

# 裕民田精緻午餐



武漢國中  
114年4月菜單

| 日期   | 星期 | 合菜主食         | 合菜主菜                    | 美味副菜                          |                             | 湯品                   | 營養師<br>(附註) | 營養師<br>(附註) | 營養師<br>(附註) | 營養師<br>(附註) | 營養師<br>(附註) |
|------|----|--------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 4/1  | 二  | 小米飯          | 蔥油嫩雞<br>雞丁、蔥、洋葱/燒       | 地瓜薯條<br>地瓜薯條/炸                | 總匯白玉煮<br>蘿蔔、紅蘿蔔、油條、肉片/煮     | 蒲瓜肉片湯<br>蒲瓜、肉片       | 6<br>8      | 2<br>6      | 2<br>1      | 3<br>8      | 8<br>5      |
| 4/2  | 三  | 義大利麵         | 京都炸豬排<br>豬排/炸           | 獨門番茄肉醬<br>絞肉、玉米、洋葱、蕃茄、紅蘿蔔/煮   | 蛋酥白菜<br>大白菜、蛋、木耳/煮          | 蜜豆燒仙草<br>仙草、蜜豆、芋圓、QQ | 6<br>3      | 2<br>8      | 2<br>0      | 3<br>0      | 8<br>6      |
| 4/3  | 四  | *兒童節&清明節放假*  |                         |                               |                             |                      |             |             |             |             |             |
| 4/4  | 五  | *兒童節&清明節放假*  |                         |                               |                             |                      |             |             |             |             |             |
| 4/7  | 一  | 麥片香飯         | 吮指脆雞翅<br>雞翅/炸           | 塔香打拋豬<br>九層塔、絞肉、蕃茄、干丁/燒       | 蘑菇黃瓜煲<br>紅蘿蔔、胡瓜、鮮菇、甜不辣/煮    | 蔬菜總匯湯<br>金針菇、高麗菜、肉片  | 6<br>2      | 2<br>7      | 2<br>1      | 3<br>0      | 8<br>2      |
| 4/8  | 二  | 海苔香鬆飯        | 京醬肉絲<br>肉絲、豆芽/燒         | Q嫩蒸蛋<br>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸             | 高麗肉片煮<br>高麗、肉片/煮            | 鮮菇雞湯<br>鮮菇、雞丁、蘿蔔     | 6<br>6      | 2<br>6      | 2<br>2      | 3<br>8      | 8<br>8      |
| 4/9  | 三  | 豬肉<br>扁扁麵    | 香燒雞腿排<br>雞腿排/燒          | 豆腐煲<br>豆腐、木耳、金針菇/煮            | 枸杞冬瓜肉燥<br>冬瓜、絞肉、枸杞/燒        | 綠豆湯<br>綠豆            | 6<br>5      | 2<br>6      | 2<br>0      | 3<br>9      | 8<br>1      |
| 4/10 | 四  | 白米飯          | 酸甜魚丁<br>魚丁/燒            | 酥炸雞腿排<br>雞腿排/炸                | 香燻鮮筍<br>筍、蒜、紅蘿蔔、絞肉/燻        | 南瓜濃湯<br>南瓜、蛋、玉米      | 6<br>8      | 2<br>8      | 2<br>2      | 3<br>0      | 8<br>8      |
| 4/11 | 五  | 蕎麥飯          | 三杯塔香雞<br>雞丁、九層塔、米血/燒    | 番茄炒蛋<br>蛋、蕃茄、洋葱/炒             | 三絲白菜滷<br>大白菜、紅蘿蔔、木耳、香菇/煮    | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、肉絲       | 6<br>8      | 2<br>7      | 2<br>1      | 3<br>9      | 8<br>4      |
|      |    | 蕎麥飯<br>(蔬食日) | 三杯豆干<br>絞肉、九層塔、豆干/燒     | 番茄炒蛋<br>蛋、蕃茄、洋葱/炒             | 三絲白菜滷<br>大白菜、紅蘿蔔、木耳、香菇/煮    | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、肉絲       | 6<br>8      | 2<br>7      | 2<br>1      | 3<br>9      | 8<br>4      |
| 4/14 | 一  | 雜糧飯          | 紅燒扣肉<br>肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒     | 麻辣燙<br>豆腐、金針、高麗/燒             | 酸甜燒餃*2<br>水餃/燒              | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、蛋        | 6<br>6      | 2<br>7      | 2<br>1      | 3<br>9      | 8<br>8      |
