

裕民田精緻午餐

武漢國中
111年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全日供應 (份)	週一至週五 (份)	週六 (份)	週日 (份)	熱量 (kcal)				
★	1/3	一	糙米飯	梅干肉角 肉角、梅干、蔥/燒	椒鹽百頁塊 百頁/燒	香菇冬瓜麵筋 冬瓜、香菇、麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、肉片、玉米圈	6 5	2 7	2 2	2 8	3 9	8 9
★	1/4	一	白米飯	迷迭香雞排 迷迭香、雞排/煎	濃郁咖哩 洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	蛋酥白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔、蛋/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	6 8	2 6	2 0	3 0	8 0	5 6
★	1/5	三	主廚私房炒飯	香酥雞翅 雞翅/炸	香滷黑豆干 黑豆干、海帶/煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	季節蔬菜	熱騰騰紅豆湯 紅豆、紫米	6 5	2 6	2 0	3 0	8 0	3 5
★	1/6	四	燕麥白飯	蕙香里肌排 里肌排、蔥/燒	蝦燴大瓜 大黃瓜、蝦仁、紅蘿蔔	和風蒸蛋 雞蛋、水、鹽/蒸	有機蔬菜	迪化紅麵線湯 紅麵線、肉鬆、電線、紅蔥	6 8	2 8	2 1	2 8	2 5	8 5
★	1/7	五	白米飯	養生燻燒雞 雞丁、豆腐、香菇/燒	韓式泡菜燒肉 高麗菜、肉片、泡菜、紅絲/炒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	蒲瓜魚丸湯 蒲瓜、魚丸	6 6	2 6	2 1	3 0	8 0	4 5
★	1/10	一	白米飯	霸王薑母鴨 鴨丁、高麗菜、鴨記	玉米四喜 玉米、洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	炒芹香甜不辣 甜不辣、芹/炒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋湯 海帶芽、蛋	6 8	2 5	2 0	3 0	8 0	4 9
★	1/11	二	小米飯	多汁炸雞 雞肉/炸	青蔥菜脯炒蛋 蛋、青蔥、菜脯/炒	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	枕瓜肉片湯 枕瓜、蔥仁、肉片	6 7	2 7	2 0	3 0	8 0	5 7
★	1/12	三	義大利直麵	小當家雞腿 雞腿/油	奶黃浴包 肉、玉米、洋芋、薯粉、起司/煮	獨門起司肉醬 肉、玉米、洋芋、薯粉、起司/煮	季節蔬菜	芋圓奶茶 芋圓、粉圓、奶茶、茶包	6 8	2 6	2 0	2 8	2 7	4 7
★	1/13	四	白米飯	紅燒豬腩 肉丁、蘿蔔/燒	花枝丸 +地瓜脆薯	紅炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	金針菇肉絲湯 金針菇、肉絲、蔬菜	6 5	2 6	2 2	3 0	8 0	4 0
★	1/14	五	麥片香飯	塔香三杯雞丁 雞丁、水餃、九層塔/炒	鮮味福州球 福州丸、蔬菜/煮	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、海苔/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、雪菜、紅絲、蛋	6 5	2 8	2 2	2 8	8 6	8 4
★	1/17	一	白米飯	香滷排骨 排骨/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/炒	鐵板銀芽肉絲 豆芽、肉絲、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 豆腐、香菇、雞丁	6 2	2 8	2 2	2 8	2 5	8 5
★	1/18	二	地瓜蒸飯	煙燻雞排 雞排/燒	螞蟻上樹 冬菇、絞肉、蔬菜、紅蘿蔔/炒	肉絲花椰 花椰菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 8	2 6	2 0	2 8	4 7	8 7
