

裕民田精緻午餐

武漢國中
115年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	MOTHERS DAY	湯品	五福臨門 (份)	五福臨門 (份)	五福臨門 (份)	五福臨門 (份)	五福臨門 (份)
5/1	五	勞動節連假~									
5/4	一	燕麥飯	香脆雞翅 雞翅/炸	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞、絞肉/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶芽、蛋	6 .2	2 .8	2 .0	3 .0 8 .2 9
5/5	二	白米飯	薑汁燒肉 肉片、洋蔥、薑/煮	雞柳條甜不辣 雞柳條、甜不辣/炸	麻辣燙 高麗菜、金針菇、油蔴/煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 .2	2 .9	2 .3	3 .0 8 .4 4
5/6	三	油蔥肉燥飯	鹽焗翅小腿*2 翅小腿/燒	沙茶客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔、肉絲/炒	蛋酥白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	紫芋西米露 芋頭、西谷米	6 .7	2 .4	2 .0	2 .9 8 .3 0
5/7	四	海苔香鬆飯	筍香扣肉 肉角、筍干/燒	玉米燴蛋 蛋、玉米粒、紅蘿蔔/炒	泰式魷魚丸 魷魚丸/燒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	6 .1	2 .9	1 .9	2 .9 8 .2 3
5/8	五	紫米香飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	眷村蘿蔔煮 蕃茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6 .5	2 .7	1 .9	2 .8 3 .1
		紫米香飯 (蔬食日)	塔香豆干 豆干、九層塔/燒	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	眷村蘿蔔煮 蕃茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6 .5	2 .7	1 .9	2 .8 3 .1
5/11	一	白米飯	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥/燒	三杯綜合滷味 素肚、四分干、九層塔/煮	培根花椰 花椰菜、紅蘿蔔、培根/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	6 .0	2 .6	2 .1	3 .0 8 .0 3
5/12	二	麥片0飯	酸甜卡拉雞 卡拉雞腿排/燒	濃香咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	巧達玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .4	2 .5	2 .2	3 .0 8 .2 6
5/13	三	夜市鹽板麵	金黃炸雞腿 雞腿/炸	五更豆腐煲 豆腐、金針菇、木耳/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	季節蔬菜	芋圓撞奶 蒸仁、芋圓	6 .6	2 .7	2 .3	2 .9 8 .5 3
5/14	四	白米飯	杏鮑菇燒魚 魚丁、豆薯、杏鮑菇/煮	茶碗蒸 蛋、蔥、紅蘿蔔/煮	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜	風味昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 .3	2 .6	2 .1	2 .8 1 .5
5/15	五	小米飯	味噌燒豬 肉片、高麗菜/燒	香香雞堡排 雞堡/炸	鮮菇肉末筍 筍、絞肉、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 .2	2 .8	2 .3	3 .0 8 .3 7
5/18	一	白米飯	海苔雞米花 雞丁、海苔粉/炸	香蒜奶香玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	部隊鍋 大白菜、油蔴、金針菇、肉片/煮	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 .3	2 .6	2 .1	3 .0 8 .2 4
5/19	二	蕎麥米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬、洋蔥、豬柳/燒	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	豆包炒脆芽 豆包、韭菜、豆包絲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	總匯蛋花湯 高麗菜、金針菇、蛋	6 .4	2 .7	2 .1	2 .8 2 .9
5/20	三	肉絲炒飯	香滷雞腿排 雞腿排/燒	塔香打拋豬 絞肉、蕃茄、干丁、九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓	6 .4	2 .8	2 .0	2 .8 3 .4
5/21	四	白米飯	金瓜燉肉 肉丁、南瓜/燉	炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	日式燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .4	2 .4	2 .1	2 .8 0 .7
5/22	五	紫米香飯	濃郁咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	洋葱起司蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔、起司/炒	雞塊+地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、肉絲	6 .5	2 .8	2 .0	3 .0 8 .5 0
5/25	一	白米飯	香蒜大排 蒜、豬肉排/燒	大溪黑豆干 黑豆干/燉	開陽白菜滷 大白菜、木耳、蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 .0	2 .8	2 .1	2 .8 0 .9
5/26	二	燕麥飯	高麗燒魚 魚丁、高麗菜、紅蘿蔔/燉	醬燒海結麵輪 海帶結、麵輪/燒	蒲瓜肉片 蒲瓜、肉片、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 .4	2 .5	2 .0	2 .8 1 .2
5/27	三	韓式直麵	日式炸豬排 豬排/炸	濃郁茄汁肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	6 .5	2 .4	2 .2	3 .0 8 .2 5
5/28	四	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油蔴、芝麻/炒	古早味菜頭糕 蘿蔔糕/炸	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、蝦皮/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、肉片、薑絲	6 .4	2 .5	2 .0	3 .0 8 .2 1
5/29	五	糙米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	酸甜燒餃 水餃/燒	有機蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌、海帶芽	6 .4	2 .8	1 .9	2 .8 3 .2

