

# 裕民園精緻午餐

武漢國中  
111年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋 雞腿 (份)	蛋黃 雞肉 (份)	雞蛋 (份)	油類 (份)	熱量 (Kcal)		
★ 11/1	二	燕麥飯	蒜泥白肉 <small>肉片, 蒜, 洋葱/燒</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 紅蘿蔔, 毛豆/炒</small>	<b>椒鹽百頁</b> <small>百頁/燒</small>	有機 蔬菜	金針蔬菜湯 <small>金針菇, 豬肉, 蔬菜</small>	6 .6	2 .7	2 .1	3 .0	8 .2
★ 11/2	三	肉燥乾麵	酥炸雞排 <small>雞腿排/炸</small>	木須大瓜煮 <small>黃瓜, 木耳/燉</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干/燉</small>	季節 蔬菜	芋頭西米露 <small>西米露, 芋頭</small>	6 .6	2 .8	2 .1	2 .8	8 .1
★ 11/3	四	白米飯	鐵路大排 <small>豬肉排/燒</small>	青翠炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	茄汁洋葱蛋 <small>蛋, 洋葱, 番茄/炒</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 小魚乾, 豆腐</small>	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 .6
★ 11/4	五	糙米白飯	杏鮑菇燒雞 <small>雞丁, 杏鮑菇, 豆腐/燉</small>	佛跳牆 <small>大白菜, 蝦皮, 木耳絲/炒</small>	西芹炒黑輪 <small>西芹, 黑輪/炒</small>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6 .7	2 .7	2 .1	2 .8	8 .0
★ 11/7	一	白米飯	酥炸花枝排 <small>花枝排/炸</small>	蒜香胡椒豆芽 <small>豆芽, 蒜, 蔥/燒</small>	肉燥干丁 <small>干丁, 絞肉, 毛豆/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	6 .5	2 .8	2 .1	3 .0	8 .3
★ 11/8	二	燕麥飯	洋芋燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	古早菜脯蛋 <small>蛋, 菜脯, 蔥/炒</small>	紅絲炒筍 <small>筍, 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶湯 <small>豆腐, 豬肉</small>	6 .7	2 .7	2 .2	2 .8	8 .3
★ 11/9	三	肉絲炒烏龍麵	蜜芝炭燒雞排 <small>雞腿排/燒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒</small>	椒麻燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	季節 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6 .6	2 .7	2 .1	2 .9	8 .8
★ 11/10	四	白米飯	御膳豬肉排 <small>豬肉排/燒</small>	冬瓜肉茸 <small>冬瓜, 絞肉/煮</small>	炒三絲 <small>海帶絲, 干絲, 紅絲/拌</small>	有機 蔬菜	蔬菜總匯湯 <small>蛋, 蔬菜</small>	6 .5	2 .8	2 .1	2 .8	8 .4
★ 11/11	五	薏仁米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 九層塔, 米血/燒</small>	蔬菜獅子頭 <small>獅子頭, 蔬菜/燒</small>	洋芋煮 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 肉片/煮</small>	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 <small>青木瓜, 肉片</small>	6 .7	2 .7	2 .1	2 .8	8 .0
★ 11/14	一	白米飯	故鄉控肉丁 <small>肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	絞肉冬粉煲 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒</small>	韭菜干片 <small>韭菜, 干片, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	豬肉筍湯 <small>筍片, 豬肉</small>	6 .7	2 .8	2 .2	2 .8	8 .6
★ 11/15	二	小米飯	鹽燒翅腿燒*2 <small>翅小雞/燒</small>	濃香咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆/燉</small>	鮮脆花椰 <small>花椰/炒</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	6 .6	2 .6	2 .1	2 .8	8 .6
★ 11/16	三	香菇滷肉飯	蔥燒里肌排 <small>里肌排, 蔥/燒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>佛手瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔/煮</small>	菜頭粿 <small>菜頭/煮</small>	季節 蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁, 地瓜芋圓, 蜜豆</small>	6 .7	2 .5	2 .1	2 .9	8 .0
★ 11/17	四	紫米0飯	巷口鹽酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	Q嫩茶碗蒸 <small>蛋, 紅蘿蔔, 蔥/蒸</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄, 蛋, 時蔬</small>	6 .6	2 .8	2 .1	3 .0	8 .0
★ 11/18	五	白米飯	韓式燒肉 <small>泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮</small>	敏豆香柳甜條 <small>甜不辣, 敏豆/炒</small>	和風白玉海結 <small>蘿蔔, 海結, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	豆薯雞湯 <small>香菇, 雞丁, 豆薯</small>	6 .5	2 .7	2 .2	2 .9	8 .3
★ 11/21	一	白米飯	美式炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	番茄打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/炒</small>	竹筍肉片 <small>筍, 肉片, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	日式風味湯 <small>豆腐, 味醂, 海苔</small>	6 .6	2 .8	2 .0	3 .0	8 .7
★ 11/22	二	五穀飯	咖哩肉片煮 <small>肉片, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮</small>	正宗麻辣燙 <small>高麗菜, 金針菇, 百頁, 麵/煮</small>	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹, 蘿蔔, 貢丸片</small>	6 .5	2 .7	2 .4	2 .8	8 .4
★ 11/23	三	台式炒麵	椒麻魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	芹香白干 <small>白干, 芹菜, 紅蘿蔔/炒</small>	Q彈豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	季節 蔬菜	粉圓烤切 <small>粉圓, 奶酥, 茶包</small>	6 .8	2 .7	1 .9	2 .8	8 .2
★ 11/24	四	白米飯	義式燉肉 <small>肉丁, 蘿蔔, 番茄/燉</small>	蛋酥白菜 <small>白菜, 蛋, 木耳/煮</small>	雞塊地瓜餐 <small>地瓜條, 雞塊/炸</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6 .7	2 .8	2 .1	2 .9	8 .2
★ 11/25	五	海苔香鬆飯	暖暖麻油雞 <small>麻油, 雞丁, 高麗菜, 米血/炒</small>	起司歐姆蛋 <small>蛋, 洋葱, 乳酪絲/炒</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 豬肉, 大薏仁</small>	6 .7	2 .7	2 .2	2 .8	8 .3
★ 11/25	五	海苔香鬆飯 (蔬食日)	麻油絞肉煮 <small>麻油, 絞肉, 高麗菜, 米血/炒</small>	起司歐姆蛋 <small>蛋, 洋葱, 乳酪絲/炒</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 豬肉, 大薏仁</small>	6 .7	2 .7	2 .2	2 .8	8 .3
★ 11/28	一	白米飯	醬燒魚丁 <small>魚丁/燒</small>	珍珠肉末 <small>玉米, 絞肉, 毛豆/煮</small>	福州丸子燒 <small>福州丸, 蔬菜/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	菇菇火鍋湯 <small>香菇, 金針菇, 高麗, 肉片</small>	6 .7	2 .6	2 .2	2 .8	8 .5
★ 11/29	二	麥片0飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	白鑽黑豆干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒</small>	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 .6
★ 11/30	三	豬肉拌麵	糖醋里肌 <small>豬肉, 芝麻/燒</small>	鮮瓜燉肉片 <small>黃瓜, 紅蘿蔔, 肉片/燉</small>	雲集鍋貼 <small>鍋貼/煮</small>	季節 蔬菜	紅豆甜湯 <small>紅豆</small>	6 .7	2 .8	2 .0	2 .9	8 .0