| 4/15 | 二  | 白米飯          | 糖醋雞丁<br>雞丁、甜椒/炒         | 香濃咖哩<br>洋葱、紅蘿蔔/煮              | 青翠炒花椰<br>花椰菜、木耳、肉絲/炒        | 日式味噌湯<br>豆腐、柴魚片      | 6<br>5      | 2<br>7      | 2<br>9      | 3<br>0      | 8<br>8      |
| 4/16 | 三  | 紅蔥滷肉飯        | 蒜香里肌排<br>里肌排/燒          | 玉米起司蛋<br>玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒        | 眷村蘿蔔煮<br>蕃茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮    | 香芋西米露<br>西米露、芋頭      | 6<br>7      | 2<br>8      | 2<br>9      | 3<br>9      | 8<br>7      |
| 4/17 | 四  | 紫米飯          | 酥炸雞腿<br>雞腿/炸            | 茶碗蒸<br>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸              | 丸子蒲瓜煮<br>蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔、小丸子/煮    | 暖暖肉骨茶<br>蘿蔔、肉骨茶包、豬肉  | 6<br>2      | 2<br>8      | 2<br>2      | 3<br>8      | 8<br>5      |
| 4/18 | 五  | 白米飯          | 壽喜燒肉片<br>肉片、豆芽/燒        | 塔香滷味拼盤<br>素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒 | 香酥可樂餅<br>玉米布丁酥/炸            | 港式酸辣湯<br>豆腐、筍絲、紅絲、蛋  | 6<br>5      | 2<br>8      | 2<br>0      | 3<br>0      | 8<br>0      |
| 4/21 | 一  | 麥片飯          | 卡拉雞腿排<br>卡拉雞腿排/炸        | 日式燒豆腐<br>絞肉、豆腐、洋葱/煮           | 培根高麗<br>培根、高麗菜、紅蘿蔔/炒        | 酸菜肉片湯<br>酸菜、肉片       | 6<br>2      | 2<br>7      | 2<br>1      | 3<br>0      | 8<br>4      |
| 4/22 | 二  | 白米飯          | 南瓜燉魚<br>魚丁、南瓜/燒         | 茄汁燴蛋<br>蛋、蕃茄、洋葱/炒             | 銀芽炒肉絲<br>豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒        | 豆豉雞湯<br>雞丁、豆豉、鮮菇     | 6<br>6      | 2<br>7      | 2<br>0      | 3<br>8      | 8<br>1      |
| 4/23 | 三  | 羅勒麵          | 鹽燒翅小龍*2<br>翅小龍/燒        | 奶燉洋芋塊<br>馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮        | 醬燒甜不辣<br>甜不辣、甜椒、芝麻/燒        | 紅豆湯<br>紅豆            | 6<br>7      | 2<br>2      | 2<br>7      | 3<br>9      | 8<br>7      |
| 4/24 | 四  | 海苔香鬆飯        | 黑胡椒豬柳<br>豬肉、洋葱、蔥/炒      | 雞塊地瓜條<br>雞塊、地瓜條/炸             | 古早味滷白菜<br>大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮  | 香濃玉米濃<br>玉米、蛋、紅蘿蔔    | 6<br>7      | 2<br>6      | 2<br>2      | 3<br>0      | 8<br>4      |
| 4/25 | 五  | 胚芽米飯         | 油腐蠔油雞<br>雞丁、油條、鮮菇/燒     | 螞蟻上樹<br>冬粉、高麗菜、絞肉/炒           | 鮮煮胡瓜<br>黃瓜、紅蘿蔔/煮            | 風味海結湯<br>海結、豆芽、豬肉片   | 6<br>6      | 2<br>4      | 2<br>3      | 3<br>9      | 8<br>8      |
| 4/28 | 一  | 紫米飯          | 泡菜燒肉<br>肉片、金針菇、高麗菜、豆皮/燒 | 玉米燴毛豆<br>玉米、毛豆仁、洋葱/燒          | 家常燉蘿蔔<br>蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉、甜不辣/煮 | 味噌海芽湯<br>味噌、海芽、豆腐    | 6<br>7      | 2<br>3      | 2<br>3      | 3<br>8      | 8<br>5      |
| 4/29 | 二  | 白米飯          | 日式咖哩雞<br>洋葱、紅蘿蔔、雞丁/煮    | 海鮮魷魚丸<br>魷魚丸/炸                | 竹筍炒肉絲<br>筍、肉絲、紅蘿蔔/炒         | 冬瓜豬肉湯<br>冬瓜、肉片       | 6<br>3      | 2<br>7      | 2<br>0      | 3<br>0      | 8<br>9      |
| 4/30 | 三  | 主廚拌麵         | 蘑菇醬豬排<br>豬排、蘑菇醬/燒       | 滷香世家<br>滷菜心、素肚、四分干/滷          | 蛋酥白菜<br>大白菜、蛋、木耳/煮          | 番薯芋圓湯<br>地瓜、芋圓       | 6<br>2      | 2<br>7      | 2<br>9      | 3<br>9      | 8<br>5      |

