

裕民田精緻午餐

武漢國中
114年1-2月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全雞 (份)	五香 肉類 (份)	蔬菜 (份)	海鮮 (份)	肉類 (份)
1/1	三	1/1(三)放假一日								
★ 1/2	四	燕麥白飯	京醬肉絲 紅蘿蔔、肉絲、洋葱/燒	紅絲花椰菜 花椰、紅蘿蔔/炒	香酥地瓜條 地瓜條/炸	有機蔬菜	金針蔬菜湯 金針菇、肉片、高麗菜	6 5	2 2	2 2
★ 1/3	五	豬肉拌飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	白菜滷 紅蘿蔔、白菜、木耳/煮	玉米四喜 玉米、洋葱、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片	6 5	2 4	2 9
★ 1/3	五	豬肉拌飯 (蔬食日)	三杯豆干 絞肉、豆干、九層塔、米血/炒	白菜滷 紅蘿蔔、白菜、木耳/煮	玉米四喜 玉米、洋葱、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片	6 2	2 8	2 9
★ 1/6	一	小米飯	紅燒嫩豬 豬肉、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	香滷素雞片 素雞、香菇/炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔/燙	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、紫菜、味增	6 2	2 5	2 3
★ 1/7	二	海苔香鬆飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/炒	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	鮮煮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、薑	6 6	2 3	2 0
★ 1/8	三	主廚拌麵	蒜香豬排 豬排、蒜、洋葱/燒	眷村蘿蔔煮 蘿蔔、白菜、紅蘿蔔、絞肉/煮	鮮肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 4	2 4	2 8
★ 1/9	四	麥片香飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	日式茶碗蒸 紅蘿蔔、青豆、蛋/蒸	枸杞冬瓜煲 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉	6 0	2 6	2 2
★ 1/10	五	白米飯	南瓜燉豬 豬肉、南瓜/燒	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、豌豆/煮	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、肉片	6 2	2 7	2 2
★ 1/13	一	紫米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	塔香打拋豬 絞肉、香菇、干丁、九層塔/炒	鮮煮大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	海苔濃湯 海苔、蛋	6 2	2 7	2 0
★ 1/14	二	白米飯	蘑菇醬豬肉 豬肉、洋葱、蘑菇/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	鮮脆高麗 高麗、紅蘿蔔/燙	有機蔬菜	香菇雞湯 豆腐、香菇、雞丁	6 5	2 6	2 1
★ 1/15	三	韓式薑蔥	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/燒	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	蒜香花椰 花椰、蒜、油/炒	季節蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓	6 3	2 5	2 0
★ 1/16	四	糙米飯	筍香滷魚 魚丁、筍/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋葱/炒	白菜豬肉丸 豬肉丸、白菜、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 5	2 4	2 2
★ 1/17	五	白米飯	暖呼麻油雞 雞丁、薑、高麗菜/燒	炒三絲 高麗菜、干絲、紅蘿蔔/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 5	2 4	2 0
★ 1/20	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/燒	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆、肉絲/炒	滷味燙 高麗、金針菇、豆皮/燙	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 雞腿、肉骨茶包、肉片	6 5	2 2	2 0
★ 2/11	二	白米飯	夜市鹹酥雞 雞丁、洋葱/炸	BQ甜不辣 甜不辣、洋葱/煮	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 味噌、豆腐	6 3	2 4	2 0
★ 2/12	三	烏龍拌麵	洋芋燉豬 紅蘿蔔、豬肉、洋芋/煮	紅燒油豆腐 油豆腐/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇、木耳/煮	季節蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6 4	2 4	2 0
★ 2/13	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	番茄燴蛋 番茄、蛋、蔥/燒	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉	6 2	2 6	2 1
★ 2/14	五	小米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	雞堡地瓜條 雞堡、地瓜條/炸	黃瓜煮 黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲、筍、木耳絲、紅絲	6 2	2 6	2 0
★ 2/14	五	小米飯 (蔬食日)	正宗回鍋豬 肉絲、豆干、高麗菜/燒	雞堡地瓜條 雞堡、地瓜條/炸	黃瓜煮 黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲、筍、木耳絲、紅絲	6 2	2 6	2 0
★ 2/17	一	胚芽米飯	脆皮雞翅 雞翅/炸	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/煮	紅絲高麗 高麗、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 2	2 6	2 0
★ 2/18	二	海苔香鬆飯	壽喜燒魚 魚丁、魚丁/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、炒蛋、蔥/炒	肉片炒筍 肉片、筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6 5	2 4	2 0
★ 2/19	三	茄汁義大利麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	芋泥包 芋泥包/蒸	鮮菇蒲瓜 鮮菇、鮮菇/煮	季節蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 3	2 4	2 0
★ 2/20	四	白米飯	杏菇高麗豬 杏鮑菇、高麗菜、肉片/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	繽紛花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 3	2 4	2 0
★ 2/21	五	五穀飯	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻/燒	日式關東煮 雞腿、紅蘿蔔/煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕/蒸	有機蔬菜	韓式昆布湯 昆布、黃豆、肉片	6 6	2 4	2 0
★ 2/24	一	紫米飯	醬爆豬柳條 豬柳、洋葱/燒	滷香世家 雞腿、素肚、四分干/燒	鮮煮胡瓜 紅蘿蔔、胡瓜、甜不辣/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋番茄湯 肉類、金針、番茄、肉片	6 2	2 6	2 0
★ 2/25	二	白米飯	獵人燉雞 雞肉、香菇、鮮菇/煮	雞塊薯條 雞塊、地瓜條/炸	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、香菇、紅絲、薑	6 5	2 5	2 0
★ 2/26	三	香噴噴肉燥飯	黃金炸豬排 豬排/炸	木耳豆腐煲 豆腐、木耳、金针菇/煮	紅絲豆芽 豆芽、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米	6 3	2 6	2 0
★ 2/27	四	小米飯	鹽焗翅小雞*2 翅小雞/燒	Q嫩蒸蛋 紅蘿蔔、青豆、蛋/煮	鮮脆高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	6 0	2 7	2 0
2/28	五	和平紀念日放假								

