

裕民田精緻午餐

武漢國中
114年3月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全日供應 (份)	正午供應 (份)	晚餐供應 (份)	山珍供應 (份)	燕窩 (份)		
★ 3/3	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳、洋葱、蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋葱、紅蘿蔔/燴	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 6	2 4	2 2	2 8	3 3
★ 3/4	二	燕麥飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	濃香咖哩 洋葱、紅蘿蔔/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、香菇、絞肉/煮	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 7	2 2	2 0	2 7	8 0
★ 3/5	三	什錦拌麵	香蒜大排 豬、豬肉排/燒	豆沙包 豆沙包/蒸	鮮炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6 0	2 6	1 8	2 8	7 6
★ 3/6	四	海苔香鬆飯	泰式雞腿排 雞腿排/燒	Q嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	眷村蘿蔔煮 茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉、海帶結/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 0	2 8	2 0	3 0	8 5
★ 3/7	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 高麗、泡菜、肉片、金針菇/煮	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	檸檬雞柳條*2 雞柳、雞柳條/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 6	2 9	2 1	2 9	8 3
★ 3/7	五	糙米飯 (蔬食日)	泡菜豚肉鍋 高麗、泡菜、肉絲、金針菇/煮	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	滷味拼盤 豆干、素肚/燴	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 6	2 9	2 1	2 9	8 3
★ 3/8	六	白米飯 (親職教育日)	酥炸雞腿 雞腿/炸	豆腐煲 蔥、木耳、豆腐/煮	敏豆肉末 敏豆、絞肉/煮	有機蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯、豬肉	6 4	2 8	2 0	3 0	8 4
★ 3/10	一	小米飯	香脆雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉、香菇、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	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	6 3	2 8	2 0	3 0	8 6
★ 3/11	二	白米飯	洋芋燉魚 魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燴	招牌佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、豆皮/煮	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 7	2 4	2 0	2 9	8 0
★ 3/12	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蔥/燴	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6 8	2 7	1 9	2 9	8 7
★ 3/13	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	滷味燙 高麗、金針菇、小丸子/煮	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	6 3	2 7	2 4	2 9	8 4
★ 3/14	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋葱/煮	香酥地瓜條 地瓜條/炸	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結、甜不辣/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 9	2 3	2 0	2 9	8 6
★ 3/17	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 肉丁、蘿蔔/燴	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	蝦香高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶、蛋	6 3	2 7	2 2	2 8	8 5
★ 3/18	二	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蛋酥滷白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔、豬肉片	6 5	2 6	2 0	2 9	8 1
★ 3/19	三	義大利麵	黃金炸豬排 豬排/炸	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、紅蘿蔔、杏鮑菇/煮	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6 3	2 5	2 0	3 0	8 4
★ 3/20	四	海苔香鬆飯	鹽燒翅小雞*2 翅小雞/燒	蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、甜不辣、海帶結/煮	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 3	2 6	1 7	2 8	8 5
★ 3/21	五	小米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/煮	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 3	2 6	2 2	2 9	8 2
★ 3/24	一	蕎麥米飯	夜市鹹酥魚 魚丁、九層塔/炸	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔/炒	白菜滷 大白菜、木耳、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 3	2 7	2 0	3 0	8 9
★ 3/25	二	白米飯	和風豬排 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄、洋葱、蔥/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、肉絲/燙	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯	6 5	2 6	1 9	2 8	8 2
★ 3/26	三	夜市鐵板麵	香滷雞腿排 雞腿排/燴	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 8	2 7	2 0	2 9	8 9
★ 3/27	四	紫米香飯	京醬豬柳 豬柳、洋葱、紅蘿蔔/燴	Q嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇、甜不辣/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 6	2 6	2 4	2 8	8 3
★ 3/28	五	白米飯	濃郁咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇、小丸子/煮	炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	6 7	2 8	2 3	2 8	8 3
★ 3/31	一	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燴	滷香世家 鹹菜心、素肚、四分干/燴	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆、甜不辣/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 5	2 8	1 8	2 8	8 4

