

裕民田精緻午餐

武漢國中
110年11月菜單



| 日期 | 星期 | 合菜主食 | 合菜主菜 | 美味副菜 | 湯品 | 全粒綠豆(份) | 豆漿(份) | 蔬菜(份) | 油類(份) | 糖類(份) | |
|---------|----|--------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------|--------|--------|------------------|------------------|
| ★ 11/1 | 一 | 白米飯 | 蒜泥白肉 肉片、蒜、洋蔥/燒 | 彩繪玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆/炒 | 炒三絲 海帶絲、干絲、紅絲/拌 | 產銷履歷蔬菜 | 金針魚丸湯 金針菇、魚丸、蔬菜 | 6 7 | 2 5 | 2 3 | 3 8 4 9 |
| ★ 11/2 | 二 | 燕麥飯 | 米血麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮 | 肉絲青蔥油片絲 蔥、油片絲、肉絲/炒 | 香煎菜頭排 菜頭/煎 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋 | 6 6 | 2 6 | 2 0 | 3 4 0 2 |
| ★ 11/3 | 三 | 肉燥乾麵 | 鐵路大排 豬肉排/燒 | 佛跳牆 大白菜、筍片、木耳絲/炒 | 金黃流沙包 奶黃包/蒸 | 季節蔬菜 | 紅豆紫米 紅豆、紫米 | 6 8 | 2 5 | 2 0 | 2 8 4 0 |
| ★ 11/4 | 四 | 白米飯 | 煙燻雞腿排+茶碗蒸 雞腿排/燒 | 甜醬關東煮 蛋、紅蘿蔔、筍/煮 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 味噌、小魚乾、豆腐 | 6 5 | 3 0 | 2 1 | 2 8 5 9 | |
| ★ 11/5 | 五 | 糙米白飯 | 酥炸花枝排 花枝排/炸 | 翡翠雞茸 豆干、雞絞肉、毛豆、玉米/燒 | 泡菜年糕 高麗菜、年糕、泡菜/炒 | 有機蔬菜 | 青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片 | 6 8 | 2 6 | 2 0 | 3 8 5 6 |
| ★ 11/8 | 一 | 白米飯 | 故鄉焢肉丁 肉丁、海粉/煮 | 敏豆香椒甜條 蛋不碎、敏豆/炒 | 韭菜干片 韭菜、干片/炒 | 產銷履歷蔬菜 | 豆薯雞湯 香菇、雞丁、豆薯 | 6 8 | 2 7 | 2 0 | 3 8 6 4 |
| ★ 11/9 | 二 | 小米飯 | 巷口鹽酥魚+濃香咖哩 鮑魚丁、九層塔/炸 | 銀芽炒肉絲 高麗菜、紅蘿蔔、毛豆/炒 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、肉絲 | 6 7 | 2 8 | 2 1 | 3 8 6 7 | |
| ★ 11/10 | 三 | 香菇滷肉飯 | 蔥燒里肌排 里肌排、蔥/燒 | 鮮菇佛手瓜 佛手瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮 | 沙茶炒黑輪 黑輪、沙茶/炒 | 季節蔬菜 | 冬瓜茶西谷米 冬瓜茶塊、西谷米 | 6 5 | 2 6 | 2 2 | 8 3 1 |
| ★ 11/11 | 四 | 紫米Q飯 | 鹽燒翅腿燒 翅小雞/燒 | 絞肉冬粉煲 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒 | 紅片花椰 花椰、紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 番茄羅宋湯 番茄、蛋、時蔬 | 6 6 | 2 5 | 2 2 | 3 8 4 0 |
| ★ 11/12 | 五 | 白米飯 | 味噌燒雞 雞丁、蘿蔔、味噌/燒 | 醬燒滷味 素雞、四分干/滷 | 芋香白菜滷 白菜、芋頭、蛋、紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 | 豬肉筍湯 筍片、豬肉 | 6 5 | 2 8 | 2 1 | 2 8 4 4 |