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林平慧

*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 114年1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	全蛋 新鮮 (個)	豆腐 新鮮 (g)	肉類 新鮮 (g)	蔬菜 新鮮 (g)	熱量 (Kcal)	
1/1	三	2025元 新年快樂											
1/2	四	小米蒸飯	泰式醬雞排 C雞肉/燒	韭香芽菜 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, C韭菜/炒	法式白醬 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6.4	2.8	2.1	2.8	837	
1/3	五	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	佛跳牆 Q大白菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.7	2	2.7	808	
1/3	五	白飯 (蔬食日)	大嫩豆腐燒 非基改豆腐, Q彩椒/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	佛跳牆 Q大白菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.7	2	2.7	808	
1/6	一	蕎麥米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	花椰肉絲 C花椰菜, C豬肉/炒	一品綜合燙 非基改四分干, 海帶結, C豬肉/滷	產銷 蔬菜	香菇雞湯 Q香菇, C雞肉	6.2	2.7	2.1	2.8	815	
1/7	二	白飯	鐵板肉柳 C豬肉/炒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋, 菜脯, 蔥/炒	季豆甜不辣 T敏豆, Q甜不辣/炒	有機蔬菜	大瓜肉片湯 Q大黃瓜, C豬肉	6.3	2.8	1.9	2.9	829	
1/8	三	培根 蛋炒飯	脆皮炸雞翅 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干, 素肚, C豬肉/滷	肉茸高麗 Q高麗菜, C豬肉/炒	季節 蔬菜	燒仙草 仙草汁, 地瓜圓, 綠豆	6.4	2.9	2	3	851	
1/9	四	胚芽米飯	筍香東坡肉 C豬肉, 筍干/煮	螞蟻上樹 冬粉, Q高麗菜, Q紅蘿蔔/炒	四季小火鍋 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 Q金針菇, Q絲瓜, C豬肉	6.4	2.7	2.1	2.8	829	
1/10	五	白飯	番茄洋芋雞 C雞肉, Q番茄/煮	開陽蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, 蝦米/炒	雞塊×2 Q雞塊/炸	有機蔬菜	香菇肉羹湯 Q香菇, Q雞蛋, C肉羹	豆 奶	6.3	2.9	2.1	2.9	842
1/13	一	白飯	醋溜魚柳 C魚肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒, T毛豆, Q雞蛋/炒	白菜麵筋 Q大白菜, Q紅蘿蔔, 麵筋/煮	產銷 蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜, C豬肉	6.3	2.8	2.1	2.8	830	
1/14	二	五穀米飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	家常豆腐 非基改豆腐, C豬肉/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, C豬肉	6.2	2.9	2	2.9	832	
1/15	三	義大利麵	香香鹹酥雞 C雞肉/炸	起司茄香肉醬 Q非基改玉米粒, C豬肉, Q紅蘿蔔/煮	彩椒花椰 C花椰菜, Q彩椒/炒	季節 蔬菜	黑糖地瓜湯 T地瓜, 芋圓	6.3	2.7	1.9	2.8	817	
1/16	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉, Q洋蔥/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	梅粉地瓜條 Q地瓜/炸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	6.2	2.8	2	2.8	820	
1/17	五	燕麥Q飯	冬瓜香菇雞 Q冬瓜, Q香菇, C雞肉/煮	鹹水時蔬 Q高麗菜, Q黃豆芽, Q木耳/燙	青醬洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q白蘿蔔, C豬肉	6.4	2.7	2.1	2.7	825	
1/20	一	白飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	彩繪鮮瓜 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	脆皮豆腐 非基改油豆腐, C豬肉, 蒜/煮	產銷 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.8	2	2.8	820	
