

裕民田精緻午餐



武漢國中
114年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全餐 每份 (份)	蛋肉 每份 (份)	蔬菜 每份 (份)	湯品 每份 (份)	熱量 (kcal)		
10/1	三	義大利麵	吮指脆雞翅 雞翅/炸	獨門番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮	葷菇蒲瓜煮 紅蘿蔔、蒲瓜、鮮菇/煮	產銷 蔬菜	當豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 5	2 6	2 0	3 0	8 5
10/2	四	白米飯	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬/燒	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 3	2 8	1 9	2 8	8 5
10/3	五	小米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/烤	和風白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮	有機 蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 9	2 8	2 0	3 0	8 8
		小米飯 (蔬食日)	油腐蠔油豬 絞肉、油腐、鮮菇/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/烤	和風白玉 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 9	2 8	2 0	3 0	8 8
10/6	一	中秋節放假一天~										
10/7	二	麥片香飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥/炒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	鮮炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 2	2 6	2 2	3 0	8 9
10/8	三	豬肉 烏龍麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	香燻鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔/燻	產銷 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 5	2 4	2 0	2 8	8 1
10/9	四	海苔香鬆飯	正宗回鍋肉 魚丁、豆干、高麗菜/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	6 4	2 5	2 4	2 9	8 6
10/10	五	國慶日放假一天~										
10/13	一	麥片飯	泰式卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/燒	白鑽燴蜜干 黑豆干、芝麻/燴	培根高麗 培根、高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷 蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	6 2	3 0	2 0	3 0	8 4
10/14	二	白米飯	紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機 蔬菜	筍片湯 筍片、鮮菇、肉片	6 0	2 7	2 4	2 8	8 9
10/15	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	奶燴洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節 蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭	6 9	2 0	1 5	2 9	8 1
10/16	四	白米飯	京醬肉絲 肉絲、豆芽/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	有機 蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 6	2 5	2 2	2 9	8 5
10/17	五	胚芽米飯	香酥雞腿 雞腿/炸	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	木須黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 6	2 2	2 3	2 8	8 1
10/20	一	雜糧飯	蔥香嫩豬 肉片、洋蔥、蔥/燒	麻辣燙 四分干、金針、高麗/燴	乾煸敏豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	產銷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜、豬肉片	6 6	2 3	2 4	2 9	8 5
10/21	二	白米飯	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6 3	2 6	2 0	3 0	8 1
10/22	三	紅蔥油肉飯	蒜香里肌排 里肌排/燒	沙茶豆腐 沙茶、豆腐、大白菜、金針菇/煮	紅燒蘿蔔 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	季節 蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 7	2 8	2 0	2 9	8 0
10/23	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 8	2 7	2 0	2 9	8 5
10/24	五	光復節補假一天~										
10/27	一	海苔香鬆飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	紅燒油腐 油腐、青蔥/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	產銷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 5	2 5	2 0	2 6	8 0
10/28	二	小米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、絞肉、蝦皮/煮	有機 蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、肉絲	6 5	2 3	1 9	2 9	8 6
10/29	三	主廚拌麵	日式炸魚排 魚排/炸	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	季節 蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6 2	2 9	1 9	3 0	8 4
10/30	四	蕎麥飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、米血/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	有機 蔬菜	風味海結湯 海結、豆干、豬肉片	6 5	2 4	2 2	2 8	8 6
10/31	五	白米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、泡菜/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	肉末香筍 筍、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 7	2 6	2 2	2 8	8 5

* 標示蔬食一Q申請日 / 營養師 蔡宜潔

* 全面使用非基因改造豆製品及玉米

* 注意: 甲殼類、芒果、花生、魷魚、蛋、堅果類、芝麻、含防腐劑之藥物、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。

