



津味 優質午餐

武漢國中
110年10月菜

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	有機蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	每餐熱能 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)
10/1	五	白飯	沙茶肉片 <small>豬肉/炒</small>	香香白菜滷 <small>大白菜、角螺、紅蘿蔔/煮</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣/炸</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small>	62	25	2	3	80	7
10/4	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	蔥燒豆干 <small>非基改豆干、蔥/炒</small>	蔬菜寬粉 <small>高麗菜、寬粉、紅蘿蔔/炒</small>	在地產銷履歷蔬菜	雪花菇湯 <small>金針菇、豬肉</small>	65	27	2	2.7	82	9
10/5	二	小米蒸飯	沙茶魚塊 <small>魚丁/燻</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	珍珠四寶 <small>非基改玉米粒、毛豆、絞肉、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	港式肉骨茶 <small>蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	6	2.7	2.2	2.8	80	0
10/6	三	台式炒麵	★卡拉脆皮雞排 <small>雞排/炸</small>	奶皇包 <small>奶皇包/蒸</small>	滷味麻辣燙 <small>高麗菜、金針菇、魚丸/煮</small>	青菜	阿薩姆QQ <small>粉圓、奶粉、茶包</small>	6	2.6	2.2	3	80	5
10/7	四	白飯	鐵板肉柳 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	蔥爆豆芽 <small>豆芽菜、韭菜/炒</small>	西芹黑輪 <small>西芹、黑輪/炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽、非基改豆腐、味噌</small>	6.2	2.6	2.4	2.9	82	0
10/8	五	地瓜飯	鍋燒蘿勒雞 <small>雞肉、九層塔、米血糕/燻</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋/炒</small>	海結油豆腐燒 <small>海帶結、非基改油豆腐/燻</small>	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	6.3	2.9	2.1	2.8	83	7
10/11	一	雙十節連假											
10/12	二	白飯	BBQ肉片 <small>雞肉/炒</small>	蔥爆海絲 <small>海帶絲、非基改干絲/炒</small>	開陽高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、蝦米/炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒、雞蛋</small>	6.1	2.6	2.3	2.9	81	0
10/13	三	招牌雞肉飯	黃金炸豬排 <small>豬肉/炸</small>	金菇花椰 <small>花椰菜、金針菇/炒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、非基改豆干/炒</small>	青菜	紅豆包心粉圓 <small>紅豆、包心粉圓</small>	6.3	2.1	2.3	3	83	3
10/14	四	蕎麥米飯	碳烤雞排 <small>雞排/烤</small>	部隊鍋 <small>大白菜、金針菇、米血糕/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>涼薯、金針菇、豬肉</small>	6.3	2.3	2.3	3	83	7
10/15	五	五穀米飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉/燻</small>	乳酪馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	餡餅+地瓜條 <small>餡餅、地瓜薯條/炸</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐、小魚干、味噌</small>	6.5	2.6	2.1	1.9	81	9
10/18	白飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉/燻</small>	蒜味脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐、蒜/炒</small>	竹筍炒雙色 <small>竹筍、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉</small>	在地產銷履歷蔬菜	6	2.8	2.2	2.8	81	1	
10/19	二	胚芽米飯	黑胡椒里肌 <small>豬肉/燻</small>	泰式粉絲 <small>冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燻</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>菇、雞肉</small>	6.2	2.6	2.2	2.9	81	0
10/20	三	茄汁肉醬麵	搖搖鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	莎莎肉醬 <small>絞肉、番茄、洋蔥/煮</small>	鮮肉包 <small>肉包/蒸</small>	青菜	銀耳蓮子湯 <small>銀耳、蓮子</small>	6.2	2.8	2.2	3.2	82	4
10/21	四	白飯	花生燒肉 <small>豬肉、花生/燻</small>	芝麻蜜汁豆干 <small>芝麻、豆干/燻</small>	肉絲海帶根 <small>海帶根、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒、雞蛋</small>	6.2	2.8	2.2	2.8	82	0
10/22	五	麥片飯	紐澳良腿排 <small>雞肉/燻</small>	鮮菇刺瓜 <small>大黃瓜、菇/燻</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	芹香貢丸湯 <small>貢丸、芹菜</small>	6.4	2.8	2.1	2.8	83	7
10/25	一	芝麻飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜/煮</small>	香濃布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉/燻</small>	在地產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	6	2.8	2.2	2.8	80	6
10/26	二	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉/炒</small>	沙茶燒百頁 <small>非基改百頁/燻</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜、紅蘿蔔、雞蛋/燻</small>	有機蔬菜	港式肉羹湯 <small>時蔬、肉羹</small>	6	2.9	2.2	3	82	3
10/27	三	香蔥炒飯	香酥魚排 <small>魚/炸</small>	肉茸高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	大桶滷味 <small>海帶結、蘿蔔、貢丸/煮</small>	青菜	奶香西米露 <small>西谷米、奶粉、茶包</small>	6.5	2.8	2.2	3.2	86	4
10/28	四	薏仁米飯	杏鮑菇燻雞 <small>雞肉、杏鮑菇/燻</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜、蝦米/煮</small>	奶香洋芋燒 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/燻</small>	有機蔬菜	白玉肉片湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	6.4	2.6	2.2	2.8	81	9
10/29	五	白飯	古早味大排 <small>豬肉/燻</small>	冬瓜燒肉 <small>冬瓜、豬肉/燻</small>	洋蔥滑蛋 <small>洋蔥、雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉、芹菜</small>	6.2	2.8	2.1	2.8	82	3