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 蔡宜潔

★ 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、麵質類及其製品、海鮮類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品、對過敏體質者請詳閱菜單」

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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

*週六供應產銷履歷蔬菜

*週日供應產銷履歷蔬菜

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 供應 (時)	午間 供應 (時)	晚餐 供應 (時)	熱 度 (Kcal)
5/1	五	勞動節放假一天 								
5/4	一	白飯	照燒雞腿排 C雞肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	鐵板豆腐 非基改豆腐,C豬肉,T紅蘿蔔/煮	冬瓜燉雞 Q冬瓜,C雞肉	6.2	3	2	835
5/5	二	燕麥飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔,T紅蘿蔔,C貢丸/煮	古早味白菜滷 Q大白菜,T紅蘿蔔/滷	筍香肉片湯 筍,C豬肉	6.3	2.7	2.3	823
5/6	三	台式炸醬麵	咕嚕鹽酥雞 C雞肉/炸	麻婆百頁 非基改百頁豆腐,C豬肉/煮	鮮菇花椰 Q香菇,T花椰菜/炒	紅豆地瓜圓 T紅豆,地瓜圓	6.5	2.8	2.3	855
5/7	四	小薏仁飯	沙茶雞丁 C雞肉/燒	濃醇咖哩 Q馬鈴薯,T紅蘿蔔/煮	鍋貼x2 C鍋貼/炸	金黃玉米湯 Q玉米,Q雞蛋	6.5	2.7	2.1	832
5/8	五	白飯	塔香三杯魚 C魚肉,Q杏鮑菇/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋,蔥/蒸	蔬菜寬粉 寬粉,T紅蘿蔔,Q高麗菜/炒	日式豆腐湯 非基改豆腐,味噌	6.4	2.8	1.9	827
5/8	五	白飯 (蔬食日)	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋,蔥/蒸	蜜汁豆干 非基改豆干/燒	蔬菜寬粉 寬粉,T紅蘿蔔,Q高麗菜/炒	日式豆腐湯 非基改豆腐,味噌	6.4	2.8	1.9	827
5/11	一	蕎麥米飯	沙茶燒肉丼 C豬肉,Q洋蔥/燒	雞柳條x2 C雞柳條/炸	韭香銀芽 韭菜,T紅蘿蔔,Q豆芽菜,非基改豆包絲	佛手瓜雞湯 Q佛手瓜,C雞肉	6.3	2.9	2.1	837
5/12	二	白飯	蜜汁翅小腿x2 C雞肉/燒	肉燥淋甘藍 C豬肉,Q高麗菜/炒	青醬洋芋 Q洋芋,T紅蘿蔔,九層塔/煮	酸菜雞湯 酸菜,C雞肉	6.5	2.8	2.2	842
5/13	三	招牌蛋炒飯	香酥大兩豬排 C豬肉/炸	麻辣燙 Q白蘿蔔,Q杏鮑菇,C豬肉/燙	梅菜油腐 非基改油豆腐,T紅蘿蔔,梅乾菜/煮	檸檬冬瓜茶 冬瓜茶磚,山粉圓,QQ	6.4	2.8	2.3	843
