



10月津味 優質午餐

武漢 國中



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋 (個)	蛋黃 (個)	純肉 (g)	肉類 (g)	加量 (Kcal)
10/1	四	中秋節連假								
10/2	五	中秋節連假								
10/5	一	白飯 蒸白米	筍香焗肉 煮豬肉竹筍	紅娘滑蛋 炒紅蘿蔔雞蛋	麻婆豆腐 煮非基改豆腐、豬肉	在地產銷履歷蔬菜			營養海芽湯 海帶芽味噌	6.5 2.7 2.7 8.2 9
10/6	二	燕麥飯 蒸白米、燕麥	羅勒三杯雞 煮雞、羅勒、立單葉	肉茸高麗 炒高麗菜、豬肉	鍋貼+芝麻球	有機蔬菜			時蔬肉羹湯 大白菜肉羹	6.4 2.6 2.2 8.2 0
10/7	三	招牌雞肉飯 蒸白米、白粥、雞腿	鐵板魚塊 煎魚、油魚	台式滷味 滷白蘿蔔甜條	蒜香花椰 炒花椰菜、蒜	青菜			冬瓜粉條 冬瓜粉條	6.5 2.5 2.3 8.4 1.5
10/8	四	白飯 蒸白米	天使腿排 煎雞肉	黃瓜鮮菇 煮大黃瓜、鮮菇	蒙古烤肉 炒豆芽菜、豬肉	有機蔬菜			貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	6.5 2.5 2.2 8.2 4
10/9	五	雙十國慶日補休								
10/12	一	白飯 蒸白米	酥脆炸雞腿 炸雞腿	沙茶玉米 炒非基改玉米粒、紅蘿蔔	一品佛跳牆 煮大白菜、芋頭、蝦米	在地產銷履歷蔬菜			金茸肉絲湯 金針菇、豬肉	6.5 2.6 2.2 8.2 2
10/13	二	胚芽米飯 蒸白米、胚芽米	蘑菇醬豬柳 煮雞、豬肉、菇類	小瓜雞絲 炒小黃瓜、雞肉	香濃布丁蒸蛋 蒸蛋、高湯	有機蔬菜			味噌豆腐湯 味噌、非基改豆腐	6.4 2.6 3 8.3 6
10/14	三	肉絲炒麵 炒麵、豬肉、蔬菜	碳烤雞排 烤雞排	韓式年糕 煮泡菜、大白菜、年糕	和風小火鍋 煮白蘿蔔、海帶	青菜			芋圓地瓜 芋圓、地瓜	6.5 2.6 2.2 8.4 9
10/15	四	白飯 蒸白米	花生燒肉 煮豬肉、花生	鮮瓜燉雞 煮大黃瓜、雞肉	季豆米血糯 炒豆、米、血糯	有機蔬菜			酸辣湯 非基改豆腐、筍絲、紅蘿蔔	6.5 2.6 2.2 8.3 1
10/16	五	小米飯 蒸白米、糙小米	紐澳良雞腿排 煎雞肉	奶香馬鈴薯 煮馬鈴薯、紅蘿蔔	可樂餅雞塊 炸可樂餅、雞塊	有機蔬菜			菇菇豚肉湯 菇類、豬肉	6.5 2.6 2.3 8.3 5