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。每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：郭育榕 營養字第007297號

裕民田精緻午餐



武漢國中
110年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全日 總產 量(份)	三 成 菜 內 容 (份)	產 銷 履 歷 (份)	油 類 類 別 (份)	熱 量 (Kcal)		
★ 10/1	五	紫米飯	糖醋雞丁 <small>雞丁, 洋蔥/燒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁/燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	巧達玉米湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6 6	2 8	2 0	2 8	8 8
★ 10/4	一	白米飯	脆皮嫩雞翅 <small>雞翅/炸</small>	豆醬油腐 <small>油豆腐, 豆醬, 蔥/燒</small>	番茄高麗燻肉末 <small>高麗, 番茄, 絞肉/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	當歸豬肉湯 <small>當歸, 蘿蔔, 豬肉</small>	6 5	3 0	2 0	2 8	8 6
★ 10/5	二	小米白飯	照燒魚 <small>鮭魚丁, 洋蔥, 蔥/燒</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋, 蔥, 菜脯/炒</small>	杏鮑菇洋芋 <small>洋芋, 杏鮑菇/煮</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 肉片</small>	6 8	2 7	2 2	3 0	8 9
★ 10/6	三	台式炒麵	紐澳良雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	芹香黑輪 <small>黑輪, 蔥/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	季節 蔬菜	芋香粉條 <small>芋頭, 粉條</small>	6 6	2 7	2 1	2 8	8 3
★ 10/7	四	白米飯	可樂豬腳焢肉 <small>豬腳, 肉丁, 薯/焢</small>	湯圓 地瓜薯薯	芋香木須白菜 <small>大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/炒</small>	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜, 肉片</small>	6 7	2 6	2 2	3 0	8 4
★ 10/8	五	薏仁飯	鹽焗翅小眼*? <small>翅小眼/焗</small>	綜合滷味 <small>素肚, 豆干, 海苔/滷</small>	沙茶燒蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	和風貢丸湯 <small>貢丸, 海苔, 味噌</small>	6 5	2 6	2 1	2 8	8 9
★ 10/11	一	10/11(一)國慶日補休一日										
★ 10/12	二	白米飯	咖哩洋芋雞 <small>雞丁, 洋芋/煮</small>	四海煎鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜, 蝦皮/煮</small>	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 <small>薑絲, 海帶, 肉片</small>	6 6	2 5	2 2	2 8	8 1
★ 10/13	三	義大利麵	黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	茄香起司肉醬 <small>絞肉, 番茄, 玉米, 洋芋/煮</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	季節 蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆, 00</small>	6 8	2 6	2 0	2 8	8 7
★ 10/14	四	白米飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿/滷</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜, 花生, 麵筋/煮</small>	黑椒銀芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅絲</small>	6 5	2 7	2 3	2 8	8 1
★ 10/15	五	麥片0飯	蘑菇醬豬柳 <small>豬柳, 洋蔥, 蘑菇/燒</small>	芝香大黑干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	韓式炒年糕 <small>年糕, 醬油, 蔥/炒</small>	有機 蔬菜	竹筍燉雞湯 <small>竹筍, 雞肉</small>	6 8	2 5	2 2	3 0	8 4