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

有機蔬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



津味

津味 優質午餐

武漢國中
114年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全蛋 雞腿 類	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與堅 果類	熱量 (Kcal)
3/3	一	白飯	冰糖雞翅 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	鐵板銀芽 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳/炒	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.1	2.8	2	2.8	813
3/4	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	鮮嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	佛跳牆 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	豆薯雞湯 Q豆薯、C雞肉	6.3	2.7	2.1	2.7	818
3/5	三	肉絲炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	關東煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	鮑菇四分干 Q杏鮑菇、非基改四分干、海帶結/燒	紅豆湯 T紅豆	6.4	2.8	2.1	3	846
3/6	四	燕麥飯	日式豬排 C豬肉/燒	法式白醬 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	高麗肉茸 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、C豬肉/炒	香菇雞湯 Q香菇、C雞肉	6.2	2.8	1.9	2.8	818
3/7	五	白飯	三杯魚丁 C魚肉/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋、Q洋蔥、Q紅蘿蔔/炒	雞柳條/鍋貼 Q雞柳條、C雞柳/炒	竹筍肉片湯 竹筍、C豬肉	6.3	2.9	2	2.8	835
3/7	五	白飯 (蔬食日)	大嫩豆腐燒 非基改豆腐、Q洋蔥/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋、Q洋蔥、Q紅蘿蔔/炒	彩椒花椰 Q彩椒、C花椰菜/炒	竹筍肉片湯 竹筍、C豬肉	6.3	2.9	2	2.8	835
3/8	六	白飯 (親職日)	蜜汁烤雞腿 C雞肉/烤	茄汁滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	香滷白菜 Q大白菜、Q紅蘿蔔、C豬肉/滷	蘿蔔豚肉湯 Q白蘿蔔、C豬肉	6.2	2.9	2.1	2.8	830
3/10	一	蕎麥米飯	椰香咖哩雞 C雞肉、Q馬鈴薯/煮	蜜汁豆干 非基改黑豆干、Q洋蔥、素肚/燒	西芹黑輪 Q芹、Q黑輪/炒	木瓜豚肉湯 Q青木瓜、C豬肉	6.3	2.8	1.8	2.8	822
3/11	二	白飯	照燒豚肉煲 C豬肉/燒	宮保海根 海帶根、C豬肉、Q紅蘿蔔/燒	敏豆肉絲 T敏豆、C豬肉/炒	新竹米粉湯 米粉、C豬肉、Q芹	6.2	2.7	2	2.9	817
3/12	三	義大利麵	脆皮炸雞排 C雞肉/炸	起司義式肉醬 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	三杯杏菇燴干 Q杏鮑菇、非基改四分干/燴	芋頭西米露 Q芋頭、西谷米	6.3	2.8	1.9	3	834
3/13	四	五穀米飯	筍香東坡肉 C豬肉、筍干/煮	大瓜木耳 Q大黃瓜、Q木耳/炒	梅粉地瓜條 Q地瓜條/炸	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.4	2.6	2	2.7	815
3/14	五	白飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	金茸三寶 Q金針菇、竹筍、C豬肉、Q紅蘿蔔/煮	魷魚羹湯 C魷魚羹、Q高麗菜、Q雞蛋	6.2	2.7	2	2.8	813
3/17	一	白飯	京醬肉絲 C豬肉/煮	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔、T毛豆、Q雞蛋/炒	泰醬獅子頭 Q大白菜、C獅子頭/燒	白玉雞湯 Q白蘿蔔、C雞肉	6.3	2.8	2	2.8	827
3/18	二	麥片飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	馬鈴薯肉末 Q馬鈴薯、C豬肉/燒	小魚干花生 小魚干、非基改豆干、花生/炒	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.2	2.9	1.9	2.7	821
3/19	三	古早味 油飯	香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲、C豬肉、Q紅蘿蔔/炒	蒲瓜肉茸 C豬肉、Q蒲瓜/炒	綠豆湯 綠豆	6.3	2.8	2	3	836
3/20	四	白飯	香菇瓜仔雞 C雞肉、Q香菇、醃瓜/煮	眷村滷味 非基改白豆腐、海帶結、Q洋蔥/滷	布丁酥/海鮮捲 C布丁酥、C海鮮捲/炸	巧達濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	2.8	1.9	2.9	822
3/21	五	小薏仁飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	花椰肉絲 C花椰菜、C豬肉/炒	黃瓜燉肉湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.1	2.9	2	2.8	821
3/24	一	白飯	橙汁翅小腿 C雞肉/燒	豆干敏豆 非基改黑豆干、T敏豆、Q木耳/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉、Q紅蘿蔔/炒	酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉	6.3	2.8	1.9	2.8	825
3/25	二	燕麥飯	韓式泡菜豬 C豬肉、Q高麗菜/燒	和風蘿蔔煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	雪菜麵腸 雪裡紅、麵腸、C豬肉/炒	酸辣湯 非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q木耳	6.2	2.7	2.1	2.7	811
3/26	三	招牌 炒麵	卡拉雞腿酥 C雞肉/炸	鮮菇甘藍 Q香菇、Q高麗菜/炒	芹香小炒 非基改干片、C豬肉、Q紅蘿蔔、Q芹/炒	番薯芋圓湯 T地瓜、芋圓	6.3	2.9	2	3	844
3/27	四	白飯	鐵板肉柳 C豬肉/炒	芋香白菜 Q芋頭、Q大白菜、C豬肉/滷	季豆甜不辣 T四季豆、Q甜不辣/拌	黃芽肉絲湯 Q黃豆芽、C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.7	818
3/28	五	五穀米飯	蠔油雞丁 C雞肉、Q香菇/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	香濃咖哩 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	豆腐味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.4	2.7	1.9	2.8	824
3/31	一	白飯	麻油豚肉 C豬肉、Q高麗菜/煮	宮保油腐 非基改油豆腐、C豬肉/煮	冬瓜麵筋 Q冬瓜、麵筋、C豬肉/煮	羅宋湯 Q白蘿蔔、Q番茄、C豬肉	6.1	2.7	2	2.7	801

★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：李怡宣