10/19	一	芝麻飯 蒸白米、芝麻	黑椒里肌排 燒豬肉	碎瓜干丁肉燥 煮碎瓜、豬肉、非基改豆干	蔬菜粉絲 炒冬粉、蔬菜	在地產銷履歷蔬菜			玉米濃湯 煮非基改玉米粒、雞蛋	6.6 2.5 2.2 8.2 6
10/20	二	白飯 蒸白米	香酥花枝排 炸花枝排	番茄滑蛋 煮黃瓜、雞蛋	鮮菇花椰 炒花椰菜、鮮菇	有機蔬菜			紫菜貢丸湯 海芽、貢丸	6.3 2.6 3 8.2 0
10/21	三	咖哩炒飯 炒白米、非基改玉米粒、咖哩粉	紐奧良雞腿 煮雞腿	一番關東煮 煮白蘿蔔、紅蘿蔔	回鍋高麗菜 炒非基改豆腐、高麗菜、豬肉	青菜			紅豆珍珠烤奶 紅豆、珍珠、奶、奶包	6.2 2.7 3 8.3 2
10/22	四	白飯 蒸白米	香燒麻油雞 煮雞、雞肉、薑	金沙豆腐 煮非基改豆腐、鹹蛋、蝦米	香芹豆芽菜 炒豆芽菜、芹菜	有機蔬菜			鮮筍雞湯 筍、雞肉	6.4 2.6 2.7 8.2 0
10/23	五	白飯 蒸白米	泰式椒麻雞排 燒雞排	薯餅*? 煮薯餅	彩虹炒蛋 炒紅蘿蔔、非基改玉米粒、青豆、雞蛋	有機蔬菜			番茄豆腐湯 番茄、非基改豆腐	6.4 2.6 4 8.2 5
10/26	一	白飯 蒸白米	佛蒙特咖哩雞 煮雞、雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	泰式河粉 炒寬粉、時蔬、紅蘿蔔、蝦米	芹香海帶絲 炒海帶絲、芹菜、白干絲	在地產銷履歷蔬菜			酸菜肉片湯 酸菜、豬肉	6.5 2.6 2.2 8.3 1
10/27	二	糙米飯 蒸白米、糙米	起司豬排 炸起司豬排	黃瓜雞茸 煮大黃瓜、雞肉	歐姆烘蛋 炒洋蔥、雞蛋	有機蔬菜			小魚豆腐湯 小魚乾、非基改豆腐	6.4 2.8 2.7 8.3 0
10/28	三	義式醬麵 蒸白米、醬麵	BBQ烤雞腿 烤雞腿	杏鮑菇滷味 煮白鮑菇、黑豆干	義式肉醬 煮洋蔥、肉、醬	青菜			大豆地瓜圓 大豆、地瓜圓	6.3 2.7 5 8.5 0
10/29	四	白飯 蒸白米	糖醋咕啞肉 燒豬肉	冬瓜總匯 煮冬瓜、雞蛋	鐵板燒鮮雞 煮鮮雞	有機蔬菜			巧達濃湯 馬鈴薯、麵	6.5 2.6 2.2 8.3 1
10/30	五	麥片飯 蒸白米、麥片	蔥爆雞丁 煮雞、雞肉、蔥	原味蒸蛋 蒸蛋	地瓜條花枝丸 煮地瓜條、花枝丸	有機蔬菜			番茄金茸湯 金針菇、番茄	6.6 2.5 2 8.2 6
10/30	五	麥片飯 蒸白米、麥片	彩椒百匯 煮彩椒、時蔬、雞茸	原味蒸蛋 蒸蛋	地瓜條花枝丸 煮地瓜條、花枝丸	有機蔬菜			番茄金茸湯 金針菇、番茄	6.6 2.5 2 8.2 6