寒假開始 新年快樂 蛇年行大運													
2/11	二	蕎麥米飯	泰醬佐雞丁 C雞肉/燒	砂鍋佛跳牆 Q大白菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	照燒獅子頭 C獅子頭, Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜, C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.8	823	
2/12	三	日式鍋燒麵	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	毛豆百頁 T毛豆, 非基改百頁豆腐/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	季節 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.4	2.8	2	2.9	839	
2/13	四	白飯	照燒翅小腿 C雞肉/燒	馬鈴薯燉肉 Q馬鈴薯, C豬肉/燉	鮮炒時蔬 Q高麗菜, Q木耳, Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽, 非基改豆腐	6.2	2.7	2.1	2.7	811	
2/14	五	胚芽米飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	洋蔥乳酪蛋 Q洋蔥, Q紅蘿蔔, Q雞蛋/炒	雞塊×2 Q雞塊/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.3	2.8	2	2.8	827	
2/14	五	胚芽米飯 (蔬食日)	洋蔥乳酪蛋 Q洋蔥, Q紅蘿蔔, Q雞蛋/炒	三杯杏鮑菇 Q杏鮑菇, 九層塔/燒	雞塊×2 C雞塊/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.3	2.8	2	2.8	827	
2/17	一	白飯	義式洋芋雞 C雞肉, Q番茄, Q馬鈴薯/煮	蔥燒豆干 非基改四分干, 海帶結/滷	蔬菜粉絲 Q高麗菜, 冬粉, C豬肉/炒	產銷 蔬菜	肉羹湯 C肉羹, Q紅蘿蔔, Q雞蛋	6.4	2.9	1.9	2.8	839	
2/18	二	麥片飯	麻油豚肉 C豬肉/煮	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	脆炒西蘭花 C花椰菜/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜, C雞肉	6.2	2.8	2	2.7	816	
2/19	三	古早味油飯	卡拉雞排 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干, 素肚/滷	鮮菇大瓜 Q香菇, Q大黃瓜/炒	季節 蔬菜	蜜豆燒仙草 花豆, 包心粉圓, 仙草汁	6.4	2.7	2.1	3	838	
2/20	四	白飯	油腐燉雞 C雞肉/燉	冬季小火鍋 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	筍干麵輪 筍干, 麵條/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	820	
2/21	五	五穀米飯	黑胡椒里肌排 C雞肉/燒	番茄滑蛋 Q番茄, Q雞蛋/炒	麥香雞堡 Q雞排, Q大白菜/煮	有機蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜, C豬肉	豆 奶	6.2	2.8	2.1	2.9	827
2/24	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜, Q韭菜, 非基改白干絲/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	產銷 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	6.4	2.7	2	2.8	827	
2/25	二	小薏仁飯	橙汁魚柳 C魚肉/燒	南瓜豆腐煲 非基改豆腐, C豬肉, Q南瓜/煮	敏豆肉絲 T敏豆, C豬肉/炒	有機蔬菜	涼薯雞湯 Q涼薯, C雞肉	6.3	2.8	1.9	2.9	829	
2/26	三	烏龍麵	卡滋鹽酥雞 C雞肉/炸	美式蘑菇醬 Q洋蔥, Q玉米粒, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	滷味燙 Q高麗菜, Q金針菇, C豬肉/滷	季節 蔬菜	紅豆湯 T紅豆	6.3	2.7	1.9	3	826	
2/27	四	小米蒸飯	醬燒豚肉 C豬肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	起司章魚燒 C魷魚丸, Q大白菜/燒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.8	2.1	2.7	818	
2/28	五	228連假											

★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。◆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。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：李怡宜