

裕民田精緻午餐



武彙國中
114年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋雞 裡類 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類與 堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
★	12/1	一	麥片飯 炸脆香香雞 雞丁/炸	三杯杏菇炒干 豆干, 杏鮑菇, 九層塔/煮	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜
					蒲瓜貢丸湯 蒲瓜, 小丸子, 芹	6 2	2 4	2 6	3 0	8 4
★	12/2	二	海苔香鬆飯 蘿蔔燉魚 魚丁, 白蘿蔔, 番茄/煮	菜脯蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	黃瓜肉片 大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 2	2 7	2 2	2 7	8 3
★	12/3	三	打拋豬肉飯 迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	塔香拼盤 素雞, 九層塔, 海帶絲, 肉絲/燒	韭菜銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜
					蜜豆燒仙草 仙草, 蜜豆, QQ	6 4	2 6	2 2	2 9	8 9
★	12/4	四	白米飯 黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔥/炒	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條/炸	蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉/煮	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					香濃玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 2	2 6	2 3	2 7	8 8
★	12/5	五	胚芽米飯 油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 芝麻/煮	香濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮菇炒筍 筍, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
			胚芽米飯 (蔬食日) 油腐蠔油豬 絞肉, 油腐, 芝麻/煮	香濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮菇炒筍 筍, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
★	12/8	一	小米飯 南瓜燉豬 豬肉丁, 南瓜/燒	香甜玉米粒 玉米, 毛豆仁, 洋芋/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔/煮	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜
					白玉肉片湯 蘿蔔, 肉片	6 6	2 1	2 3	2 8	8 3
★	12/9	二	白米飯 酥炸雞腿 雞腿/炸	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					蔬菜總匯湯 高麗菜, 金針菇, 豬肉片	6 4	2 6	2 6	2 9	8 9
★	12/10	三	香菇滷肉飯 鐵路里肌排 豬排/燒	沙茶客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	翠綠花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜
					綠豆湯 綠豆	6 5	2 4	2 3	2 9	8 3
★	12/11	四	雜糧飯 酸甜卡拉雞 卡拉雞腿排/燒	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	什錦炒肉絲 豆芽, 韭菜, 豆包絲, 紅蘿蔔, 肉絲/煮	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 2	2 6	2 4	3 0	8 4
★	12/12	五	白米飯 泡菜燒肉 肉片, 金針菇, 泡菜, 高麗菜/燒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	紅燒冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 枸杞/燒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					眷村肉絲湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 0	2 5	2 6	3 0	8 8
★	12/15	一	糙米飯 脆皮雞翅 雞翅/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔/燒	蕪菁玉米燒肉 瓶頭菜, 玉米, 肉片, 紅蘿蔔/煮	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜
					酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6 4	2 8	2 2	3 0	8 8
★	12/16	二	白米飯 蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/燒	滑嫩蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 金針菇, 肉片/炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					竹筍排骨湯 筍, 排骨	6 0	2 7	2 5	3 0	8 0
★	12/17	三	培根 蒜大煎蛋 鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	杏鮑菇洋芋 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	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜
					紅豆紫米 紅豆, 紫米	6 9	2 0	2 0	2 9	8 4
★	12/18	四	燕麥飯 可樂滷魚 魚丁, 筍干/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	韓式部隊鍋 油豆腐, 大白菜, 鮮菇, 肉片/煮	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米	6 5	2 2	2 1	2 9	8 3
★	12/19	五	白米飯 暖呼麻油雞 雞丁, 薑, 高麗菜/燒	鐵板杏鮑菇 洋蔥, 杏鮑菇, 四分干, 絞肉/燒	蝦香蒲瓜煮 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					冬至鹹湯圓 湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲	6 2	2 6	2 7	2 8	8 2
★	12/22	一	小米飯 蒜泥白肉 肉片, 洋蔥, 蒜/燒	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 毛豆/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜
					紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋花	6 0	2 8	2 7	3 0	8 8
★	12/23	二	海苔香鬆飯 三杯雞 雞丁, 九層塔, 米血/炒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒	蒜香炒筍 筍, 紅蘿蔔, 蒜/煮	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 6	2 4	2 4	2 7	8 4
★	12/24	三	肉絲炒飯 和風豬排 豬排/燒	玉米起司蛋 玉米, 起司, 蛋, 紅蘿蔔/炒	鮮菇大根燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇/煮	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜
					香芋西米露 西米露, 芋頭	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
12/25 四 行憲紀念日放假一天~										
★	12/26	五	蕎麥飯 海苔魚條*3 魚條, 海苔/炸	醬炒滷味 杏鮑菇, 素雞, 洋蔥/炒	翠炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					風味海結湯 海帶結, 豆豉, 豬肉片	6 0	2 6	2 3	3 0	8 8
★	12/29	一	白米飯 京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒	蜜汁黑豆干 芝麻, 黑豆干/燻	麻辣燙 高麗菜, 金針菇, 豆皮/煮	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜	產前 蔬菜
					肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 0	2 5	2 5	3 0	8 5
★	12/30	二	糙米飯 日式咖哩雞 洋芋, 紅蘿蔔, 雞丁/煮	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	木須黃瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜	有機 蔬菜
					港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 6	2 4	2 4	3 0	8 7
★	12/31	三	藍莓綠飯 黃金炸豬排 豬排/炸	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜	季節 蔬菜
					香甜地瓜湯 地瓜	6 7	2 8	2 3	3 0	8 2