| ★ 11/15 | 一 | 白米飯 | 日式咖哩肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮 | 八寶肉燥干丁 玉米、干丁、絞肉、毛豆/煮 | 雞塊地瓜餐 地瓜條、雞塊/炸 | 產銷履歷蔬菜 | 暖暖肉骨茶湯 蘿蔔、肉片 | 6 7 | 2 8 | 2 0 | 3 8 6 4 |
| ★ 11/16 | 二 | 五穀飯 | 古早味滷雞腿 雞腿/滷 | 開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦仁、紅蘿蔔、海粉/煮 | 正宗麻辣燙 高麗菜、金針菇、豆皮、白貝/煮 | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲 | 6 5 | 2 8 | 2 3 | 2 8 9 |
| ★ 11/17 | 三 | 台式炒麵 | "美式炸雞" 雞肉/炸 | 芹香白干 白干、芹菜、紅蘿蔔/炒 | 雞蛋&牛奶饅頭 雞蛋牛奶饅頭/蒸 | 季節蔬菜 | 綠豆麥仁 綠豆、麥仁 | 6 8 | 2 7 | 2 0 | 3 8 6 4 |
| ★ 11/18 | 四 | 白米飯 | 紅燒燉肉 肉丁、蘿蔔、番茄/燒 | 福州丸子燒 福州丸、蔬菜/煮 | 暖心蕪菁圈 蕪菁、紅蘿蔔、玉米圈/煮 | 有機蔬菜 | 紅麵線羹湯 紅麵線、肉羹、筍絲 | 6 6 | 2 6 | 2 2 | 2 8 5 5 |
| ★ 11/19 | 五 | 蕎麥米飯 | 氣泡雞翅 雞翅/滷 | 起司歐姆蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒 | 竹筍肉片 筍、肉片、紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜、豬肉、大薏仁 | 6 6 | 2 6 | 2 2 | 2 8 3 8 |
| ★ 11/22 | 一 | 白米飯 | 椒鹽大香雞排+泰式打拋肉 雞排/炸 | 鮮菇高麗 絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒 | 產銷履歷蔬菜 | 酸菜肉片湯 酸菜、肉片 | 6 5 | 3 0 | 2 1 | 3 8 6 8 | |
| ★ 11/23 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋里肌 豬肉、芝麻/燒 | 紅娘炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒 | 和風白玉海結 蘿蔔、海結、紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 | 肉絲總匯湯 肉絲、蔬菜 | 6 5 | 2 7 | 2 0 | 3 8 4 8 |
| ★ 11/24 | 三 | 肉絲炒烏龍麵 | 蜜芝炭燒雞排 雞腿排/燒 | 蝦香雙色花菜 花菜、蝦仁、紅蘿蔔/炒 | 花枝丸百頁 花枝丸、白頁/炸 | 季節蔬菜 | 粉圓燒切 粉圓、奶粉、茶包 | 6 6 | 2 8 | 2 0 | 3 8 5 7 |
| ★ 11/25 | 四 | 白米飯 | 泰式酸辣魚 虱目魚、蒜、辣椒/燒 | 冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮 | 蒜香胡椒豆芽 豆芽、蒜、蔥/燒 | 有機蔬菜 | 巧達濃湯 洋芋、玉米、蛋 | 6 7 | 2 6 | 2 2 | 2 8 5 |
| ★ 11/26 | 五 | 薏仁米飯 | 塔香三杯雞丁 雞丁、九層塔、米血/燒 | 泰式醬獅子頭 獅子頭、蔬菜/煮 | 洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔、肉片/煮 | 有機蔬菜 | 日式風味湯 豆腐、味噌、海苔 | 6 8 | 2 7 | 2 0 | 2 8 5 |
| ★ 11/29 | 一 | 白米飯 | 蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/燒 | 珍珠肉末 玉米、絞肉、毛豆/煮 | 鮮瓜燉肉片 黃瓜、紅蘿蔔、肉片/煮 | 產銷履歷蔬菜 | 菇菇火鍋湯 香菇、金針菇、高麗、肉片 | 6 7 | 2 6 | 2 2 | 2 8 5 |
| ★ 11/30 | 二 | 麥片Q飯 | 麥脆炸雞翅 雞翅/炸 | 白鑲黑豆干 黑豆干、芝麻/燒 | 蛋酥白菜 白菜、蛋、木耳/煮 | 有機蔬菜 | 薑絲海結湯 海結、薑絲、肉片 | 6 5 | 2 7 | 2 2 | 3 8 4 8 |

