

# 裕民田精緻午餐

一起一起



武漢國中  
114年5月菜單

| 日期     | 星期 | 合菜主食          | 合菜主菜                         | 美味副菜                            |                                    | 湯品                                   | 小點<br>(每份) | 水果<br>(每份) | 飲料<br>(每份) | 點心<br>(每份) | 甜點<br>(每份) |
|--------|----|---------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| ★ 5/1  | 四  | 白米飯           | <b>海苔雞米花</b><br>海苔粉、雞丁/炸     | <b>BBQ甜不辣</b><br>甜不辣、洋葱/煮       | 蝦香扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮                | 有糖蔬菜<br><b>南瓜濃湯</b><br>南瓜、蛋、玉米       | 6          | 2          | 2          | 3          | 8          |
| ★ 5/2  | 五  | 燕麥飯           | <b>京醬豬柳</b><br>豬柳、洋葱、紅蘿蔔/燒   | <b>麻婆豆腐</b><br>豆腐、毛豆、絞肉/煮       | 鮮炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔/炒                  | 有糖蔬菜<br><b>肉骨茶湯</b><br>蘿蔔、肉骨茶包、肉片    | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/2  | 五  | 燕麥飯<br>(蔬食日)  | <b>京醬肉絲</b><br>肉絲、洋葱、紅蘿蔔/燒   | <b>麻婆豆腐</b><br>豆腐、毛豆、絞肉/煮       | 鮮炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔/炒                  | 有糖蔬菜<br><b>肉骨茶湯</b><br>蘿蔔、肉骨茶包、肉片    | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/5  | 一  | 小米飯           | <b>香脆雞翅</b><br>雞翅/炸          | <b>塔香打拋豬</b><br>絞肉、蕃茄、干丁、九層塔/炒  | 木耳黃瓜煮<br>木耳、大黃瓜、紅蘿蔔/煮              | 產銷優質蔬菜<br><b>番茄羅宋湯</b><br>蕃茄、高麗菜、豬肉片 | 6          | 2          | 2          | 3          | 8          |
| ★ 5/6  | 二  | 白米飯           | <b>壽喜燒豬肉</b><br>肉片、豆芽/炒      | <b>招牌佛跳牆</b><br>大白菜、蝦皮、木耳絲、豆皮/煮 | <b>酸甜燒餃*2</b><br>水餃/燒              | 有糖蔬菜<br><b>榨菜肉絲湯</b><br>榨菜、肉絲        | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/7  | 三  | <b>古早味肉燥飯</b> | <b>招牌雞腿排</b><br>雞腿排/燒        | <b>醬炒素雞</b><br>古銅菇、素雞、絞肉/炒      | 鮮菇炒筍<br>竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒                | 有糖蔬菜<br><b>綠豆薏仁</b><br>綠豆、薏仁         | 6          | 2          | 1          | 2          | 8          |
| ★ 5/8  | 四  | 紫米香飯          | <b>洋芋燉魚</b><br>魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉   | <b>麻辣燙</b><br>高麗、金針菇、小丸子/煮      | 番茄燴蛋<br>番茄、洋葱、蛋/燴                  | 有糖蔬菜<br><b>冬瓜雞湯</b><br>冬瓜、雞丁、薑絲      | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/9  | 五  | 白米飯           | <b>三杯雞</b><br>雞丁、米血、九層塔/燒    | <b>茶碗蒸</b><br>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸         | 鮮菇結頭菜<br>結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮           | 有糖蔬菜<br><b>眷村肉絲湯</b><br>肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲 | 6          | 2          | 1          | 3          | 8          |
| ★ 5/12 | 一  | 麥片Q飯          | <b>紅燒燉豬</b><br>肉丁、蘿蔔/燉       | 蒜泥老皮豆腐<br>蒜、豆腐/燒                | 鹹水時蔬<br>高麗菜、金針菇、敏豆/煮               | 產銷優質蔬菜<br><b>海苔濃湯</b><br>海苔、蛋        | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/13 | 二  | 白米飯           | <b>蔥油嫩雞</b><br>雞丁、蔥、洋葱/煮     | <b>西芹黑輪</b><br>西芹、黑輪/炒          | 蛋酥滷白菜<br>蛋、大白菜、紅蘿蔔、蝦皮/煮            | 有糖蔬菜<br><b>淡水豬肉湯</b><br>蘿蔔、豬肉片       | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/14 | 三  | <b>義大利麵</b>   | <b>黃金炸豬排</b><br>豬排/炸         | 鮮炒花椰<br>花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒             | <b>獨門番茄肉醬</b><br>絞肉、玉米、洋葱、蕃茄、紅蘿蔔/煮 | 有糖蔬菜<br><b>麥片可可亞</b><br>麥片、可可粉、西米露   | 6          | 2          | 2          | 3          | 8          |
