

裕民田精緻午餐



武漢國中
115年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋菜 每份 (份)	蛋黃菜 每份 (份)	蔬菜類 每份 (份)	海帶類 每份 (份)	燕菜 (份)
1/1	四	元旦放假一天~								
★ 1/2	五	白米飯	油腐扣肉 肉丁、油腐、鮮菇/燒	糖醋黑輪 西芹、黑輪/炒	清炒銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	6 .1	2 .5	2 .3
★ 1/5	一	雜糧飯	麥脆雞翅 雞翅/炸	香滷拼盤 四分干、杏鮑菇、洋蔥/滷	蝦香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、肉片	6 .3	2 .6	2 .3
★ 1/6	二	海苔香鬆飯	醬炒肉絲 肉絲、洋蔥/燒	旋風雞塊*1+甘梅薯條 雞塊、地瓜條/炸	葷菇蕪菁燒 結頭菜、鮮菇、絞肉、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	榨菜肉片湯 榨菜、肉片	6 .2	2 .4	2 .9
★ 1/7	三	主廚炒飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燉	五更豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/燒	蜜芝甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆	6 .4	2 .5	1 .9
★ 1/8	四	紫米飯	壽喜燒魚 魚丁、豆芽/炒	茄汁嫩蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	香燻鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔/燻	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 .3	2 .4	2 .9
★ 1/9	五	白米飯	家常黃燜雞 雞丁、馬鈴薯、鮮菇、彩椒/燉	香蒜玉米粒 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔/燒	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、豆皮/煮	有機蔬菜	三絲羹湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	6 .2	2 .4	2 .8
★ 1/12	一	白米飯	鐵板胡椒豬柳 肉柳、洋蔥/炒	紅燒油腐 油腐、金針菇/燒	鹹水雞 雞肉、高麗菜、花椰、木耳/燒	產銷履歷蔬菜	結頭貢丸湯 結頭菜、貢丸、芹	6 .0	2 .6	2 .8
★ 1/13	二	薏仁飯	糖醋雞丁 雞肉/燒	金黃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	砂鍋滷白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉、香菇、肉絲、蝦仁、芹、紅蘿蔔絲	6 .2	2 .5	2 .0
★ 1/14	三	義式番茄直麵	蒜香里肌排 里肌排/燒	綿密豆沙包 豆沙包/蒸	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、鮮菇/炒	季節蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 .5	2 .4	2 .0
★ 1/15	四	蕎麥飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	洋蔥嫩蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	豆醬竹筍 竹筍/燻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .3	2 .7	2 .0
★ 1/16	五	白米飯	麻油香肉 肉片、高麗菜、枸杞/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	香燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇、海帶結/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	6 .2	2 .6	2 .1
★ 1/19	一	地瓜飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	丸子燴大瓜 黃瓜、紅蘿蔔、小丸子/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .2	2 .7	2 .9
★ 1/20	二	白米飯	日式炸豬排 豬排/炸	肉末粉絲煲 冬粉、高麗菜、絞肉、蔥/炒	金黃乳酪蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔、起司/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 .2	2 .7	2 .0
★ 1/21	三	萬巒滷肉飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	甜辣蘿蔔糕丁 蘿蔔糕/燒	什錦燴肉片 豆芽、紅蘿蔔、韭菜、肉片/炒	季節蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭	6 .2	2 .7	2 .4
★ 1/22	四	白米飯	金瓜燉魚 魚丁、南瓜/燒	毛豆炒蛋 蛋、毛豆、紅蘿蔔/炒	花椰炒肉絲 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、香菇、雞丁	6 .2	2 .6	2 .9
★ 1/23	五	胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	奶油玉米餅 玉米布丁酥/炸	飄香滷味燙 高麗菜、百頁、金針菇/煮	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉	6 .4	2 .7	2 .0
★ 2/23	一	小米飯	柱侯燉肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燉	白鑽燴干 芝麻、黑豆干/滷	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 .2	2 .7	2 .4
★ 2/24	二	白米飯	喀滋雞腿排 卡拉雞腿排/炸	蔥花菜脯蛋 蛋、蔥、菜脯/炒	冬瓜炒肉 冬瓜、肉片、鮮菇/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐、海芽、味噌	6 .0	2 .6	2 .0
★ 2/25	三	蘑菇鐵板麵	醬香豬排 豬排/燒	客家小炒 芹、豆干、肉絲、紅蘿蔔/炒	芋香白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭/煮	季節蔬菜	冬瓜心粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓	6 .3	2 .6	2 .1
★ 2/26	四	麥片香飯	獵人燉雞 雞丁、馬鈴薯、番茄/燉	麥克雞堡排 雞堡排/炸	家常白玉麵輪燒 蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 豆芽菜、肉片、昆布	6 .3	2 .6	2 .0
2/27	五	和平紀念日放假一天~								

★ 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

★ 本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

★ 過敏原資訊：「本菜單含蛋類、麵質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」對其過敏體質者請詳閱說明