★ 標示為三溫-0申請日 / 營養師 蔡宜澄

\*全面使用非基因改造豆製品及玉米

\*有機青菜及產銷履歷青菜為深綠色蔬菜

\*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





# 津味優質午餐



武漢國中  
114年4月菜單

| 日期                | 星期 | 主食            | 美味主菜                            | 美味副菜                       | 湯品                             | 營養成分 (每碗) |     |     |     |     |     |   |
|-------------------|----|---------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 4/1               | 二  | 五穀米飯          | <b>塔香三杯雞</b><br>C雞肉、九層塔/炒       | 芝麻海帶絲<br>芝麻、海帶絲、C豬肉/炒      | <b>糖醋海鮮捲</b><br>C海鮮捲/燒         | 有機蔬菜      | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 8.1 | 0 |
| 4/2               | 三  | 海苔香鬆飯         | <b>日式香酥豬排</b><br>C雞肉/炸          | 甘甜冬瓜肉<br>C豬肉、非基改干丁、瓜仔/煮    | 玉米毛豆<br>Q非基改玉米、T毛豆、T紅蘿蔔/煮      | 季節蔬菜      | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 8.1 | 0 |
| 4/3-4/4 兒童節/清明節連假 |    |               |                                 |                            |                                |           |     |     |     |     |     |   |
| 4/7               | 一  | 小米蒸飯          | <b>橙汁翅小腿*2</b><br>C翅小腿/燒        | 脆皮豆腐<br>非基改油豆腐、Q洋蔥/燒       | 什錦芽菜<br>Q豆芽菜、T紅蘿蔔、Q木耳/炒        | 產銷履歷蔬菜    | 6.5 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 8.3 | 7 |
| 4/8               | 二  | 白飯            | <b>京醬肉絲</b><br>C豬肉、Q洋蔥/燒        | 紅絲滑蛋<br>T紅蘿蔔、Q雞蛋/蒸         | <b>雞柳條+鍋貼</b><br>C雞柳條、C鍋貼/煎    | 有機蔬菜      | 6.2 | 3   | 2.2 | 2.7 | 8.3 | 6 |
| 4/9               | 三  | <b>黃金蛋炒飯</b>  | <b>夜市鹹酥雞</b><br>C雞肉/炸           | 開陽扁蒲<br>Q扁蒲、T紅蘿蔔、蝦仁/炒      | <b>眷村滷味</b><br>非基改黑豆干、素肚、C豬肉/滷 | 季節蔬菜      | 6.2 | 2.8 | 2.3 | 2.9 | 8.2 | 9 |
| 4/10              | 四  | 麥片飯           | <b>筍香東坡肉</b><br>筍干、C豬肉/滷        | 鮮菇花椰<br>Q香菇、C花椰菜/炒         | 番茄炒蛋<br>Q番茄、Q雞蛋/炒              | 有機蔬菜      | 6.3 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 8.1 | 3 |
| 4/11              | 五  | 白飯            | <b>南洋咖哩雞</b><br>C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮  | 鮮瓜什錦<br>Q大黃瓜、Q木耳、C豬肉/炒     | <b>敏豆地瓜條</b><br>T敏豆、Q地瓜/炒      | 有機蔬菜      | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 8.1 | 9 |
| 4/11              | 五  | 白飯 (蔬食日)      | <b>南洋咖哩雞茸</b><br>C雞茸、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮 | 鮮瓜什錦<br>Q大黃瓜、Q木耳、C豬肉/炒     | <b>敏豆地瓜條</b><br>T敏豆、Q地瓜/炒      | 有機蔬菜      | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 8.1 | 9 |
| 4/14              | 一  | 白飯            | <b>日式壽喜燒</b><br>C豬肉、Q洋蔥/煮       | 蔥燒豆干<br>非基改豆干、蔥/炒          | 鮮蔬粉絲<br>Q大白菜、冬粉、C豬肉/炒          | 產銷履歷蔬菜    | 6.5 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 8.3 | 7 |