| ★ 5/15 | 四  | 小米飯           | <b>鹽燒翅小腿*2</b><br>翅小腿/燒      | 蘿蔔煮<br>蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮             | <b>濃香咖哩</b><br>洋葱、紅蘿蔔/煮            | 有糖蔬菜<br><b>日式味噌湯</b><br>豆腐、味噌        | 6          | 2          | 1          | 2          | 8          |
| ★ 5/16 | 五  | 白米飯           | <b>正宗回鍋肉</b><br>肉片、豆干、高麗菜/煮  | 蝦香扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮、小丸子/煮         | <b>玉米布丁酥</b><br>玉米布丁酥/炸            | 有糖蔬菜<br><b>昆布湯</b><br>黃豆芽、昆布、肉片      | 6          | 2          | 2          | 3          | 8          |
| ★ 5/19 | 一  | 蕎麥米飯          | <b>糖醋雞丁</b><br>雞丁、甜椒/炒       | 客家小炒<br>芹、豆干、紅蘿蔔/炒              | 白菜滷<br>大白菜、木耳、蝦皮/煮                 | 產銷優質蔬菜<br><b>酸菜白肉湯</b><br>肉片、酸菜      | 6          | 2          | 2          | 3          | 8          |
| ★ 5/20 | 二  | 白米飯           | <b>和風豬排</b><br>豬排/燒          | <b>茄汁炒蛋</b><br>蕃茄、洋葱、蛋/燴        | 鐵板銀芽<br>豆芽、韭菜、紅蘿蔔、肉絲/燙             | 有糖蔬菜<br><b>豆薯燉雞湯</b><br>雞丁、豆薯        | 6          | 2          | 1          | 2          | 8          |
| ★ 5/21 | 三  | <b>夜市鐵板麵</b>  | <b>酥炸雞腿</b><br>雞腿/炸          | <b>飄香蒸肉包</b><br>肉包/蒸            | 枸杞冬瓜燒<br>枸杞、冬瓜、絞肉/燒                | 有糖蔬菜<br><b>紅豆湯</b><br>紅豆             | 6          | 2          | 1          | 3          | 8          |
| ★ 5/22 | 四  | 紫米香飯          | <b>荷香滷魚</b><br>魚丁、筍/燒        | 炒三絲<br>海帶絲、白干絲、紅絲/拌             | <b>遊龍鍋貼</b><br>鍋貼/煎                | 有糖蔬菜<br><b>玉米濃湯</b><br>玉米、蛋、紅蘿蔔      | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/23 | 五  | 白米飯           | <b>油腐蠔油雞</b><br>雞丁、油腐、鮮菇/炒   | 鮮菇刺瓜<br>刺瓜、鮮菇/煮                 | <b>蒸蛋</b><br>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸             | 有糖蔬菜<br><b>芹香貢丸湯</b><br>芹、蘿蔔、貢丸      | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/26 | 一  | 燕麥飯           | <b>蔥爆肉柳</b><br>肉柳、洋葱、蔥/炒     | 玉米燴毛豆<br>玉米、毛豆仁、洋葱、紅蘿蔔/燒        | 家常白菜滷<br>大白菜、紅蘿蔔、鮮菇/煮              | 產銷優質蔬菜<br><b>味噌豆腐湯</b><br>味噌、豆腐      | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/27 | 二  | 白米飯           | <b>濃郁咖哩雞</b><br>雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮 | <b>魷魚丸地瓜條</b><br>魷魚丸、地瓜條/炸      | 鮮炒蒲瓜<br>蒲瓜、絞肉/煮                    | 有糖蔬菜<br><b>暖暖肉骨茶</b><br>蘿蔔、肉骨茶包、肉片   | 6          | 2          | 2          | 2          | 8          |
| ★ 5/28 | 三  | <b>什錦拌麵</b>   | <b>香蒜大排</b><br>蒜、豬肉排/燒       | 紅燒油豆腐<br>油豆腐、絞肉/燒               | 鮮炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/煮              | 有糖蔬菜<br><b>番薯芋圓湯</b><br>地瓜、芋圓        | 6          | 2          | 1          | 2          | 8          |
| ★ 5/29 | 四  | 糙米飯           | <b>卡拉雞腿排</b><br>卡拉雞腿排/炸      | 青蔥菜脯燉蛋<br>蛋、菜脯、蔥/炒              | 眷村蘿蔔煮<br>蕃茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉、甜不辣/煮       | 有糖蔬菜<br><b>黃瓜肉片湯</b><br>黃瓜、肉片        | 6          | 2          | 1          | 3          | 8          |
| 5/30   | 五  | 端午節連假~        |                              |                                 |                                    |                                      |            |            |            |            |            |