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 林芊慧

\*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

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜



裕民園食品股份有限公司  
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



# 津味優質午餐



感謝您的反饋!!  
※津味午餐問卷調查  
線上調查表

武漢國中

111年11月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋(個)	蛋黃(個)	蛋清(個)	油(公升)	糖(公升)					
11/1	二	胚芽米飯	筍干燉腱肉 筍干.C豬肉/燉	三色滑蛋 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.T毛豆.Q雞蛋/炒	蝦香高麗 蝦皮.Q高麗菜.Q紅蘿蔔/炒	有獎 蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜.小蔥仁.C豬肉	6	2	2	2	2	8	5	6
11/2	三	南洋雞絲飯	轟炸卡啦雞排 C雞排/炸	★甜醬關東煮 Q白蘿蔔.C甜條/煮	彩椒四季豆 Q彩椒.T毛豆.C豬肉/炒	青豆	芋頭西米露 Q芋頭.西谷米	6	2	2	2	2	5	3	8
11/3	四	白飯	鐵板里肌肉排 C豬肉/燒	鮮筍肉絲 C豬肉.Q竹筍.Q紅蘿蔔.Q木耳/炒	海根豆干 海帶根.非基改豆干.C豬肉/炒	有獎 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6	3	2	2	2	5	3	8
11/4	五	麥片Q飯	羅勒三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	和風花枝丸 C花枝丸/煮	蔬菜粉絲 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.冬粉/炒	有獎 蔬菜	雪花菇湯 Q金針菇.Q秀珍菇.Q雞蛋	6	2	2	2	2	5	4	8
11/7	一	白飯	沙茶肉片 Q洋蔥.C豬肉/燒	蔥燒黑豆干 C豬肉.Q洋蔥.非基改黑豆干/炒	椰香咖哩 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	高麗菜 蔬菜	紫菜蛋花湯 海芽.Q雞蛋	6	2	2	2	2	5	8	8
11/8	二	白飯	泰式雞排 C雞肉/燒	蒙古燒肉 Q洋蔥.C豬肉.Q豆芽菜/炒	珍珠玉米 Q非基改玉米.C豬肉.Q紅蘿蔔.T毛豆/炒	有獎 蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚味增.非基改豆腐	6	2	2	2	2	5	5	8
11/9	三	招牌炒麵	和風酥炸魚排 C魚肉/炸	沙茶滷味 素肚.Q杏鮑菇.酸菜心/請	★豆沙包 C豆沙包	青豆	珍珠奶茶 粉圓.奶精	6	2	2	2	2	8	3	9
11/10	四	蕎麥米飯	蜜汁燒雞翅 C雞翅/燒	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	一品佛跳牆 C豬肉.Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	有獎 蔬菜	迪化麵線湯 脆筋絲.C肉燥.Q紅蘿蔔.紅麵線	6	2	2	2	2	5	7	8
11/11	五	五穀米飯	蒜泥白肉 Q洋蔥.蒜.C豬肉/煮	刺瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸.Q紅蘿蔔/燒	雞塊+地瓜條 C雞塊.Q地瓜/炸	有獎 蔬菜	白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉	6	2	2	2	2	5	9	8
11/14	一	白飯	碳烤雞排 C雞排/烤	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	瓜仔肉燥干丁 瓜仔.C豬肉.非基改干丁/煮	高麗菜 蔬菜	木瓜燉湯 Q木瓜.C豬肉	6	3	2	2	2	8	1	8
11/15	二	小米蒸飯	糖醋魚球 C魚肉.Q洋蔥/燒	芹香海帶絲 海帶絲.非基改白干絲/炒	和風白醬洋芋 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	有獎 蔬菜	刺瓜雞湯 Q刺瓜.C雞肉	6	2	2	2	2	7	9	8