★ 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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉。

*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22號





津味 優質午餐

武漢國中
110年11月菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 美味主菜 | 美味副菜 | | 湯品 | 基本 熱量 (Kcal) | 脂肪 量 (g) | 蛋白質 (g) | 鈣 (mg) | 鐵 (mg) | 鈉 (mg) |
|-------|----|--------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------|--------------------|----------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 11/1 | 一 | 白飯 | 蘿勒三杯雞 雞肉,九層塔/燻 | 珍珠玉米 非基改玉米,豬肉,小紅丁,毛豆/炒 | 白菜豆腐 豬肉,大白菜,非基改豆腐/煮 | 膳房 蔬菜 | 6.5 | 2.9 | 2 | 2 | 2.7 | 8.4 |
| 11/2 | 二 | 胚芽米飯 | 筍干燉腱肉 筍干,豬肉/燻 | 彩椒雞絲 彩椒,雞肉/炒 | 蛋酥高麗 雞蛋,高麗菜,紅蘿蔔/炒 | 有機 蔬菜 | 6 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 2 | 8.0 |
| 11/3 | 三 | 主廚炒飯 | 照燒烤雞排 雞排/燻 | 甜醬關東煮 白蘿蔔,油豆腐,甜不辣/煮 | 餡餅+雞塊 餡餅,雞塊/炸 | 青菜 | 6.3 | 2.8 | 2.2 | 3 | 2.3 | 8.4 |
| 11/4 | 四 | 白飯 | 鐵板里肌肉排 里肌肉排/燻 | 蕃茄滑蛋 蕃茄,雞蛋/煮 | 海根豆干 海帶根,非基改豆干,豬肉/炒 | 有機 蔬菜 | 6.2 | 3 | 2 | 2.8 | 3 | 8.3 |
| 11/5 | 五 | 麥片Q飯 | 沙嗲魚丁 魚丁/燻 | 鮮筍肉絲 豬肉,竹筍,紅蘿蔔,木耳/炒 | 韭菜寬粉 韭菜,豬肉,紅蘿蔔,寬粉/炒 | 有機 蔬菜 | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.8 | 2 | 8.3 |
| 11/8 | 一 | 白飯 | 沙茶肉片 洋蔥,豬肉/燻 | 客家小炒 豬肉,非基改豆干,紅蘿蔔/炒 | 椰香咖哩 洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮 | 膳房 蔬菜 | 6.5 | 2.8 | 2 | 2.7 | 2 | 8.3 |
| 11/9 | 二 | 白飯 | 泰式雞排 雞排/燻 | 蒙古燒肉 洋蔥,豬肉,豆芽菜/炒 | 小瓜雞絲 小瓜,雞肉,紅蘿蔔/炒 | 有機 蔬菜 | 6.2 | 2.9 | 2.1 | 2.9 | 2 | 8.3 |
| 11/10 | 三 | 招牌炒麵 | 日式大阪豬排 豬排/炸 | 沙茶滷味 素肚,百頁/煮 | 鮮肉包 肉包/蒸 | 青菜 | 6.2 | 2.9 | 2 | 3 | 2.3 | 8.3 |
| 1/11 | 四 | 蕎麥米飯 | 蜜汁燒雞翅 雞翅/燻 | 彩椒豆干 彩椒,非基改豆干,豬肉,毛豆/炒 | 一品佛跳牆 豬肉,大白菜,紅蘿蔔/煮 | 有機 蔬菜 | 6 | 2.8 | 2.2 | 2.9 | 2 | 8.1 |
| 11/12 | 五 | 五穀米飯 | 蒜泥白肉 洋蔥,蒜,豬肉/煮 | 香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸 | 三色滑蛋 三色豆,雞蛋/炒 | 有機 蔬菜 | 6 | 2.8 | 2.1 | 2.9 | 2 | 8.1 |