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 蔡宜潔

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*有機青菜及產銷優質蔬菜為深綠色蔬菜

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

\*週一供應產銷優質蔬菜

\*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                                  | 全穀雜糧類(份) | 豆魚肉蛋類(份) | 蔬菜類(份) | 油脂與坚果類(份) | 熱量(Kcal) |
|------|----|-----------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|----------|--------|-----------|----------|
| 5/1  | 四  | 白飯        | 燒烤翅小腿*2<br>C翅小腿/燒       | 家常油豆腐<br>非基改油豆腐、C豬肉/燒         | 老廚白菜滷 <sub>Q大白菜、T紅蘿蔔、C豬肉/煮</sub> | 有機蔬菜<br>巧達濃湯<br>Q非基改玉米粒、Q雞蛋         | 6.2      | 2.8      | 2      | 2.7       | 816      |
| 5/2  | 五  | 胚芽米飯      | 糖醋咕咾肉<br>C豬肉/燒          | 馬鈴薯炒蛋<br>Q馬鈴薯、Q雞蛋/炒           | 筍丁肉末<br>Q竹筍、C豬肉/煮                | 有機蔬菜<br>蒲瓜肉片湯<br>Q蒲瓜、C豬肉            | 6.3      | 3        | 2.2    | 2.7       | 843      |
|      |    | 胚芽米飯(蔬食日) | 糖醋大嫩豆腐<br>非基改大嫩豆腐、Q洋蔥/燒 | 馬鈴薯炒蛋<br>C馬鈴薯、Q雞蛋/炒           | 筍丁肉末<br>Q竹筍、C豬肉/煮                | 有機蔬菜<br>蒲瓜肉片湯<br>Q蒲瓜、C豬肉            | 6.3      | 3        | 2.2    | 2.7       | 843      |
| 5/5  | 一  | 白飯        | 三杯雞<br>C雞肉、九層塔/炒        | 甘甜瓜仔肉<br>C豬肉、非基改碎干丁、瓜仔/煮      | 香酥可樂餅*2<br>C可樂餅/炸                | 產銷履歷蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br>紫菜、Q雞蛋           | 6        | 3        | 2.2    | 2.7       | 822      |
| 5/6  | 二  | 燕麥Q飯      | 黑胡椒佐豬排<br>C豬排/燒         | 番茄炒蛋<br>Q番茄、Q雞蛋/炒             | 蒜香甘藍<br>蒜、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒            | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br>非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔       | 6.2      | 3        | 2.2    | 2.5       | 827      |
| 5/7  | 三  | 鐵板炒飯      | 夜市鹹酥雞<br>C雞肉/炸          | 蔥爆滷味<br>非基改黑豆干、素肚、C豬肉/燒       | 薑蒜黃瓜<br>Q香菇、Q大黃瓜/煮               | 季節蔬菜<br>黑糖珍珠撞奶<br>粉圓、小薏仁、奶粉         | 6.5      | 2.8      | 2      | 3         | 850      |