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜，每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：李佳渝

裕民田精緻午餐

武漢國中
109年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量(Kcal)		
★ 10/1(四)、10/2(五)中秋節放假兩天												
★ 1	四											
★ 2	五											
★ 5	一	白米飯	黑胡椒豬柳 <small>肉柳、洋葱/炒</small>	椒鹽百頁 地瓜燒	蕪菁黃金魚蛋 <small>結頭菜、香菇、魚蛋/煮</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、肉片、大薏仁</small>	6 8	2 6	2 0	2 8	8 7
★ 6	二	紫米白飯	家傳花雕雞 <small>雞丁、杏鮑菇/煮</small>	四喜丸子 <small>獅子頭、白菜、雙菜/煮</small>	三色甜玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋、蔬菜</small>	6 6	2 8	2 0	2 8	8 8
★ 7	三	沙茶炒麵	香酥唐揚炸雞 <small>雞丁/炸</small>	關東煮 <small>蘿蔔、香菇、木耳/煮</small>	中秋玉兔包 <small>包子/蒸</small>	包紅豆烤切	紅豆、奶粉	6 7	2 6	2 0	3 0	8 9
★ 8	四	小米Q飯	橙香里肌 <small>里肌排/燒</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	香噴噴滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	時蔬番茄湯 <small>番茄、蛋、時蔬</small>	6 8	3 0	2 2	3 0	8 1	
★ 9	五	10/9(五)雙十節放假一天										
★ 12	一	糙米飯	惡魔雞排 <small>雞排/燒</small>	塔香打拋肉 <small>絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗、蝦皮、紅蘿蔔</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	6 5	2 8	2 2	3 0	8 5
★ 13	二	白米飯	菇菇燒豚肉 <small>豬肉片、菇/燒</small>	菇菇茶碗蒸 <small>蛋、鮮菇、蔥/蒸</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	6 8	2 6	2 0	2 8	8 7
★ 14	三	什錦炒飯	醬燒雞翅 <small>雞翅/燒</small>	白玉肉片 <small>雞胸、玉米粒、肉片/煮</small>	香醇大福滷 <small>黑豆干、菜雞片/滷</small>	芋圓地瓜湯	地瓜、芋圓	6 8	2 6	2 2	2 8	8 2
★ 15	四	白米飯	搖搖椒鹽豬排 <small>豬排/炸</small>	開陽胡瓜 <small>胡瓜、紅蘿蔔/煮</small>	西紅柿炒雞蛋 <small>蛋、洋葱、蕃茄/炒</small>	有機蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇、洋葱、肉絲、蔬菜</small>	6 5	2 6	2 4	3 0	8 5
★ 16	五	麥片香飯	五香豬腩 <small>豬腩、肉丁、蘿蔔/燉</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋圓、木耳絲、紅蘿蔔/煮</small>	鹽燒龍鳳腿 <small>龍鳳腿/燒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	6 8	2 7	2 2	3 0	8 9
★ 19	一	白米飯	脆皮魚排 <small>巴沙魚排/炸</small>	肉絲佛手瓜 <small>佛手瓜、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	玉米滑蛋 <small>蛋、玉米/炒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌竹輪湯 <small>蘿蔔、竹輪、海帶芽</small>	6 6	3 0	2 2	3 0	8 7
★ 20	二	薏仁飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	焗烤花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、乳酪絲/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	6 7	2 6	2 2	2 8	8 4
★ 21	三	蘑菇鐵板麵	特製滷棒腿 <small>雞腿/滷</small>	西芹炒黑輪 <small>黑輪、西芹/炒</small>	木須鮮筍片 <small>鮮筍、木耳、肉片/炒</small>	季節蔬菜	蜜豆仙草 <small>仙草汁、蜜豆、芋圓</small>	6 5	2 6	2 4	2 8	8 6
★ 22	四	白米飯	爽燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	芹香客家小炒 <small>高麗、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	有機蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線、肉羹</small>	6 7	2 6	2 2	3 0	8 4
★ 23	五	地瓜絲飯	醬爆肉絲條 <small>肉絲、蔥、洋葱/炒</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/炒</small>	柳葉魚 甜不辣	有機蔬菜	新竹貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	6 8	2 7	2 0	3 0	8 4
★ 26	一	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 <small>雞丁、米血/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	洋葱炒蛋 <small>蛋、洋葱/炒</small>	產銷履歷蔬菜	蔬菜雪花湯 <small>蔬菜、蛋、肉片</small>	6 5	3 0	2 0	2 8	8 6
★ 27	二	白米飯	蔥燒排骨 <small>豬排、蔥/燒</small>	肉羹蘿蔔煮 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	金黃毛豆肉末 <small>玉米、絞肉、毛豆/煮</small>	有機蔬菜	客家酸菜湯 <small>酸菜、肉片</small>	6 5	2 6	2 4	2 8	8 6
★ 28	三	羅勒麵	鹽酥炸魚塊 <small>乾魚丁/炸</small>	香草洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔、培根、義式香料/煮</small>	大白福州丸 <small>蔬菜、福州丸/煮</small>	季節蔬菜	綠豆QQ <small>綠豆、粉圓</small>	6 8	3 0	2 0	3 0	8 6
★ 29	四	胚芽米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿/滷</small>	蔬菜粉絲 <small>蘿蔔、冬菇、蔥、絞肉/炒</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	香菇鮮筍湯 <small>竹筍、香菇、肉片</small>	6 5	2 6	2 4	2 8	8 6
★ 30	五	白米飯	鳳梨咕咾肉 <small>咕咾肉、肉丁、鳳梨/燒</small>	奶油炸熱狗 <small>胖胖果/炸</small>	鮮菇大黃瓜 <small>黃瓜、木耳、鮮菇/煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、小魚乾</small>	6 6	2 8	2 1	2 8	8 1

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 李佳芸
*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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