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



★ 週一供應素食、週二供應素食、週三供應素食、週四供應素食、週五供應素食

★ 週六供應素食、週日供應素食

★ 週一供應素食、週二供應素食、週三供應素食、週四供應素食、週五供應素食

★ 週六供應素食、週日供應素食



津味優質午餐

武漢國中
115年1+2月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全日供應(份)	豆腐類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	糖類(份)	熱量(kcal)	
1/1	四	2025元旦新年快樂										
1/2	五	麥片Q飯	橙汁翅小腿*2 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	甘藍肉絲 C培根、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜、C雞肉	6	3	2.2	2.8	826
1/2	五	麥片Q飯 (蔬食日)	毛豆歐姆蛋 T毛豆、Q雞蛋、Q玉米/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/炒	甘藍肉絲 C培根、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜、C雞肉	6	3	2.2	2.8	826
1/5	一	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉、Q洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉、C豬肉、Q高麗菜/炒	芹香芽菜 Q韭菜、Q豆芽菜、C豬肉、豆片絲/炒	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽、非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2.3	2.5	835
1/6	二	胚芽米飯	三杯雞 九層塔、C雞肉/燒	布丁蒸蛋 Q雞蛋、T紅蘿蔔、青蔥/蒸	家常白菜滷 Q大白菜、C豬肉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.5	827
1/7	三	義大利麵	香酥虱目魚排 C虱目魚排/炸	沙茶筍丁雞茸 Q竹筍、C雞肉/炒	鮮菇花椰 Q香菇、C花椰菜/炒	季節蔬菜	紅豆地瓜湯 T地瓜、紅豆	6.3	2.8	2.5	3	849
1/8	四	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋蔥、Q洋芋/燒	蜜汁豆干 非基改豆干/燒	彩椒結頭菜 Q彩椒、Q結頭菜/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 Q冬瓜、肉骨茶包	6.3	2.8	2.2	2.7	828
1/9	五	燕麥Q飯	壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/炒	開陽扁蒲 Q扁蒲、Q木耳、T紅蘿蔔/炒	薯條魷魚丸 T地瓜薯條、C魷魚丸/炸	有機蔬菜	四神湯 雪蓮子、小薏仁、C豬肉	6.2	3	2.3	2.5	829
1/12	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	彩繪玉米 Q非基改玉米粒、T毛豆、T紅蘿蔔/炒	香蒜季豆肉絲 T敏豆、C豬肉、豆干片/炒	產銷履歷蔬菜	芹香米粉湯 Q芹、米粉、C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.7	819
1/13	二	五穀米飯	椒麻雞 C雞肉/燒	蔬菜寬粉 寬冬粉、C豬肉、Q大白菜、T紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄、非基改豆腐、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 Q芹、Q白蘿蔔、C雞肉	6.5	3	2	2.7	852
1/14	三	古早味肉燥飯	卡拉脆皮雞排 C雞肉/炸	香濃洋芋 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	高麗什錦 Q高麗菜、Q金針菇、T紅蘿蔔、C豬肉/炒	季節蔬菜	芋圓撞奶 芋圓、小薏仁、奶粉	6.5	2.7	2	3	843
1/15	四	蕎麥米飯	香筍東坡肉 筍干、C豬肉/滷	海根肉絲 海帶根、C豬肉/炒	檸檬柳條*2 C雞柳/煎	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.2	2.5	2.5	2.8	810
1/16	五	白飯	酸甜雞丁 C雞肉、Q洋蔥/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米、Q雞蛋/炒	冬瓜鮮菇雞茸 Q冬瓜、Q香菇、C雞肉/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、Q雞蛋	6.5	2.8	2.3	2.7	844
1/19	一	白飯	奶油黑胡椒肉絲 C豬肉、Q洋蔥/炒	五味油豆腐 非基改油豆腐、C豬肉/煮	台式佛跳牆 Q大白菜、C豬肉、Q雞蛋/煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋、Q洋芋	6.2	3	2.5	2.7	843
1/20	二	糙米白飯	沙嗲魚丁 C魚肉/燒	鮮嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	BBQ甜不辣 T敏豆、Q甜不辣/炒	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q香菇、C豬肉、Q絲瓜	6.5	2.7	2	2.7	829
1/21	三	台式炒麵	轟炸雞翅 C雞肉/炸	滷味豆干燒 非基改豆干、C豬肉/燒	肉絲芽菜 Q韭菜、Q豆芽菜、C豬肉/炒	季節蔬菜	綠豆冬瓜露 冬瓜茶磚、綠豆	6.3	2.8	2	3	836
1/22	四	白飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	咖哩肉茸 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	培根高麗 C培根、Q高麗菜、T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	木瓜雞湯 Q青木瓜、C雞肉	6.5	2.8	2.2	2.5	833
1/23	五	小薏仁Q飯	味噌燒肉 C豬肉、/燒	蒲瓜肉絲 Q蒲瓜、C豬肉/煮	紅燒獅子頭 C獅子頭、Q大白菜/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6	3	2.2	2.5	813
寒假開始 新年快樂 馬年行大運												
2/3	一	白飯	黃燜雞 C雞肉/燒	一品滷味 非基改黑豆干、海帶結/滷	開陽白菜滷 蝦皮、Q大白菜、C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	刺公雞湯 Q大黃瓜、C雞肉	6.2	3	2.5	2.7	843
2/4	二	五穀米飯	紅燒豆瓣魚 C魚肉/燒	白玉麵輪 Q白蘿蔔、雞絲/滷	酸甜燒餃*2 C水餃/燒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	6.5	2.7	2	2.7	829
2/5	三	招牌炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	筍香肉絲 筍干、C豬肉/炒	彩椒花椰 Q彩椒、C花椰菜/炒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 T地瓜、芋圓	6.3	2.8	2	3	836
2/6	四	燕麥Q飯	日式壽喜燒 C豬肉、Q洋蔥/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、菜脯、蔥/炒	白菜豆腐 非基改豆腐、Q大白菜/燒	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄、Q洋芋、Q芹菜	6.5	2.8	2.2	2.5	833
228和平紀念日補假一天												

★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、含鉅質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合作其過敏體質者食用。▽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。★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：呂如蘋