* 標示為三章一Q申請日 / 營養師 蔡宜潔

全部使用非基改黃豆製品及玉米

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。

* 本公司供應之餐點, 食材來源一律使用國產肉類, 豬肉, 雞肉



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





日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全蛋 雞(份)	豆腐 雞(份)	蔬(份)	油脂 與果糖 (份)	熱量 (Kcal)	
12/1	一	白飯	好滋味麻油雞 C雞肉/煮	蒜香豆腐煲 非基改豆腐、蒜/燒	部隊鍋 Q大白菜、Q木耳、T紅蘿蔔/煮	產銷 蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、C肉片	6.2	2.8	2.2	2.7	821	
12/2	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉、Q洋蔥/燒	香筍麵輪 筍、麵輪/滷	銀芽三絲 Q韭菜、Q豆芽菜、C豬肉/炒	有機 蔬菜 港式魷魚羹湯 C魷魚羹、Q木耳、T紅蘿蔔	6.2	2.8	2.3	2.8	828	
12/3	三	蛋炒飯	旋風脆皮雞翅 C雞肉/炸	香香滷味 非基改四分干、Q白蘿蔔、海帶結/滷	彩椒花椰 Q彩椒、C花椰菜/炒	季節 蔬菜 百香西米露 百香果汁、西米露、山粉圓	6.3	2.8	2.2	3	841	
12/4	四	白飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	白醬洋芋塊 Q洋芋、紅蘿蔔/煮	扁蒲什錦 Q扁蒲、Q木耳、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.5	2.6	2	2.7	822	
12/5	五	五穀米飯	滑嫩三杯雞 九層塔、C雞肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	★ 甘梅薯條 ★ T地瓜/炸	有機 蔬菜 黃瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6	3	2	2.7	817	
12/5	五	五穀米飯 (蔬食日)	彩椒三杯雞茸 彩椒、C雞肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	甘梅薯條 T地瓜/炸	有機 蔬菜 黃瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6	3	2	2.8	821	
12/8	一	白飯	古早味滷肉 非基改豆干、C豬肉/滷	咖哩洋芋 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	沙茶高麗菜 Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	產銷 蔬菜 菇菇蔬菜湯 Q香菇、C豬肉、Q絲瓜	6.5	2.5	2.3	2.7	822	
12/9	二	小薏仁Q飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	瓜仔蒸肉 瓜仔、C豬肉/蒸	冬瓜枸杞 Q冬瓜、枸杞/燒	有機 蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.3	3	2	2.8	842	
12/10	三	台式炸醬麵	日式酥脆豬排 C豬排/炸	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、非基改黑豆干、Q洋蔥、Q白蘿蔔/煮	關東煮 C豬肉、Q非基改玉米/煮	季節 蔬菜 紅豆湯 T紅豆	6.2	2.8	2	3	829	
12/11	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	海根肉絲 海根根、C豬肉/炒	豉豆甜不辣 T豉豆、Q甜不辣/炒	有機 蔬菜 結頭菜雞湯 Q結頭菜、C雞肉	6.5	2.6	2.4	2.8	836	
12/12	五	蕎麥米飯	蘑菇醬肉柳 C豬肉、Q洋蔥/燒	玉米炒蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	佛跳牆 Q芋頭、Q大白菜、C豬肉/煮	有機 蔬菜 紫魚味噌湯 紫魚、非基改豆腐、味噌 豆奶	6.5	3	2.3	2.5	850	