| 11/15 | 一 | 白飯 | 碳烤雞排 雞排/烤 | 芙蓉蒸蛋 雞蛋,雞蛋/蒸 | 蒜香油豆腐 洋蔥,豬肉,非基改豆腐/燻 | 膳房 蔬菜 | 6 | 3 | 2 | 2.8 | 2 | 8.2 |
| 11/16 | 二 | 小米蒸飯 | 糖醋魚塊 魚肉/燻 | 芹香海帶絲 豬肉,海帶絲,紅蘿蔔,芹菜/炒 | 和風白醬洋芋 洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮 | 有機 蔬菜 | 6.5 | 2.7 | 2 | 3 | 2 | 8.4 |
| 11/17 | 三 | 古早味油飯 | ★夜市鹽酥雞 雞肉/炸 | 沙茶小火鍋 大白菜,玉米圈,杏鮑菇,金針菇/煮 | 彩椒肉絲 彩椒,洋蔥,豬肉/炒 | 青菜 | 6.3 | 2.8 | 2.1 | 3 | 2.3 | 8.3 |
| 11/18 | 四 | 白飯 | 鐵板肉柳 洋蔥,豬肉/煮 | 紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋/炒 | 蔥燒黑豆干 豬肉,洋蔥,紅蘿蔔,非基改黑豆干/炒 | 有機 蔬菜 | 6 | 2.9 | 2 | 2.8 | 2 | 8.1 |
| 11/19 | 五 | 燕麥飯 | 麻油米血雞 米血糕,雞肉/煮 | 鍋貼+地瓜薯條 鍋貼,地瓜薯條/炸 | 開陽高麗 高麗菜,紅蘿蔔,蝦米,乾香菇/炒 | 有機 蔬菜 | 6.2 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 2 | 8.3 |
| 11/22 | 一 | 海苔香鬆飯 | 韓式泡菜燒肉 大白菜,豬肉/燻 | 毛豆百頁海結 毛豆,非基改百頁,海帶結/煮 | 蔬菜粉絲 高麗菜,紅蘿蔔,冬粉/炒 | 膳房 蔬菜 | 6.5 | 2.8 | 2 | 2.8 | 2 | 8.4 |
| 11/23 | 二 | 白飯 | 爪哇咖哩雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮 | 宮保豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜,木耳/炒 | 香蔥菜脯蛋 蔥,菜脯,雞蛋/炒 | 有機 蔬菜 | 6.5 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 2 | 8.3 |
| 11/24 | 三 | 義式肉醬麵 | 脆皮豬排 豬排/炸 | 椒鹽甜不辣 奶皇包/蒸 | 西西里肉醬 豬肉,非基改玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥/煮 | 青菜 | 6.4 | 2.8 | 2 | 3 | 2.3 | 8.4 |
| 11/25 | 四 | 白飯 | 蠔油蒜香雞翅 雞翅/燻 | 奶香白菜 大白菜,紅蘿蔔/煮 | 冬瓜肉燥 冬瓜,豬肉/煮 | 有機 蔬菜 | 6.1 | 2.8 | 2.2 | 2.9 | 2 | 8.2 |
| 11/26 | 五 | 胚芽米飯 | 味噌燉肉 洋蔥,豬肉,白蘿蔔/煮 | 沙茶玉米 非基改玉米粒,紅蘿蔔/煮 | 胡瓜肉片 大黃瓜,豬肉,紅蘿蔔/煮 | 有機 蔬菜 | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 2 | 8.2 |
| 11/29 | 一 | 白飯 | 紐澳良雞腿排 雞腿排/燻 | 筍香肉絲 筍干,豬肉/燻 | 蒲瓜百匯 蒲瓜,非基改豆腐,紅蘿蔔/煮 | 膳房 蔬菜 | 6 | 2.7 | 2 | 2.8 | 2 | 8.0 |
| 11/30 | 二 | 小米蒸飯 | 黑椒醬豬排 豬排/燻 | 洋芋燒肉 豬肉,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮 | 和風一番煮 豬肉,白蘿蔔,玉米段/煮 | 有機 蔬菜 | 6.5 | 2.8 | 2 | 2.8 | 2 | 8.4 |

*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：郭昇格 營養字第007297號