| 5/8  | 四  | 五穀米飯      | 砂鍋燉魚<br>C魚肉/燒           | 乳酪洋蔥蛋<br>Q雞蛋、Q洋蔥/炒            | 冬瓜三鮮<br>Q冬瓜、Q杏鮑菇、C豬肉/煮           | 有機蔬菜<br>貢丸米粉湯<br>Q芹菜、Q紅蘿蔔、粗米粉、C貢丸   | 6.3      | 3        | 2.3    | 2.7       | 845      |
| 5/9  | 五  | 白飯        | 蘑菇醬豬柳<br>C豬肉、Q洋蔥/炒      | 爪哇咖哩<br>Q洋芋、T紅蘿蔔/煮            | 丸子扁蒲燒<br>C魚丸、Q扁蒲/燒               | 有機蔬菜<br>柴魚味噌湯<br>柴魚、非基改豆腐、味噌        | 6.5      | 2.6      | 2      | 2.5       | 813      |
| 5/12 | 一  | 白飯        | 韓式燒雞<br>C雞肉/燒           | 玉米歐姆蛋<br>Q非基改玉米、Q雞蛋、T毛豆/炒     | 滷味燙<br>Q高麗菜、金針菇、C豬肉/煮            | 產銷履歷蔬菜<br>蔬菜雙菇湯<br>Q絲瓜、Q香菇、Q秀珍菇、C豬肉 | 6.3      | 3        | 2.3    | 2.5       | 836      |
| 5/13 | 二  | 小米蒸飯      | 京都壽喜燒<br>C豬肉、Q洋蔥/燒      | 芹香小炒<br>Q芹菜、非基改豆干/炒           | 鍋貼*2<br>C鍋貼/煎                    | 有機蔬菜<br>肉骨茶風味湯<br>Q白蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包     | 6        | 3        | 2.2    | 2.7       | 822      |
| 5/14 | 三  | 西西里義大利麵   | 卡啦脆皮雞翅<br>C雞翅/炸         | 起司茄香肉醬<br>Q番茄、Q洋蔥、C豬肉/煮       | 肉絲花椰<br>C豬肉、Q花椰菜/炒               | 季節蔬菜<br>綠豆湯<br>綠豆                   | 6.2      | 3        | 2      | 3         | 844      |
| 5/15 | 四  | 麥片白飯      | 筍香東坡肉<br>筍干、C豬肉/滷       | 螞蟻上樹<br>Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒         | 小瓜脆薯<br>Q彩椒、Q小黃瓜、Q涼薯/炒           | 有機蔬菜<br>沙茶魷魚羹湯<br>T紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋、C魷魚羹 | 6.5      | 2.5      | 2.3    | 2.8       | 826      |
| 5/16 | 五  | 白飯        | 濃醇咖哩雞<br>C雞肉、Q洋芋/煮      | 肉茸蒸蛋<br>Q雞蛋、C豬肉/蒸             | 哈燒部隊鍋<br>Q大白菜、T紅蘿蔔/煮             | 有機蔬菜<br>結頭菜燉湯<br>Q結頭菜、C豬肉           | 6.2      | 2.8      | 2.2    | 2.5       | 812      |
| 5/19 | 一  | 蕎麥米飯      | 麻油豚肉燒<br>C豬肉、Q高麗菜/煮     | 西紅柿滑蛋<br>Q番茄、Q雞蛋/炒            | 毛豆百頁燒<br>T毛豆、非基改百頁豆腐/滷           | 產銷履歷蔬菜<br>冬瓜香菇雞湯<br>Q香菇、Q冬瓜、C雞肉     | 6.5      | 3        | 2      | 2.6       | 847      |
| 5/20 | 二  | 白飯        | 碳烤雞腿排<br>C雞肉/燒          | 麻婆豆腐<br>非基改豆腐、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮      | 敏豆甜不辣<br>T四季豆、Q甜不辣/炒             | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>Q非基改玉米粒、Q雞蛋         | 6.5      | 3        | 2      | 2.8       | 856      |
