

裕民田精緻午餐

武漢國中
114年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全餐 總價 (份)	豆 腐 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量 (Kcal)	
★ 11/3	一	燕麥飯	海苔唐揚雞 海苔粉、雞丁/炸	塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	6 0	2 8	2 4	3 0	8 5
★ 11/4	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	雞柳條+地瓜條 雞柳條、地瓜條/炸	麻辣燙 高麗菜、金針菇/煮	有機 蔬菜	白玉肉片湯 雞柳、肉片	6 5	2 4	2 5	2 7	8 9
★ 11/5	三	主廚拌飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	招牌佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮/煮	季節 蔬菜	冷露心粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓	6 6	2 7	2 1	2 9	8 8
★ 11/6	四	白米飯	泡菜燒魚 魚丁、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	醬燒海結麵輪 海結、麵輪、筍干/拌	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、麵絲	6 0	2 7	2 5	2 9	8 6
★ 11/7	五	紫米香飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、四分干、芝麻/炒	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	有機 蔬菜	眷村肉燥湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	6 4	2 6	2 4	2 8	8 9
		紫米香飯 (蔬食日)	芝麻蜜燒豬 絞肉、四分干、芝麻/炒	川味凍豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、海帶結/煮	有機 蔬菜	眷村肉燥湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	6 4	2 6	2 4	2 8	8 9
★ 11/10	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 肉丁、蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	四季鮮時蔬 高麗菜、木耳、甜不辣/煮	產銷 履歷 蔬菜	海芽濃湯 海帶、蛋	6 4	2 6	2 5	2 9	8 6
★ 11/11	二	白米飯	香嫩油蔥雞 雞丁、蔥、洋蔥/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機 蔬菜	玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔	6 6	2 5	2 5	2 9	8 3
★ 11/12	三	義大利麵	和風豬排 豬排/燒	四海關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、毛豆/煮	香濃番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、番茄、紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	暖呼紅豆湯 紅豆、紫米	6 7	2 5	2 2	3 0	8 7
★ 11/13	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔、絞肉/炒	南洋咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 5	2 7	2 2	3 9	8 4
★ 11/14	五	白米飯	鄉村回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/煮	蒜香炒筍 蒜、筍、紅蘿蔔/炒	滑嫩蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	有機 蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 6	2 3	2 6	3 0	8 5
★ 11/15	六	白米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔/煮	豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/燒	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6 6	2 3	2 6	3 0	8 5
11/17	一	運動會補假一天~										
★ 11/18	二	麥片飯	蘑菇醬魚 蘑菇醬、洋蔥、魚丁/燒	紅炒起司蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	冬瓜肉燥 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	豆薯嫩雞湯 雞丁、豆薯	6 4	2 8	2 1	2 9	8 1
★ 11/19	三	夜市鐵板麵	迷迭雞腿排 雞腿排/滷	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞/炒	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙	季節 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6 6	2 7	2 2	3 6	8 6
★ 11/20	四	紫米香飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	布丁酥+甜不辣 布丁酥、甜不辣/炸	眷村蘿蔔煮 番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、絞肉/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 8	2 8	2 1	3 0	8 4
★ 11/21	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/炒	螞蟥上樹 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	凍腐燴金針 凍豆腐、金針菇/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 5	2 5	2 5	3 8	8 1
★ 11/24	一	燕麥飯	蔥爆肉柳 肉柳、洋蔥、蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋、紅蘿蔔/燒	家常白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、鮮菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、肉絲	6 4	2 4	2 4	3 8	8 4
★ 11/25	二	白米飯	濃郁咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	京城鍋貼 鍋貼/炸	肉絲炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 5	2 8	2 5	3 8	8 5
★ 11/26	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜、豬肉排/燒	韓式泡菜鍋 高麗菜、紅蘿蔔、泡菜/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	季節 蔬菜	甜心地瓜湯 地瓜	6 8	2 4	2 2	3 9	8 2
★ 11/27	四	糙米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	西紅柿炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 2	2 8	2 8	3 0	8 9
★ 11/28	五	白米飯	客家筍香焗肉 肉角、筍/燒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	鮮煮蒲瓜 蒲瓜、絞肉/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 0	2 9	2 5	3 8	8 6

