瓜山藥 Q小黃瓜、Q山藥/炒	培根高麗 C培根、Q高麗菜/炒	有微甜菜 貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.3	2.6	2.3	2.8	820	
9/9	一	小米蒸飯	涮涮壽喜燒 C豬肉/燒	芽菜三絲 Q豆芽菜、非基改白干絲、Q木耳/炒	和風白玉燒 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔/燒	產銷優質蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.2	2.6	2.3	2.8	813	
9/10	二	白飯	照燒翅小腿×2 C翅小/燒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	敏豆地瓜 T敏豆、Q地瓜條/炒	有微甜菜 結頭肉絲湯 Q結頭菜、C豬肉	6.2	2.7	2.2	2.9	822	
9/11	三	青醬雞肉義麵	嘎拉脆皮豬排 C豬排/炸	杏菇油腐 Q杏鮑菇、非基改油豆腐/煮	香濃芋泥包 C芋泥包/蒸	季節新菜 綠豆湯 綠豆	6.5	2.7	2.2	3	848	
9/12	四	五穀米飯	塔香魚丁 C魚肉/燒	紅娘滑蛋 Q雞蛋、Q紅蘿蔔/炒	竹筍炒肉絲 竹筍、C豬肉/炒	有微甜菜 港式酸辣湯 非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q雞蛋	6.2	2.8	2.1	2.9	827	
9/13	五	麥片Q飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	一品滷味燙 海帶結、非基改四分干/滷	洋芋肉末燒 Q馬鈴薯、C豬肉/燒	有微甜菜 經典肉骨茶 Q白蘿蔔、肉骨茶包	豆奶	6.4	2.7	2	2.7	822
9/16	一	白飯	濃醇咖哩豬 C豬肉/煮	BBQ烤肉片 C豬肉、Q豆芽菜/燒	蜜汁豆干 Q洋蔥、非基改黑豆干、C豬肉/燒	產銷優質蔬菜 養生木瓜湯 Q青木瓜	6.2	2.7	2.1	2.8	815	
9/17	二	中秋佳節愉快。中秋節快樂										
9/18	三	西西里蕃茄麵	吮指炸雞翅 C雞翅/炸	蔥燒鮑菇 Q杏鮑菇、Q黑輪、Q洋蔥/燒	招牌佛跳牆 Q大白菜、Q芋頭/滷	季節新菜 紅豆烤奶 T紅豆、地瓜圓	6.2	2.5	2.3	3	814	
9/19	四	蕎麥白飯	左宗棠燒雞 C雞肉/燒	Q嫩茶碗蒸 Q雞蛋、Q紅蘿蔔、蔥/蒸	冬瓜麵筋 Q冬瓜、麵筋/煮	有微甜菜 海芽味噌湯 非基改豆腐、海帶芽	6.2	2.8	2	2.7	816	
9/20	五	小薏仁飯	筍香扣肉 C豬肉、筍干/滷	小魚干花生 非基改豆干、小魚干、花生/炒	蘿蔔肉羹 Q白蘿蔔、C肉羹/煮	有微甜菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	820	
9/23	一	白飯	油腐燉雞 非基改油豆腐、C雞肉/煮	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	開陽扁蒲 Q扁蒲、Q蝦米/煮	產銷優質蔬菜 大瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.1	2.7	2.1	2.8	808	
9/24	二	白飯	鐵板豚肉 Q洋蔥、C豬肉/炒	雞茸馬鈴薯 Q馬鈴薯、C雞肉/煮	季豆甜不辣 T四季豆、Q甜不辣/炒	有微甜菜 酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉	6.4	2.6	2	2.8	819	
9/25	三	肉絲炒麵	海苔雞米花×2 C雞肉/炸	醋溜海帶 C豬肉、海帶絲、Q紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 Q香菇、C花椰菜/炒	季節新菜 冬瓜山粉圓 山粉圓、小薏仁、冬瓜茶磚	6.2	2.5	2.4	3	817	
9/26	四	小米香飯	酸甜魚排 C魚排/燒	泰式打拋肉 C豬肉、非基改干丁、九層塔/炒	螞蟻上樹 C豬肉、冬粉、Q高麗菜/炒	有微甜菜 鮮味肉羹湯 C肉羹、Q雞蛋、Q大白菜	6.4	2.6	2	2.9	824	
9/27	五	燕麥Q飯	叉燒醬豬排 C豬排/燒	茄汁滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	韭香銀芽 Q豆芽菜、Q韭菜/炒	有微甜菜 竹筍燉肉湯 竹筍、C豬肉	6.1	2.6	2.4	2.8	808	
9/30	一	白飯	家常黃悶雞 C雞肉/燒	甘藍肉絲 Q高麗菜、C豬肉/炒	葷菇豆腐煲 Q香菇、非基改豆腐/煮	產銷優質蔬菜 蘿蔔魚丸湯 Q白蘿蔔、C魚丸	6.3	2.6	2.3	2.8	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81號20弄6號

服務電話：03-3881531

營養師：李怡宏 營養字第10867號