| 5/21 | 三  | 醬香肉燥飯     | 喀滋雞米花<br>C雞肉/炸          | 海結麵輪<br>海帶結、麵輪/煮              | 培根高麗菜<br>C培根、Q高麗菜/炒              | 季節蔬菜<br>冬瓜茶粉圓<br>冬瓜茶磚、山粉圓、粉圓        | 6.3      | 2.5      | 2      | 3         | 814      |
| 5/22 | 四  | 白飯        | 泰式椒麻雞<br>C雞肉/煮          | 起司洋芋<br>Q洋芋、T紅蘿蔔/煮            | 開陽扁蒲<br>蝦皮、Q蒲瓜、T紅蘿蔔/炒            | 有機蔬菜<br>海芽味噌湯<br>海芽、非基改豆腐、味噌        | 6.5      | 2.5      | 2      | 2.7       | 814      |
| 5/23 | 五  | 五穀米飯      | 京醬肉絲<br>C豬肉/炒           | 香蔥紅絲炒蛋<br>Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒          | 刺瓜貢丸<br>Q大黃瓜、C貢丸/炒               | 有機蔬菜<br>榨菜肉絲湯<br>榨菜、C豬肉             | 6        | 3        | 2.3    | 2.5       | 815      |
| 5/26 | 一  | 白飯        | 沙茶魚煲<br>C魚肉、Q洋蔥/燒       | 日式茶碗蒸<br>Q雞蛋/蒸                | 泰式打拋豬<br>非基改豆干丁、C豬肉、九層塔/炒        | 產銷履歷蔬菜<br>四神湯<br>雪蓮子、小薏仁、C豬肉        | 6.2      | 3        | 2      | 2.7       | 831      |
| 5/27 | 二  | 小薏仁飯      | 照燒燒里肌排<br>C豬排/燒         | 玉米燴毛豆<br>Q非基改玉米、T毛豆/煮         | 家常滷白菜<br>Q大白菜、T紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮     | 有機蔬菜<br>肉羹蛋花湯<br>T紅蘿蔔、Q木耳、Q雞蛋、C肉羹   | 6.2      | 2.8      | 2.2    | 2.5       | 812      |
| 5/28 | 三  | 黃金蛋炒飯     | 轟炸香酥雞排<br>C雞肉/炸         | 和風關東煮<br>柴魚、Q白蘿蔔、C豬肉、非基改油豆腐/煮 | 花椰彩繪<br>C花椰菜、C豬肉、T紅蘿蔔/炒          | 季節蔬菜<br>紅豆烤奶<br>T紅豆、奶粉              | 6.2      | 2.5      | 2      | 3         | 807      |
| 5/29 | 四  | 小米蒸飯      | 蒜泥白肉<br>C豬肉、Q洋蔥/炒       | 鮮肉蔬菜粉絲<br>Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒       | 醬燒獅子頭<br>C獅子頭、/燒                 | 有機蔬菜<br>番茄豆腐湯<br>Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋      | 6.5      | 2.7      | 2.3    | 2.6       | 832      |
| 5/30 | 五  | 端午節連假     |                         |                               |                                  |                                     |          |          |        |           |          |

★午餐唯一最佳選擇 津味★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