* 本公司供應之餐點，食材來源一律使用新鮮肉品內

裕民田食品股份有限公司
HACCP食品認證中央廚房餐食工廠

服務專線 03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號

* 週一供應蔬食晚餐

* 週二至週五供應有機蔬菜



津味優質午餐

武漢國中
114年10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 (份)	早午供應 (份)	晚膳供應 (份)	備註 (份)
10/1	三	蛋炒飯	深海魚排 C魚排/炸	蒜香花椰菜 蒜.C花椰菜.C肉絲/炒	干丁肉末 非基改豆干.C豬肉/炒	季節蔬菜 芋頭西米露 Q芋頭.西谷米	6.2	2.8	2.3	8.3
10/2	四	胚芽米飯	韓式燒肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	蔬菜粉絲煲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌	6.5	3.2	2.7	8.5
10/3	五	白飯	香煎雞腿排 C雞肉/煎	咖哩肉末 Q洋芋.T紅蘿蔔.C絞肉/煮	腐皮白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.非基改豆皮/煮	有機蔬菜 刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6.5	2.7	2.5	8.3
10/3	五	白飯 (蔬食日)	京醬洋蔥肉絲 Q洋蔥.C豬肉/炒	咖哩洋芋 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	腐皮白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.非基改豆皮/煮	有機蔬菜 刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6.5	2.7	2.5	8.0
10/6	一	中秋佳節								0
10/7	二	燕麥Q飯	椒麻醬佐豬排 C豬排/燒	芝麻海帶絲 芝麻.海帶絲.非基改干絲.C豬肉/炒	培根高麗菜 C培根.Q高麗菜/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.7	2.6	8.2
10/8	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	蔥燒油豆腐 青蔥.非基改油豆腐.Q洋蔥/燒	麻香芽菜 Q豆芽菜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	季節蔬菜 綠豆地瓜圓 綠豆.地瓜圓	6.2	2.8	2.3	8.2
10/9	四	白飯	和風豚肉燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	雞柳條鍋貼 C雞柳條.C鍋貼/煎	有機蔬菜 竹筍燉雞湯 Q竹筍.C雞肉	6.3	2.3	2.7	8.2
10/10	五	雙十國慶								0
10/13	一	白飯	味噌燒魚 C魚丁/燒	泰式打拋豬 九層塔.非基改干丁.C豬肉/炒	鮮菇什錦 Q香菇.Q大黃瓜/煮	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.3	2.2	2.7	8.2
10/14	二	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	極品佛跳牆 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	有機蔬菜 新竹米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C豬肉	6.2	2.8	2.4	8.3
10/15	三	古早味滷肉飯	日式香酥豬排 C豬排/炸	大溪阿伯滷味 非基改豆干.海帶/燒	蘿蔔黑輪 Q白蘿蔔.C黑輪/煮	季節蔬菜 冬瓜茶山粉圓 冬瓜茶磚.小蔥仁.山粉圓	6.2	3.2	2.3	8.4
10/16	四	麥片白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	麻辣燙 Q高麗菜.香菇.C豬肉/煮	客家燜筍 筍干.C豬肉/燜	有機蔬菜 三絲肉羹湯 T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋.C肉羹	6.3	2.7	2.5	8.2
10/17	五	白飯	蜜汁烤雞翅 C雞翅/烤	紅絲炒蛋 T紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	金茸冬瓜 Q冬瓜.Q木耳.Q金針菇/煮	有機蔬菜 昆布湯 昆布.Q黃豆芽.C豬肉	6.3	2.3	2.8	8.2
10/20	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/炒	毛豆干丁 非基改豆干丁.T毛豆/煮	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽菜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜 巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.8	2.2	8.2
10/21	二	小薏仁飯	巴比Q肉片 C豬肉.Q洋蔥/煮	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	飲豆甜不辣 T蝦豆.C甜不辣/炒	有機蔬菜 蔬菜雙菇湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉	6.3	3.2	2.8	8.4
10/22	三	台式炒麵	喀滋雞米花 C雞肉/炸	蒜蓉油豆腐 蒜.非基改油豆腐/燒	彩椒花椰菜 Q彩椒.C花椰菜.C肉絲/炒	季節蔬菜 紅豆烤奶 T紅豆.奶粉	6.3	3.2	2.3	8.5
10/23	四	糙米蒸飯	天使腿排 C雞排/燒	杏菇薯塊 Q杏鮑菇.Q馬鈴薯.C豬肉/煮	蛋酥白菜 Q雞蛋.Q大白菜.C豬肉/滷	有機蔬菜 蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜.C豬肉	6.5	2.7	2.7	8.3
10/24	五	光復節補假一天								0
10/27	一	白飯	蒜泥白肉 蒜.C豬肉.Q洋蔥/煮	葷菇豆腐 Q香菇.非基改豆腐/燒	蘿蔔麵輪 Q白蘿蔔.麵輪/煮	產銷履歷蔬菜 冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.3	2.2	2.8	8.2
10/28	二	蕎麥米飯	醋溜魚塊 C魚丁/燒	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜 木瓜雞肉湯 Q青木瓜.C雞肉	6.5	2.8	2.7	8.3
10/29	三	主廚招牌炒飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	眷村滷味 非基改黑干.Q杏鮑菇/燒	脆炒鮮瓜 Q大黃瓜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	季節蔬菜 黑糖地瓜芋圓 T地瓜.芋圓	6.2	3.2	2.3	8.4
10/30	四	五穀米飯	香筍扣肉 筍干.C豬肉/滷	咖哩馬鈴薯 T紅蘿蔔.Q馬鈴薯.Q洋蔥/煮	酸甜餃子燒*2 C水餃/燒	有機蔬菜 日式味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.5	2.7	2.8	8.3
10/31	五	白飯	左宗常嫩雞 C雞丁/炒	玉米雞茸 Q非基改玉米.T雞肉.T紅蘿蔔/煮	韓式部隊鍋 Q大白菜.T金針菇.C豬肉/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 Q南瓜.Q洋芋.Q雞蛋	6.5	2.7	2.7	8.3

★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：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適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。★富含鈣的食材有：黑芝麻、黑乾、蝦米、鮑魚、乳酪、牛奶、傳統豆干、豆腐及深綠色蔬菜等食材。營養師：呂如蘋