



| 日期 | 星期 | 主食 | 美味主菜 | 美味副菜 | 青菜 | 湯品 | 本週 特價 (元) | 每日 供應 (份) | 備註 (份) | 營養 熱量 (Kcal) | |
|------|----|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--|-----------------|-----------------|-----------|--------------------|-----|
| 3/1 | 二 | 白飯 | 泰式麻莎雞 <small>雞肉/炒</small> | 紅燒獅子頭 <small>獅子頭/紅燒</small> | 鐵板銀芽 <small>豆芽菜、韭菜/炒</small> | 有機蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small> | 6.2 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 818 |
| 3/2 | 三 | 雞絲拌飯 | 日式炸豬排 <small>豬排/炸</small> | 鮮菇花椰 <small>鮮菇、花椰/炒</small> | 白醬洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small> | 有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small> | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 3 | 833 |
| 3/3 | 四 | 五穀米飯 | 黑胡椒魚丁 <small>魚肉、洋蔥/炒</small> | 玉米茶碗蒸 <small>非基改玉米、雞蛋/蒸</small> | 蔬菜粉絲 <small>高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、豬肉/炒</small> | 有機蔬菜 日式味噌湯 <small>非基改豆腐、味噌、小魚干</small> | 6.5 | 2.8 | 2.5 | 2.5 | 828 |
| 3/4 | 五 | 白飯 | 蜜汁雞排 <small>雞腿排/燒</small> | 鮮瓜燉肉羹 <small>大黃瓜、肉羹/煮</small> | 蒜泥脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐、蒜/炒</small> | 有機蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹菜、雞丸、貢丸片</small> | 6.3 | 2.2 | 2.7 | 2.7 | 822 |
| 3/7 | 一 | 白飯 | 蘑菇醬燉肉 <small>豬肉/燉</small> | 鍋貼+薯條 <small>鍋貼、地瓜/炸</small> | 什錦白干絲 <small>非基改干絲、海帶絲、豬肉/炒</small> | 產銷區 壓蔬菜 港式酸辣湯 <small>筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small> | 6.2 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 812 |
| 3/8 | 二 | 麥片0飯 | 日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small> | 紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋/炒</small> | 竹筍肉絲 <small>筍、肉絲/炒</small> | 有機蔬菜 涼薯肉片湯 <small>涼薯、豬肉</small> | 6.2 | 2.8 | 2.5 | 2.8 | 833 |
| 3/9 | 三 | 招牌炒麵 | 胖胖爹香雞排 <small>雞肉/炸</small> | 麻辣燙 <small>大白菜、非基改豆皮/煮</small> | 花生粉米血糕 <small>花生粉、米血/油</small> | 有機蔬菜 綜合燒仙草 <small>仙草汁、粉圓、小蘇打</small> | 6.5 | 2.8 | 2.2 | 3 | 850 |
| 3/10 | 四 | 白飯 | 照燒醬大排 <small>豬肉/照燒</small> | 麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉/炒</small> | 珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/炒</small> | 有機蔬菜 雙菇肉絲湯 <small>秀珍菇、金針菇、豬肉</small> | 6.5 | 3 | 2.7 | 2.7 | 852 |
| 3/11 | 五 | 小米蒸飯 | 塔香三杯雞 <small>雞肉、九層塔/燒</small> | 和風一番煮 <small>雞腿、豬肉、海帶結/煮</small> | 瓜瓜肉燥 <small>瓜仔、絞肉、非基改干丁/煮</small> | 有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄、洋蔥、豬肉</small> | 6.3 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 826 |
| 3/14 | 一 | 海苔香鬆飯 | 黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small> | 番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋/炒</small> | 海根豆干 <small>海帶根、非基改豆干/燉</small> | 產銷區 壓蔬菜 港式肉骨茶 <small>冬瓜、豬肉、肉骨茶包</small> | 6.3 | 2.4 | 2.6 | 2.6 | 822 |
| 3/15 | 二 | 胚芽米飯 | 搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉、海苔粉/炸</small> | 法式百醬 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small> | 彩椒肉片 <small>彩椒、洋蔥、豬肉/炒</small> | 有機蔬菜 柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐、味噌</small> | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 3 | 828 |