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 蔡宜澄

* 全面使用非基改黃豆製品及玉米

* 本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

* 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



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



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 精確 量(份)	豆魚 類(份)	蔬菜 (份)	油脂 類(份)	熱量 (Kcal)
11/3	一	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	油豆腐滷肉 非基改油豆腐、C豬肉/燒	鮮菇甘藍 Q香菇、Q高麗菜/炒	產銷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.2	2.8	2.3	836
11/4	二	白飯	蔥爆雞丁 C雞丁/炒	洋蔥歐姆蛋 乳酪絲、Q洋蔥、Q雞蛋/炒	鮮炒筍白筍 Q筍、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	有機 蔬菜	竹筍燉雞湯 Q竹筍、C雞肉	6	3	2.5	827
11/5	三	義大利麵	蒜乳鹽酥雞 C雞肉/炸	芝麻海帶絲 芝麻、海帶絲、C豬肉/炒	蝦香扁蒲 蝦皮、Q扁蒲/炒	季節 蔬菜	暖呼紅豆湯 T紅豆、紫米	6.2	2.5	2.2	835
11/6	四	燕麥Q飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	素肚豆干 素肚、非基改豆干、酸菜心/滷	柴片白菜滷 柴魚片、Q大白菜、C豬肉/滷	有機 蔬菜	港式肉羹湯 C肉羹、Q紅蘿蔔、Q雞蛋	6.2	3	2.3	841
11/7	五	胚芽米飯	三杯塔香魚 九層塔、C魚肉、Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	雞塊+薯條 C雞塊、C地瓜薯條/炸	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.5	3	2	826
11/7	五	胚芽米飯 (蔬食日)	三杯塔香肉絲 九層塔、C豬肉、Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	竹筍肉末 Q竹筍、C豬肉/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.5	3	2	826
11/10	一	白飯	杏鮑菇燉雞 Q杏鮑菇、C雞肉/燒	沙茶豆腐煲 非基改豆腐、Q大白菜、Q金針/煮	鐵板銀芽 Q芹菜、Q豆芽菜、C豬肉/炒	產銷 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	2.8	2	822
11/11	二	蕎麥米飯	黑胡椒肉柳 C豬肉、Q洋蔥/煮	農家樂冬粉 冬粉、C豬肉、Q高麗菜/炒	大瓜總匯 Q大黃瓜、C豬肉、Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	三絲湯 竹筍、Q紅蘿蔔、C豬肉	6.5	2.5	2.4	836
11/12	三	台式雞絲飯	旋風脆皮雞翅 C雞肉/炸	十三香滷味 Q洋蔥、非基改素雞、C貢丸/燒	彩椒花椰 Q彩椒、C花椰菜/炒	季節 蔬菜	黑糖芋圓撞奶 芋圓、小蘇打、奶粉	6.3	2.8	2	829
11/13	四	五穀米飯	巴比Q肉片 C豬肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	日式章魚燒 海苔粉、Q魷魚丸、Q大白菜/燒	有機 蔬菜	芹香米粉湯 Q芹、米粉	6.3	3	2	814
11/14	五	白飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	冬瓜肉燥 Q冬瓜、C豬肉/煮	白醬洋芋塊 Q洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	經典肉骨茶 Q白蘿蔔、肉骨茶包	6.5	3	2	825
11/15	六	白飯 (運動會合菜)	香酥雞腿 C雞腿/炸	蔥燒油豆腐 非基改油豆腐、C豬肉、Q洋蔥/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.7	2.2	814
11/17	一	運動會補假一天						6.5	3	2.2	848
11/18	二	麥片Q飯	香菇瓜仔雞 Q香菇、瓜仔、C雞肉/煮	福祿白菜滷 Q大白菜、Q芋頭/滷	糖醋甜不辣 Q洋蔥、Q甜不辣/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.5	2.5	2.3	831
11/19	三	和風烏龍麵	黑椒鐵板豬排 C豬排/燒	杏鮑菇拼盤 Q杏鮑菇、非基改百頁、Q洋蔥/燒	蝦香扁蒲 Q香菇、Q扁蒲/炒	季節 蔬菜	冬瓜茶山粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓、小蘇打	6.2	3	2.3	865
11/20	四	白飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	泰式打拋豬 C豬肉、非基改干丁、九層塔/炒	結頭菜燒肉 Q結頭菜、C豬肉/燒	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄、Q馬鈴薯、C豬肉	6	3	2.4	852
11/21	五	糙米白飯	香酥虱目魚排 C魚排/炸	翡翠蒸蛋 Q雞蛋、蔥/蒸	螞蟻上樹 C豬肉、冬粉、Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2	813
11/24	一	白飯	糖醋雞丁 C雞丁/炒	什錦豆包絲 Q豆芽菜、非基改豆包絲/炒	咖哩馬鈴薯 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	產銷 蔬菜	刺瓜豚肉湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	2.8	2	823
11/25	二	五穀米飯	京醬肉絲 C豬肉、Q洋蔥/燒	茄香滑蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	燒賣+蝦仁捲 C燒賣、C蝦仁捲/燒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C肉片	6	3	2.3	815
11/26	三	招牌炒飯	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	獨家沙茶鍋 Q黑輪、Q白蘿蔔、海帶結/滷	肉絲花椰 C豬肉、C花椰菜/炒	季節 蔬菜	地瓜芋圓湯 T地瓜、芋圓	6.3	2.5	2.5	849
11/27	四	燕麥Q飯	蜜汁雞翅 C雞翅/燒	香筍麵輪 筍、麵輪/煮	小瓜肉茸 Q小黃瓜、C豬肉/炒	有機 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	3	2.5	827
11/28	五	白飯	黃燜雞 C雞肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	傳奇麻辣燙 非基改凍豆腐、Q大白菜、Q金針/煮	有機 蔬菜	冬瓜燉肉湯 Q冬瓜、C豬肉	6.2	3	2.4	813

★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、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷蔬菜、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、小魚乾、蝦米、蝦皮、乳酪、牛奶、傳統豆干、豆腐及深綠色蔬菜等食材。營養師：呂如穎