★	1/19	三	肉燥麵	酸甜魚丁 鮭魚丁/燒	綜合燒海結 海帶、海結、毛豆/燒	時蔬高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 5	2 5	2 2	3 0	3 3	8 3
★	1/20	四	白米飯	麻香肉片 肉片、蒜芽/炒	炸雞肉排	芋丁白菜煲 大白菜、芋頭、木耳、蔥/炒	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6 2	2 7	2 2	3 0	8 0	2 7
★	2/11	五	蕎麥米飯	佛惹特咖哩雞 雞丁、洋蔥/煮	絲乳酪蛋 雞蛋、洋蔥、乳酪/炒	鮮炒結頭菜 結頭菜、蒜、丸子/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 味噌、小魚乾、豆腐	6 7	2 6	2 0	2 8	2 0	8 0
★	2/14	一	白米飯	拿坡里燻肉 肉丁、蘿蔔、番茄/燒	雞塊地瓜條	金黃玉米毛豆 玉米、毛豆、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯 昆布、黃豆芽、肉片	6 8	2 6	2 0	2 8	2 7	8 7
★	2/15	二	紫米飯	鐵路豬排 豬排/燒	瓜仔肉燥 絞肉、碎瓜、干丁/煮	菇菇燴黃瓜 黃瓜、菇/燒	有機蔬菜	元宵湯圓 湯圓、香菇、肉絲、芹	6 2	2 8	2 2	2 8	2 5	8 5
★	2/16	三	紅蔥滷肉飯	鹽燒小腿雞*2 雞小腿/燒	繽紛花椰 白花、青花、紅蘿蔔/炒	滷香世家 酸菜心、素肚、百頁/滷	季節蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋頭、QQ	6 1	2 7	2 1	2 0	3 7	8 1
★	2/17	四	薏仁飯	黑胡椒豬柳 肉柳、洋蔥、蔥/炒	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜/燒	香炒筍片 筍片、肉片、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蕪菁魚丸湯 蕪菁、魚丸	6 8	2 8	2 3	2 8	2 8	8 8
★	2/18	五	白米飯	西打香滷棒腿 雞腿/滷	客家小炒 豆干、芹、肉絲/炒	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 5	2 6	2 2	2 8	3 1	8 1
★	2/21	一	白米飯	椒麻香香魚 香魚、蔥、蒜、蔥/燒	泰香打拋豬 絞肉、番茄、干丁/燒	砂鍋滷白菜 大白菜、芋、頭、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	福菜粉絲湯 粉絲、蠔豉、肉絲	6 4	2 8	2 0	3 0	8 3	8 3
★	2/22	二	五穀飯	麻辣燙豚肉 肉片、蘿蔔、金針/煮	枸杞冬瓜煲 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	酥炸花枝丸*2 花枝丸/炸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋花	6 2	2 7	2 1	3 0	8 4	2 4
★	2/23	三	日式炒烏龍	醇香雞翅 雞翅/油	雙色蒸饅頭	日式關東煮 蘿蔔、玉米圈、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6 8	2 5	2 2	2 8	8 5	4 5
★	2/24	四	白米飯	和風里肌排 里肌排/燒	味噌油腐 油豆腐、味噌、蔥/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、肉片	6 6	2 6	2 0	2 8	3 3	8 3
★	2/25	五	胚芽米飯	麻油雞 雞丁、米血/煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇/煮	糖醋海鮮卷 海鮮卷、洋蔥/燒	有機蔬菜	三絲羹湯 豆腐、電線、紅絲、木耳絲	6 5	2 6	2 2	3 0	8 0	8 0
★	2/28	一	胚芽米飯(蔬食日)	暖暖麻油肉燥 絞肉、米血/煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇/煮	糖醋海鮮卷 海鮮卷、洋蔥/燒	有機蔬菜	三絲羹湯 豆腐、電線、紅絲、木耳絲	6 5	2 6	2 2	3 0	8 0	8 0
2/28(一)放假一日														

