

裕民田精緻午餐

武漢國中
114年6月菜單



日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	產銷履歷蔬菜	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)
★ 6/2	一	小米飯	紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	麻辣燙 豆腐、金針、高麗/燴	酸甜燒餃*2 水餃/燒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6	2	2	2	8
★ 6/3	二	海苔香鬆飯	獵人燉魚 魚丁、馬鈴薯、番茄/燉	塔香滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	青翠炒花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉	6	2	2	2	8
★ 6/4	三	紅蔥 滷肉飯	鐵路豬排 豬排/燒	玉米起司蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2	1	2	8
★ 6/5	四	紫米飯	香酥雞腿 雞腿/炸	大溪黑豆干 芝麻、黑豆干/滷	黃瓜煮 黃瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片	6	2	2	2	8
★ 6/6	五	白米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	鐵板絞肉菇 洋蔥、杏鮑菇、絞肉/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
★ 6/6	五	白米飯 (蔬食日)	壽喜燒豬 肉絲、豆芽/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	鐵板絞肉菇 洋蔥、杏鮑菇、絞肉/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
★ 6/9	一	麥片飯	海苔雞米花 海苔粉、雞丁/炸	日式燒豆腐 絞肉、豆腐、洋蔥/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6	2	2	2	8
★ 6/10	二	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	鮮煮蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6	2	2	2	8
★ 6/11	三	羅勒麵	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	鹽燒甜不辣 甜不辣、甜椒、芝麻/燒	季節蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭	6	2	1	2	8
★ 6/12	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	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6	2	2	2	8
★ 6/13	五	胚芽米飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片	6	2	2	2	8
★ 6/16	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	家常燉白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6	2	2	2	8
★ 6/17	二	海苔香鬆飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	蒜香炒筍 筍、紅蘿蔔、蒜/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6	2	2	2	8
★ 6/18	三	主廚拌麵	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬/燒	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6	2	2	2	8
★ 6/19	四	燕麥飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	麻婆豆腐 豆腐、毛豆、絞肉/煮	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、紅蘿蔔、小丸子/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6	2	1	2	8
★ 6/20	五	白米飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6	2	2	2	8
★ 6/23	一	小米飯	香脆雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	6	2	2	2	8
★ 6/24	二	海苔香鬆飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	招牌佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、豆皮/煮	雞柳地瓜條 雞柳條、地瓜條/炸	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6	2	2	2	8
★ 6/25	三	豬肉 烏龍麵	蔥油燉雞 蔥、雞丁、洋蔥/燒	飄香蒸肉包 肉包/蒸	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6	2	2	2	8
★ 6/26	四	紫米香飯	泰式魚排 虱目魚排/燒	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	6	2	2	2	8
★ 6/27	五	白米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6	2	2	2	8
★ 6/30	一	白米飯	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	2	2	2	8