11/16	三	美味蛋炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	沙茶小火鍋 Q大白菜.Q金針菇.C豬肉/煮	彩椒肉絲 Q彩椒.Q洋蔥.C豬肉/炒	青豆	綠豆湯 綠豆	6	2	2	2	2	6	3	8
11/17	四	白飯	鐵板肉柳 Q洋蔥.C豬肉/煮	日式蘿蔔煮 Q蘿蔔.C黑輪/煮	小魚豆干 非基改豆干.小魚干.芝麻/炒	有獎 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6	3	2	2	2	5	3	8
11/18	五	燕麥飯	暖呼麻油雞 C雞肉/煮	紅燒獅子頭 C獅子頭/燒	開陽高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.蝦皮/炒	有獎 蔬菜	米粉湯 粗米粉.C豬肉.Q芹菜	6	2	2	2	2	8	0	8
11/21	一	芝麻香飯	韓式泡菜燒肉 Q大白菜.C豬肉/燒	毛豆百頁海結 T毛豆.非基改百頁.海帶結/煮	宮保豆芽 Q豆芽.紅蘿蔔.韭菜.Q木耳/炒	高麗菜 蔬菜	肉骨茶湯 Q蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包	6	2	2	2	2	5	7	8
11/22	二	白飯	爪哇咖哩雞 Q馬鈴薯.C雞肉/煮	蔬菜粉絲 Q高麗菜.C豬肉.冬粉/炒	蕃茄炒蛋 Q蕃茄.Q雞蛋/煮	有獎 蔬菜	小魚味噌湯 味噌.非基改豆腐.小魚干	6	2	2	2	2	5	8	8
11/23	三	義大利麵	脆皮豬排 C豬肉/炸	★鮮肉包 C鮮肉包/蒸	西西里肉醬 C豬肉.Q番茄.Q紅蘿蔔/煮	青豆	紅豆湯 T紅豆	6	2	2	2	2	8	3	9
11/24	四	白飯	蠔油蒜香雞翅 C雞翅/燒	奶香白菜 C大白菜.Q紅蘿蔔/煮	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/燒	有獎 蔬菜	枕瓜薏米湯 Q冬瓜.小蔥仁.C雞肉	6	2	2	2	2	6	3	8
11/25	五	胚芽米飯	宮保魚丁 C魚肉/煮	沙茶玉米 Q非基改玉米粒.紅蘿蔔/煮	胡瓜肉片 Q大黃瓜.C豬肉.Q紅蘿蔔/煮	有獎 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.脆筋絲.Q紅蘿蔔	6	2	2	2	2	5	0	8
11/25	五	胚芽米飯(蔬食日)	五香燉肉豆干 C豬肉.Q蘿蔔.非基改豆干/煮	沙茶玉米 Q非基改玉米粒.紅蘿蔔/煮	胡瓜肉片 Q大黃瓜.C豬肉.Q紅蘿蔔/煮	有獎 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.脆筋絲.Q紅蘿蔔	6	2	2	2	2	5	8	8
11/28	一	白飯	紐奧良雞腿排 C雞腿排/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉	蒲瓜百匯 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔/煮	高麗菜 蔬菜	蕃茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋	6	3	2	2	2	5	3	8
11/29	二	小米蒸飯	黑椒醬豬排 C豬肉/燒	洋芋燒 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	和風一番煮 Q豬肉.Q白蘿蔔/煮	有獎 蔬菜	竹筍燉湯 Q竹筍.C豬肉	6	2	2	2	2	7	3	8
11/30	三	海苔香鬆飯	蔥爆雞丁 C雞肉/炒	★麥克雞塊X? C雞塊/炸	夜市麻辣燙 C魚丸.Q金針菇.Q高麗菜/煮	青豆	黑糖芋圓湯 黑糖.Q地瓜.芋圓	6	2	2	2	2	8	7	8

★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。  
 ◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品 為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。  
 津味企業有限公司 HACCP優良廠商  
 地址：桃園市大溪區新北東路61巷20弄6號  
 服務電話：03-3881534  
 營養師：呂如蘋 營養字第3594號