12/15	一	白飯	糖醋酸甜雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	蝦香甘藍 蝦皮、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	產銷 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6.2	3	2.4	2.7	841	
12/16	二	五穀米飯	香筍東坡肉 筍干、C豬肉/滷	馬鈴薯燒 Q洋芋、紅蘿蔔/煮	★ 海鮮捲+鍋貼 ★ C海鮮捲、C鍋貼/煎	有機 蔬菜 芹香蘿蔔湯 Q芹、Q白蘿蔔、C豬肉	6.5	2.6	2.3	2.8	834	
12/17	三	擔擔肉燥飯	卡拉香酥雞排 C雞肉/炸	家常滷味 非基改油豆腐、Q白蘿蔔、海帶結/滷	肉絲花椰 C豬肉、C花椰菜/炒	季節 蔬菜 燒仙草 仙草汁、小薏仁、花豆	6.2	3	2.3	3	852	
12/18	四	麥片Q飯	泡菜燒肉 C豬肉、Q大白菜/炒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	鮮菇黃瓜 Q大黃瓜、Q香菇/煮	有機 蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.3	3	2	2.7	838	
12/19	五	白飯	檸檬翅小腿*2 C雞肉/燒	泰式打拋豬 九層塔、C豬肉、Q番茄、碎干丁/煮	小瓜燴雞絲 Q小黃瓜、C雞肉/炒	有機 蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓、Q芹菜、C豬肉	6.5	3	2	2.5	843	
12/22	一	白飯	蔥燒魚塊 C魚肉/燒	紅茄滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	芹香小炒 Q芹菜、非基改豆干片/炒	產銷 蔬菜 黃金玉米湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.3	3	2	2.7	838	
12/23	二	糙米白飯	宮保雞丁 C豬肉、Q洋蔥/燒	咖哩馬鈴薯 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗菜 Q高麗菜、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	有機 蔬菜 經典肉骨茶 Q白蘿蔔、肉骨茶包	6.5	2.7	2	2.8	834	
12/24	三	義大利麵	轟炸雞翅 C雞肉/炸	海帶三絲 海帶絲、C豬肉、Q芹菜、T紅蘿蔔/煮	菇菇白菜 Q香菇、Q大白菜、C豬肉/炒	季節 蔬菜 黑糖地瓜芋圓 T地瓜、芋圓	6.3	2.6	2	3	821	
12/25	四	行憲紀念日放假一天										
12/26	五	燕麥Q飯	韓式燒雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	開陽蒲瓜 蝦皮、Q蒲瓜/煮	檸檬柳條*2 C雞柳條/煎	有機 蔬菜 海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6	3	2	2.7	817	
12/29	一	白飯	沙茶肉絲 C豬肉、Q洋蔥/炒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	綜合玉米 Q非基改玉米粒、T毛豆、T紅蘿蔔/炒	產銷 蔬菜 冬瓜燉湯 Q冬瓜、C雞肉	6.5	3	2	2.6	847	
12/30	二	紫米白飯	橙汁醬燒雞 C雞肉、Q洋蔥/燒	農家樂冬粉 冬粉、C豬肉、Q高麗菜/炒	筍丁肉末 Q竹筍、C豬肉/炒	有機 蔬菜 南瓜濃湯 Q南瓜、Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.5	2.7	2.2	2.8	839	
###	三	海苔香鬆飯	卡拉炸雞排 C雞肉/炸	傳奇麻辣燙 Q白蘿蔔、非基改素雞、海帶結/煮	香蒜豉豆肉絲 T豉豆、C豬肉/炒	季節 蔬菜 綠豆湯 綠豆	6.5	2.7	2.3	3	850	

★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、使用亞硫酸鹽類及其製品，不適合對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜，週二、五供應產銷履歷肉類。▽本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：呂淑娟