★ 標示為三章—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。

★ 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	全奶 雞腿 (份)	豆腐 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與鹽 (份)	熱量 (Kcal)
6/2	一	白飯	天使腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	開陽蒲瓜煮 蝦皮、Q蒲瓜、Q木耳、T紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜 巧達玉米湯 非基改玉米、Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.7	836
6/3	二	五穀米飯	蔥爆魚丁 C魚肉、Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	培根高麗 C培根、Q高麗菜/炒	有機 蔬菜 鮮菇雞湯 Q香菇、C雞肉	6	3	2.4	2.7	827
6/4	三	!! 主廚炒飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	彩繪花椰菜 Q彩椒、C花椰菜、C肉絲/炒	泰醬打拋肉 九層塔、非基改干丁、絞肉/炒	季節 蔬菜 黑糖撞奶 黑糖、小薏仁、粉圓	6.5	2.6	2	3	835
6/5	四	燕麥Q飯	糖醋咕咾肉 C豬肉、Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	雞塊×2 C雞塊/炸	有機 蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚、非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2	2.8	841
6/6	五	白飯	三杯雞 九層塔、C雞肉/炒	南洋咖哩 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	部隊鍋 Q大白菜、Q金針菇、C豬肉/煮	有機 蔬菜 刺瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814
6/6	五	白飯(蔬食日)	三杯百頁豆腐 九層塔、非基改百頁豆腐/炒	南洋咖哩 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	部隊鍋 Q大白菜、Q金針菇、C豬肉/煮	有機 蔬菜 刺瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814
6/9	一	小米蒸飯	香煎豬排 C豬排/煎	小魚豆干 非基改豆干、小魚干/炒	枸杞冬瓜肉燥 枸杞、Q冬瓜、C豬肉/炒	產銷 履歷 蔬菜 結頭菜燉湯 Q結頭菜、C豬肉	6	3	2.2	2.7	822
6/10	二	白飯	蘿蔔腩子肉 C豬肉、Q蘿蔔/燉	黃金玉米蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	沙茶白玉煮 Q白蘿蔔、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	有機 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6.3	3	2.3	2.5	836
6/11	三	!! 義大利肉醬麵	吮指脆皮雞翅 C雞翅/炸	鮮肉湯包 C鮮肉包/蒸	海帶肉絲 海帶、C豬肉/炒	季節 蔬菜 綠豆湯 綠豆	6.2	2.8	2	3	829
6/12	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	起司洋芋雞 Q洋芋、T紅蘿蔔、C雞肉/煮	芽菜豆包絲 非基改豆包絲、Q豆芽菜、T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 港式酸辣湯 非基改豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔	6.5	2.5	2	2.7	814
6/13	五	胚芽米飯	椒麻雞 C雞肉/炒	彩繪黃瓜 Q木耳、Q大黃瓜、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	★季豆甜不辣★ T四季豆、Q甜不辣/炒	有機 蔬菜 筍香肉片湯 Q竹筍、C豬肉	6.5	2.5	2.3	2.8	826
6/16	一	白飯	爆香豚肉燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	五味醬油豆腐 非基改油豆腐、Q木耳、T紅蘿蔔/燒	產銷 履歷 蔬菜 冬瓜雞湯 Q冬瓜、C雞肉	6.1	3	2	2.5	815
6/17	二	蕎麥米飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	蝦香高麗 Q高麗菜、蝦皮/炒	布丁酥+薯條 C布丁酥、Q地瓜薯條/炸	有機 蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	3	2	2.7	831
6/18	三	!! 鐵板肉燥飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	黃金南瓜豆腐 Q南瓜、非基改油豆腐/炒	蛋酥白菜 Q雞蛋、Q大白菜/炒	季節 蔬菜 冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚、西米露、山粉圓、小薏仁	6.5	3	2	3	865
6/19	四	白飯	親子雞肉丼 C雞肉/煮	西紅柿炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉/炒	有機 蔬菜 暖呼肉骨茶 Q白蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	6.5	3	2	2.7	852
6/20	五	麥片白飯	日式咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	花椰肉絲 C豬肉、Q花椰菜/炒	★醬燒獅子頭★ C獅子頭/燒	有機 蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉	6.2	2.7	2.2	2.7	813
6/23	一	白飯	香蒜燒魚 C魚肉/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋、T毛豆/炒	韭香芽菜 Q豆芽菜、C豬肉、T紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜 海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6.3	2.8	2	2.7	823
6/24	二	五穀米飯	燒烤雞腿排 C雞肉/燒	客家燜筍 筍干、C豬肉/燜	大瓜貢丸 Q大黃瓜、C貢丸/炒	有機 蔬菜 芹香米粉湯 Q芹菜、Q紅蘿蔔、粗米粉、C豬肉	6.3	2.5	2.4	2.8	815
6/25	三	!! 烏龍炒麵	日式大阪豬排 C豬排/炸	羅勒海味拼盤 九層塔、Q杏鮑菇、非基改黑豆干/煮	冬瓜燴三鮮 Q冬瓜、Q秀珍菇、Q雞蛋、T紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜 紅豆湯 T紅豆	6.2	3	2.2	3	849
6/26	四	小薏仁飯	燒烤翅小腿×2 C雞肉/燒	香菇瓜仔肉 Q香菇、C豬肉、非基改干丁、瓜仔/煮	關東煮 柴魚、Q白蘿蔔、C豬肉/煮	有機 蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.5	827
6/27	五	白飯	紅燒豬腩 C豬肉/紅燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	麻辣燙 Q高麗菜、金針菇、C豬肉/煮	有機 蔬菜 蒲瓜燉雞湯 Q蒲瓜、C雞肉	6	3	2.2	2.5	813
6/30	一	白飯	塔香三杯雞 九層塔、C雞肉/炒	爪哇馬鈴薯 Q洋芋、T紅蘿蔔/煮	佛跳牆 Q大白菜、T紅蘿蔔、Q芋頭、C豬肉/煮	產銷 履歷 蔬菜 番茄豆腐湯 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋	6.5	2.5	2.2	2.7	819

★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