| 4/15              | 二  | 胚芽米飯          | <b>糖醋咕咾肉</b><br>C豬肉/燒           | <b>茶碗蒸</b><br>Q雞蛋/蒸        | 鹹水時蔬<br>Q高麗菜、Q金針菇、豬肉/煮         | 有機蔬菜      | 6.3 | 2.2 | 2.8 | 2.6 | 8.2 | 6 |
| 4/16              | 三  | <b>義大利麵</b>   | <b>卡拉脆皮雞翅</b><br>C雞肉/炸          | 西西里肉醬<br>C豬肉、Q番茄、Q洋蔥/煮     | 關東煮<br>Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮         | 季節蔬菜      | 6.2 | 2.8 | 2.3 | 2.9 | 8.2 | 9 |
| 4/17              | 四  | 白飯            | <b>黑胡椒豬排</b><br>C豬肉/燒           | 麻婆豆腐<br>非基改豆腐、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮   | 鮮味瓠瓜<br>Q瓠瓜、T紅蘿蔔/炒             | 有機蔬菜      | 6.2 | 3   | 2.2 | 2.7 | 8.3 | 6 |
| 4/18              | 五  | 燕麥飯           | <b>塔香燒魚</b><br>九層塔、C魚肉/燒        | 香蔥菜脯蛋<br>Q雞蛋、菜脯、蔥/炒        | 白醬燉雞<br>Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、C雞肉/煮        | 有機蔬菜      | 6.5 | 3   | 2.2 | 2.7 | 8.5 | 2 |
| 4/21              | 一  | 白飯            | <b>親子雞肉丼</b><br>C雞肉、Q洋蔥、Q雞蛋/煮   | 蒜蓉豆腐<br>非基改豆腐、蒜頭/燒         | <b>醬燒獅子頭</b><br>C獅子頭、Q大白菜/燒    | 產銷履歷蔬菜    | 6.3 | 2.2 | 2.7 | 8.1 | 7   |   |
| 4/22              | 二  | 五穀米飯          | <b>蘑菇醬里肌</b><br>C豬肉/燒           | 香筍麵輪<br>筍干、麵輪/燒            | 茄汁滑蛋<br>Q番茄、Q雞蛋/炒              | 有機蔬菜      | 6.3 | 2.3 | 2.7 | 8.2 | 4   |   |
| 4/23              | 三  | <b>古早味油飯</b>  | <b>香酥嫩汁雞排</b><br>C雞肉/炸          | 海根肉絲干片<br>海帶根、C豬肉、非基改豆干片/炒 | 冬瓜鮮菇<br>Q冬瓜、Q香菇/炒              | 季節蔬菜      | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 3   | 8.1 | 9 |
| 4/24              | 四  | 小薏仁飯          | <b>日式照燒肉片</b><br>C豬肉/燒          | 彩繪大瓜<br>Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、C豬肉/炒    | <b>★季豆甜不辣★</b><br>T四季豆、Q甜不辣/炒  | 有機蔬菜      | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.8 | 8.2 | 6 |
| 4/25              | 五  | 白飯            | <b>泰式椒麻雞</b><br>C雞肉/燒           | 肉末涼薯<br>Q涼薯、C豬肉/炒          | 砂鍋白菜<br>Q芋頭、Q大白菜、C豬肉/滷         | 有機蔬菜      | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 8.1 | 4 |
| 4/28              | 一  | 蕎麥米飯          | <b>糖醋魚柳</b><br>C魚肉、Q洋蔥/燒        | 日式蒸蛋<br>Q雞蛋/蒸              | 毛豆干丁<br>非基改豆干丁、T毛豆、T紅蘿蔔/燒      | 產銷履歷蔬菜    | 6.3 | 2.2 | 2.6 | 8.1 | 2   |   |
| 4/29              | 二  | <b>青醬義大利麵</b> | <b>鹽酥雞米花</b><br>C雞肉/炸           | <b>四季小火鍋</b><br>Q蘿蔔、C豬肉/煮  | 花椰肉絲<br>C花椰菜、C豬肉/炒             | 有機蔬菜      | 6.2 | 2.6 | 2.5 | 3   | 8.1 | 3 |
| 4/30              | 三  | 海苔香鬆飯         | <b>沙茶豚肉鍋</b><br>C豬肉/煮           | 滷味大王<br>非基改豆腐、海帶結、Q洋蔥/滷    | 香濃咖哩<br>Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮            | 季節蔬菜      | 6.5 | 3   | 2.2 | 2.6 | 8.4 | 7 |

★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：呂如蘋