| 3/16 | 三 | 招牌油飯 | 鮮嫩豬排 <small>豬排/燒</small> | 杏鮑菇滷味 <small>杏鮑菇、白蘿蔔/油</small> | 糖醋甜不辣 <small>洋蔥、甜不辣/炒</small> | 有機蔬菜 黑糖珍珠撞奶 <small>黑糖、粉圓、奶精</small> | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 3 | 833 |
| 3/17 | 四 | 白飯 | 蜜汁雞腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 鍋燒白菜滷 <small>大白菜、蛋/煮</small> | 泰式打拋肉 <small>豬肉、九層塔、醬粉/煮</small> | 有機蔬菜 貴妃濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small> | 6.2 | 3 | 2.5 | 2.5 | 827 |
| 3/18 | 五 | 蕎麥米飯 | 蒜泥白肉 <small>豬肉、洋蔥/燒</small> | 蝦香扁蒲 <small>蝦皮、扁蒲/炒</small> | 雞塊+魷魚丸 <small>雞塊、魷魚丸/炸</small> | 有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small> | 6.2 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 825 |
| 3/21 | 一 | 芝麻香飯 | 炭烤雞排 <small>雞腿排/燒烤</small> | 咖哩洋芋 <small>洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small> | 菌菇燴干片 <small>非基改豆干片、鮮菇、豬肉/炒</small> | 產銷區 壓蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、豬肉</small> | 6.5 | 3 | 2.7 | 2.7 | 852 |
| 3/22 | 二 | 薏仁米飯 | 筍香扣肉 <small>豬肉、筍/燉</small> | 螞蟻上樹 <small>冬粉、豬肉、高麗/炒</small> | 布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small> | 有機蔬菜 鮮菇花枝羹湯 <small>菇、花枝羹</small> | 6.5 | 2.8 | 2.7 | 2.7 | 837 |
| 3/23 | 三 | 義大利麵 | 轟炸脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small> | 西西里義大利醬 <small>絞肉、洋蔥、番茄/煮</small> | 鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small> | 有機蔬菜 紫米紅豆湯 <small>紅豆、紫米</small> | 6.2 | 2.8 | 2.3 | 3 | 829 |
| 3/24 | 四 | 白飯 | 蔥燒大排 <small>豬肉/燒</small> | 毛豆干丁 <small>毛豆、非基改干丁/煮</small> | 甜醬關東煮 <small>雞腿、米血、黑糖/煮</small> | 有機蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small> | 6.3 | 3 | 2.8 | 2.8 | 850 |
| 3/25 | 五 | 地瓜飯 | 糖醋魚丁 <small>魚肉/燒</small> | 蝦香甘藍菜 <small>蝦皮、高麗菜/炒</small> | 彩虹炒蛋 <small>非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒</small> | 有機蔬菜 客家米粉湯 <small>米粉、豬肉、芹</small> | 6.2 | 3 | 2.7 | 2.7 | 836 |
| 3/25 | 五 | 地瓜飯 (蔬食日) | 大嫩豆腐燒 <small>非基改大嫩豆腐/燒</small> | 蝦香甘藍菜 <small>蝦皮、高麗菜/炒</small> | 彩虹炒蛋 <small>非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒</small> | 有機蔬菜 客家米粉湯 <small>米粉、豬肉、芹</small> | 6.2 | 3 | 2.7 | 2.7 | 836 |
| 3/28 | 一 | 白飯 | 鐵板燻豚肉 <small>豬肉、洋蔥/炒</small> | 非香豆芽 <small>韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒</small> | 打拋油豆腐 <small>非基改油豆腐、九層塔、豬肉/燒</small> | 產銷區 壓蔬菜 巧達濃湯 <small>洋芋、非基改玉米</small> | 6.2 | 2.8 | 2.7 | 2.7 | 831 |
| 3/29 | 二 | 白飯 | 蜜汁烤雞排 <small>雞腿排/烤</small> | 青蔥菜脯蛋 <small>蔥、菜脯、雞蛋/炒</small> | 鮮菇魷瓜 <small>鮮菇、魷瓜/炒</small> | 有機蔬菜 大頭菜燉湯 <small>大頭菜、豬肉</small> | 6.2 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 819 |
| 3/30 | 三 | 火腿蛋炒飯 | 夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small> | 大鼎滷味 <small>海苔、醬油/油</small> | 韓式炒年糕 <small>高麗菜、年糕/炒</small> | 有機蔬菜 冬瓜茶西米露 <small>冬瓜茶、西米露</small> | 6.3 | 2.5 | 2.4 | 3 | 824 |
| 3/31 | 四 | 麥片0飯 | 蒙古燉肉 <small>豬肉/燉</small> | 時蔬粟粉 <small>大白菜、粟粉、絞肉/炒</small> | 沙茶百頁 <small>非基改百頁、毛豆、非基改玉米/煮</small> | 有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋</small> | 6.3 | 2.8 | 2.7 | 2.7 | 842 |