★ 10/18	一	白米飯	麻油燒鴨 <small>鴨丁, 高麗/燒</small>	紅椒玉米毛豆 <small>玉米, 毛豆, 馬鈴薯, 紅椒/煮</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	產銷 履歷 蔬菜	枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜, 薏仁, 肉片</small>	6 8	2 8	2 1	3 0	8 4
★ 10/19	二	地瓜飯	鹽燒大肉排 <small>豬排/燒</small>	客家小炒 <small>豆干, 芹, 肉絲/炒</small>	雙色花椰菜 <small>白花, 青花, 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	紅麵線羹 <small>紅麵線, 肉羹, 筍絲, 紅絲</small>	6 7	2 8	2 1	2 8	8 8
★ 10/20	三	豬肉雙飯	鮮嫩香雞排 <small>雞排/炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇, 絞肉, 高麗, 紅蘿蔔/炒</small>	白玉蘿蔔 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 菇/煮</small>	季節 蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠, 奶粉, 茶包</small>	6 8	2 6	2 2	3 0	6 1
★ 10/21	四	白米飯	沙茶鮮魚煲 <small>鮭魚丁, 蔬菜, 沙茶/燒</small>	蔬菜海丸子 <small>福州丸, 蔬菜, 海苔/煮</small>	菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜, 菇/燴</small>	有機 蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯, 雞丁</small>	6 6	2 6	2 2	2 8	8 3
★ 10/22	五	蕎麥飯	蘋果西打雞腿 <small>雞腿/滷</small>	毛豆洋蔥乳酪蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 起司, 毛豆/炒</small>	桐桂竹筍煲 <small>桂竹筍/燴</small>	有機 蔬菜	酸菜豬肉湯 <small>酸菜, 豬肉</small>	6 5	2 8	2 0	3 0	8 0
★ 10/25	一	薏仁米飯	沙茶肉絲條 <small>肉絲, 沙茶, 洋蔥/炒</small>	雞塊甜不辣 <small>甜不辣, 雞塊/炒</small>	凍豆腐燴金針 <small>凍豆腐, 金針, 高麗/燴</small>	產銷 履歷 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small>	6 8	2 7	2 0	3 0	8 4
★ 10/26	二	白米飯	蔥油嫩雞 <small>雞丁, 蔥/燒</small>	西芹海絲 <small>海絲, 西芹/炒</small>	奶香馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 培根/煮</small>	有機 蔬菜	筍片湯 <small>筍片, 豬肉</small>	6 7	2 8	2 0	2 8	8 5
★ 10/27	三	烏龍拌麵	傳統滷排骨 <small>排骨/燒</small>	油魚菇蕪菁 <small>結頭菜, 鮑魚菇/煮</small>	蒸鮮肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆, 00</small>	6 7	2 6	2 1	2 8	8 3
★ 10/28	四	胚芽飯	甘醇雞翅 <small>雞翅/滷</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐, 毛豆/燒</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽, 韭菜/炒</small>	有機 蔬菜	福菜粉絲湯 <small>粉絲, 福菜, 肉絲</small>	6 6	3 0	2 1	3 0	8 5
★ 10/29	五	白米飯	梅干扣肉 <small>肉丁, 梅干菜, 蔥/燒</small>	彩椒海鮮捲 <small>海鮮捲, 彩椒/燒</small>	鮮味佛手瓜 <small>佛手瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁, 香菇</small>	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6
★ 10/29	五	白米飯 (蔬食日)	梅干燒絞肉 <small>絞肉, 梅干, 蔥/燒</small>	彩椒海鮮捲 <small>海鮮捲, 彩椒/燒</small>	鮮味佛手瓜 <small>佛手瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁, 香菇</small>	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6

★ 標示為三章-0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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。



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