*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



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	金針菇(份)	豆腐(份)	筍(份)	油(份)	糖(份)
1/3	一	海苔香鬆飯	蔥爆魚丁 蔥、魚丁/燒	海帶干絲 海帶絲、非基改干絲/炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	產銷履歷蔬菜 冬瓜、豬肉	6.2	2.8	2.1	2.5	8.0
1/4	二	白飯	玫瑰油雞排 雞排/燒	沙茶滷味 甜不辣、杏鮑菇、素肚/滷	奶油雞肉鍋 洋芋、雞肉、洋蔥/煮	有機蔬菜 金針菇、秀珍菇、豬肉、非基改豆皮	6.1	2.9	2.2	2.6	8.2
1/5	三	火腿蛋炒飯	黃金炸豬排 豬肉/炸	鮮筍鵪鶉蛋 筍、鵪鶉蛋、紅蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 獅子頭/煮	產銷履歷蔬菜 粉圓、黑糖、奶粉	6.8	2.8	2.3	3.8	8.5
1/6	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 雞肉、香菇/煮	宮保豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜/炒	泡菜燒肉 大白菜、洋蔥、豬肉/煮	有機蔬菜 非基改玉米粒、雞蛋	6.2	2.6	2.2	2.7	8.0
1/7	五	薏仁飯	蘑菇醬肉排 豬肉/燒	雙菇黃瓜 菇、黃瓜/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉/炒	有機蔬菜 金針菇、蓮瓜、豬肉	6.3	2.7	2.2	2.6	8.6
1/10	一	芝麻香飯	泰式椒麻雞排 雞排/燒	肉茸豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔥/煮	韓式年糕 大白菜、年糕/燒	產銷履歷蔬菜 白蘿蔔、豬肉	6.3	2.8	2.2	2.6	8.8
1/11	二	燕麥飯	米蘭燉肉 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	起司玉米燒蛋 非基改玉米粒、雞蛋/炒	芝麻海根 芝麻、海帶粉/燒	有機蔬菜 非基改豆腐、木耳、筍絲	6.3	2.9	2.3	3.4	8.4
1/12	三	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞 雞肉/炸	開陽高麗 高麗菜、蝦米、紅絲/炒	起司茄汁肉醬 豬肉、番茄、洋蔥/煮	季節蔬菜 綠豆	6.8	2.8	2.3	3.0	8.2
1/13	四	白飯	岩燒里肌 里肌排/燒	糖醋甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	一番小火鍋 白蘿蔔、玉米、魚丸、非基改豆皮/煮	有機蔬菜 紫菜、雞蛋	6.5	2.5	2.8	2.8	7.8
1/14	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉/煮	酢醬香香豬 豬肉、豆干、蔥/炒	極品佛跳牆 豬肉、大白菜、芋頭、蝦米/煮	有機蔬菜 刺瓜、豬肉	6.1	2.7	2.2	2.7	8.0
1/17	一	海苔香鬆飯	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥/炒	★地瓜條+雞塊★ 地瓜條、雞塊/炸	沙茶玉米 非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 小魚干、非基改豆腐	6.2	2.7	2.1	2.7	8.1
1/18	二	白飯	韓式三杯雞 雞肉/炒	和風一番煮 白蘿蔔、玉米、金針菇/煮	奶香白菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 筍、豬肉	6.1	2.6	2.2	2.9	8.0
1/19	三	鐵板炒麵	大阪炸豬排 豬排/炸	蒜泥脆皮豆腐 嫩豆腐/燒	鮮菇花椰 菇、花椰菜/炒	季節蔬菜 地瓜、芋圓	6.1	2.6	2.3	3.8	8.2
1/20	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 雞排/燒	★麻辣燙★ 豬肉、豆干、素肚、魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉、紅蘿蔔、絞肉/炒	有機蔬菜 非基改玉米粒、雞蛋	6.3	2.8	2.1	2.7	8.25

寒假開始 新年快樂 虎年行大運

2/11	五	白飯	宮保雞丁 雞肉/炒	肉茸高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/炒	有機蔬菜 冬瓜、小蔥仁、豬肉	6.3	2.8	2.2	2.8	8.2
2/14	一	白飯	照燒里肌排 豬肉/照燒	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、非基改干丁/煮	大瓜鮮菇 大黃瓜、香菇、雞蛋/煮	產銷履歷蔬菜 金針菇、豬肉、時蔬	6.3	2.7	2.2	2.7	8.22
2/15	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 雞肉、紅薑、枸杞/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜、花生、麵筋/煮	青蔥菜脯蛋 雞蛋、青蔥、菜脯/炒	有機蔬菜 湯圓、豬肉、芹菜	6.5	3.2	2.8	2.8	8.5
2/16	三	南洋雞絲飯	轟炸香雞排 雞肉/炸	海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇、蘿蔔/燒	開陽蒲瓜 蝦米、蒲瓜/炒	季節蔬菜 紅豆、燕米	6.2	2.5	2.3	3.9	8.9
2/17	四	白飯	黑胡椒豬排 豬肉/燒	金茸高麗菜 金針菇、高麗菜/炒	蔥燒豆干 豆干、豬肉/炒	有機蔬菜 香菇、肉羹、筍絲、雞蛋	6.3	2.3	2.3	3.0	8.3
2/18	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞 九層塔、雞肉、米血/炒	日式咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 四季豆、黑輪/炒	有機蔬菜 大頭菜、豬肉	6.5	2.8	2.2	2.8	8.4
2/21	一	芝麻飯	糖醋魚丁 洋蔥、水魷魚丁/燒	玉米四喜 非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、絞肉/炒	產銷履歷蔬菜 非基改豆腐、海苔、小魚干	6.5	2.5	2.2	2.6	8.0
2/22	二	白飯	炭烤雞排 雞排/燒	和風關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐/煮	宮保豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜 筍、豬肉	6.2	2.7	2.8	2.8	8.3
2/23	三	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	法式奶香花椰 白花椰、紅蘿蔔/炒	一級棒滷味 甜不辣、百頁/滷	季節蔬菜 仙草汁、花生、小蔥仁、粉圓	6.8	2.8	2.3	3.0	8.2
2/24	四	小米蒸飯	沙茶松阪豬 豬肉、洋蔥/炒	極品白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	港式燒賣x2 燒賣	有機蔬菜 非基改玉米、雞蛋	6.2	2.3	2.2	2.5	8.87
2/25	五	白飯	BBQ雞翅 雞翅/燒	歐姆滑蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆/炒	芹香洋芋 雞肉、芹菜、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 蘿蔔、豬肉	6.5	2.8	2.2	2.5	8.2

★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：呂如蘋 營養字第3594號