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。
 ▽ 全面使用非基改大豆製品及玉米， ▽ 每週一供應產銷區蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。
 營養師：呂如蕓 營養字第3504號

裕民田精緻午餐



武漢國中
111年3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) | | | | |
|--------|----|-----------|--------------------------------------|---|--|----------|--|--------|--------|-----------|---|---|---|---|
| ★ 3/1 | 二 | 紫米香飯 | 日式燒肉丼 <small>豬肉、洋葱、燒</small> | 高麗泡菜炒年糕 <small>高麗菜、泡菜、紅蘿蔔、年糕、炒</small> | 豆干炒肉絲 <small>干片、肉絲、蛋、燒</small> | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 6 |
| ★ 3/2 | 三 | 香噴噴肉燥麵 | 五香雞腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 蒸鮮肉包 <small>肉包/蒸</small> | 鮮菇花椰菜 <small>花椰菜、鮮菇、紅蘿蔔/炒</small> | 季節蔬菜 | 蜜豆芋圓湯 <small>仙草、芋圓、蜜豆</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 4 | 9 |
| ★ 3/3 | 四 | 白米飯 | 古早味焗肉 <small>肉丁、蘿蔔、煮</small> | 杏菇薯塊 <small>洋葱、杏菇、紅蘿蔔/煮</small> | 白菜肉丸子 <small>白菜、豬肉丸/燴</small> | 有機蔬菜 | 酸辣湯 <small>豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 4 | 0 |
| ★ 3/4 | 五 | 五穀飯 | 薄皮酥香湯翅 <small>湯翅/炸</small> | 洋蔥乳酪蛋 <small>蛋、洋葱、紅蘿蔔、乳酪/炒</small> | 芹香三絲 <small>芹、肉絲、海帶絲、白干絲/炒</small> | 有機蔬菜 | 淡水豬肉湯 <small>蘿蔔、豬肉</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 7 |
| ★ 3/7 | 一 | 白米飯 | 壽喜燒豬肉 <small>肉片、豆芽、炒</small> | 玉米燴毛豆 <small>玉米、毛豆丁、洋葱、燒</small> | 現燙萵苣 <small>萵苣、蠔油/燙</small> | 產銷履歷蔬菜 | 瓠瓜肉片湯 <small>瓠瓜、肉片</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 5 |
| ★ 3/8 | 二 | 麥片0飯 | 檸香雞腿 <small>雞腿/燒</small> | 結頭菜肉片 <small>結頭菜、肉片/煮</small> | 椒香豆腐 <small>百頁豆腐/燒</small> | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 |
| ★ 3/9 | 三 | 肉絲炒飯 | 酸辣魚 <small>虱目魚、蒜、辣椒、燒</small> | 大桶滷味 <small>四分干、大黑豆干/滷</small> | 沙茶白玉煮 <small>蘿蔔、秀珍菇、海苔/煮</small> | 季節蔬菜 | 綠豆小薏仁 <small>綠豆、薏仁</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 0 |
| ★ 3/10 | 四 | 小米飯 | 夜市酥雞丁 <small>雞丁、九層塔/炸</small> | 鮮炒花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small> | 日式雞蛋羹 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small> | 有機蔬菜 | 番茄羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、蛋、豬肉片</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 2 |
| ★ 3/11 | 五 | 白米飯 | 蔥香肉絲 <small>肉絲、洋葱、蛋/燒</small> | 芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、木耳、蛋/煮</small> | 西芹黑輪 <small>黑輪、西芹/炒</small> | 有機蔬菜 | 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片、薏仁</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 9 |
| ★ 3/14 | 一 | 白米飯 | 脆皮無骨炸雞 <small>雞肉/炸</small> | 蒜泥老皮豆腐 <small>蒜、豆腐/燒</small> | 金黃燒絞肉 <small>玉米、絞肉、洋葱/炒</small> | 產銷履歷蔬菜 | 海鮮湯 <small>海帶、蛋、素燻絲</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 9 |
| ★ 3/15 | 二 | 蕎麥米飯 | 和風豬排 <small>豬排/燒</small> | 麻辣燙 <small>高麗、金針菇、百頁、泡麵/煮</small> | 韭菜炒豆芽 <small>豆芽、韭菜/炒</small> | 有機蔬菜 | 豆薯燉雞湯 <small>雞丁、豆薯</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 3 |
| ★ 3/16 | 三 | 義大利麵 | 義式香草腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 奶黃流沙包 <small>奶黃包/蒸</small> | 乳酪肉醬 <small>番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米/煮</small> | 季節蔬菜 | 冬瓜磚山園 <small>冬瓜茶磚、山粉圓</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 | 9 |