5/14	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	紅燒獅子頭 C獅子頭,T紅蘿蔔/燒	冬瓜三鮮 Q冬瓜,C豬肉,T毛豆/煮	港式酸辣湯 非基改豆腐,Q雞蛋,Q木耳	6.3	3	2.2	847
5/15	五	五穀米飯	黑胡椒豬柳 C豬肉,Q洋蔥/炒	醋香海帶絲 海帶絲,T紅蘿蔔,C豬肉/炒	鍋燒白菜 Q大白菜,C豬肉/燒	芹香米粉湯 米粉,C豬肉,Q芹	6.4	2.7	2.4	832
5/18	一	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉,Q馬鈴薯/煮	芹香小炒 非基改干片,T紅蘿蔔,Q芹/炒	甜不辣季豆 Q甜不辣,T四季豆/炒	香菇雞湯 Q香菇,Q白蘿蔔,C雞肉	6.4	2.7	2.1	825
5/19	二	胚芽米飯	香筍扣肉 C豬肉,筍干,梅乾菜/煮	紅娘炒蛋 Q雞蛋,T紅蘿蔔/炒	刺瓜木耳 Q大黃瓜,Q木耳,T紅蘿蔔/煮	紫菜蛋花湯 紫菜,Q雞蛋	6.2	2.8	2.3	828
5/20	三	培根義大利麵	卡拉脆皮雞排 C雞肉/炸	三杯杏鮑菇 Q杏鮑菇,非基改黑豆干/煮	花椰肉絲 C花椰菜,C豬肉/炒	芋圓撞奶 芋圓,小薏仁,奶粉	6.4	2.7	2.2	841
5/21	四	麥片Q飯	港式醬燒肉 C豬肉/燒	茄汁炒蛋 Q雞蛋,Q番茄/炒	高湯鮮蔬 Q高麗菜,Q金針菇,T紅蘿蔔/炒	柴魚味噌湯 非基改豆腐,柴魚,味噌	6.2	2.9	2.3	835
5/22	五	白飯	照燒雞丁 C雞肉/燒	鮮肉粉絲 冬粉,C豬肉,T紅蘿蔔/炒	扁蒲肉絲 Q扁蒲,C豬肉/炒	玉米濃湯 Q玉米,Q雞蛋	6.4	2.7	2.1	825
5/25	一	白飯	醋溜咕咾雞 C雞肉/燒	金茸豆腐 Q金針菇,非基改豆腐/燒	雞塊/薯條 C雞塊,T地瓜條/炸	肉骨茶湯 Q冬瓜,C雞肉,肉骨茶包	6.2	2.8	2.2	821
5/26	二	糙米飯	味噌燉魚 C魚肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	沙茶鮮筍 Q竹筍,T紅蘿蔔,C豬肉/炒	榨菜肉片湯 榨菜,C豬肉	6.2	2.8	2.1	814
5/27	三	古早味滷肉飯	椒鹽炸雞翅 C雞肉/炸	眷村滷味 Q白蘿蔔,C豬肉,素肚,酸菜心/滷	家常白菜 Q大白菜,T紅蘿蔔,C豬肉/煮	綠豆粉圓 綠豆,粉圓	6.4	2.7	2.1	838
5/28	四	白飯	日式豬肉丼 C豬肉/燒	上海青燴魷魚丸 T青江菜,C魷魚丸/燴	鹽水時蔬 Q高麗菜,T雞肉,Q木耳/燙	香濃酸辣湯 非基改豆腐,Q雞蛋	6.4	2.7	2.2	827
5/29	五	紫米飯	蘑菇醬雞腿排 C雞肉/燒	豆干肉燥 C豬肉,非基改豆干/蒸	葷菇季豆肉絲 Q香菇,T四季豆,C豬肉/炒	番茄羅宋湯 Q番茄,Q馬鈴薯,T紅蘿蔔	6.3	2.8	2.2	827

★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：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、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、三、五供應有機蔬菜，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：李怡宜