| ★ 3/17 | 四 | 白米飯 | 茄汁洋芋燉肉 <small>肉丁、洋葱、紅蘿蔔/燴</small> | 地瓜條酥雞塊 <small>地瓜條、雞塊/炸</small> | 竹筍炒肉絲 <small>竹筍、肉絲、蘿蔔/燒</small> | 有機蔬菜 | 新竹米粉湯 <small>米粉、肉絲、香菇、芹</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 4 | 3 |
| ★ 3/18 | 五 | 薏仁飯 | 銷魂雞翅 <small>雞翅/滷</small> | 什錦粉絲煲 <small>蔬菜、絞肉、冬粉、蛋/炒</small> | 鮮菇刺瓜 <small>刺瓜、鮮菇/煮</small> | 有機蔬菜 | 酸菜白肉湯 <small>肉片、酸菜</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 | 1 |
| ★ 3/21 | 一 | 燕麥0飯 | 香脆雞 <small>雞肉/炸</small> | 蝦香白菜 <small>大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮</small> | 香滷豆干海帶 <small>豆干、海帶/滷</small> | 產銷履歷蔬菜 | 紅麵線羹湯 <small>紅麵線、肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 4 |
| ★ 3/22 | 二 | 白米飯 | 泡菜豚肉 <small>肉片、泡菜、高麗/炒</small> | 雲集鍋貼 <small>鍋貼/煎</small> | 紅燒馬鈴薯 <small>洋葱、紅蘿蔔/煮</small> | 有機蔬菜 | 巧達玉米湯 <small>起司、玉米、蛋</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 6 |
| ★ 3/23 | 三 | 鑊板麵 | 可樂滷棒腿 <small>雞腿/滷</small> | 港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small> | 肉絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒</small> | 季節蔬菜 | 珍珠奶茶 <small>珍珠、奶粉、茶包</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 | 7 |
| ★ 3/24 | 四 | 地瓜絲飯 | 糖醋大排 <small>里肌/燒</small> | 鮑魚菇扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、鮑魚菇/煮</small> | 玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small> | 有機蔬菜 | 韓式昆布湯 <small>黃豆芽、昆布、肉片</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 | 8 |
| ★ 3/25 | 五 | 白米飯 | 南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋葱、紅蘿蔔/煮</small> | 炸彈可樂餅 <small>可樂餅/炸</small> | 枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small> | 有機蔬菜 | 味噌小魚湯 <small>小魚乾、豆腐、味噌</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 2 |
| ★ 3/25 | 五 | 白米飯 (蔬食日) | 南洋咖哩洋芋 <small>洋葱、紅蘿蔔/煮</small> | 炸彈可樂餅 <small>可樂餅/炸</small> | 枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small> | 有機蔬菜 | 味噌小魚湯 <small>小魚乾、豆腐、味噌</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 3 | 2 |
| ★ 3/28 | 一 | 雜糧飯 | 糖醋魚塊 <small>鯧魚丁/燒</small> | BBQ甜不辣 <small>甜不辣/燒</small> | 海帶干絲 <small>海帶絲、干絲、紅絲/拌</small> | 產銷履歷蔬菜 | 火鍋菇菇湯 <small>高麗菜、香菇、金針菇、肉片</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 4 | 3 |
| ★ 3/29 | 二 | 白米飯 | 五香雞腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 和風關東煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、米血糕/煮</small> | 番茄燴蛋 <small>番茄、洋葱、蛋、起司/燴</small> | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 5 |
| ★ 3/30 | 三 | 什錦炒麵 | 香蒜大排 <small>豬肉排/燒</small> | 滷味拼盤 <small>豆干、素雞/滷</small> | 蒙古豆芽肉 <small>豆芽、肉片/燒</small> | 季節蔬菜 | 紅豆芥米粥 <small>紅豆、紫米</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 | 4 |
| ★ 3/31 | 四 | 白米飯 | 蔥油雞 <small>雞丁、蔥、洋葱/煮</small> | 酥炸大花丸*2 <small>花枝丸/炸</small> | 佛跳牆 <small>大白菜、蝦皮、木耳絲、芋頭、蛋/煮</small> | 有機蔬菜 | 鮮菇黃瓜湯 <small>鮮菇、大黃瓜、肉片</small> | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 |

★ 標示為三章一0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、鴨肉。

*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11號

