

# 裕民田 精緻午餐



武漢國中  
112年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全日供應量(份)	供應量(份)	供應量(份)	供應量(份)	供應量(份)	熱量(Kcal)
10/2	一	薏仁米飯	沙茶肉絲條 <small>肉絲、沙茶、洋葱/炒</small>	豆醬油腐 <small>油豆腐、豆醬、蔥/燒</small>	菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜、菇/燴</small>	當歸豬肉湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	6	2	2	2	8
10/3	二	白米飯	嗜滋魚丁 <small>魚丁、巨西/炸</small>	泡菜豚肉鍋 <small>高麗、泡菜、肉片、金針菇/炒</small>	日式茶碗蒸 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	紅麵線羹 <small>紅麵線、肉羹、筍絲、紅蔥</small>	6	2	2	3	8
10/4	三	什錦烏龍麵	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	芹香黑輪 <small>黑輪、芹/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷州</small>	6	2	2	3	840
10/5	四	白米飯	香滷排骨 <small>排骨/燒</small>	咖哩洋芋 <small>紅蘿蔔、洋芋/煮</small>	木須白菜 <small>大白菜、蛋、木耳/炒</small>	筍片湯 <small>鴨片、豬肉</small>	6	2	2	2	8
10/6	五	胚芽飯	蔥油嫩雞 <small>雞丁、蔥、洋葱/燒</small>	香酥脆餅 <small>脆餅/炸</small>	西芹海絲 <small>海絲、西芹/炒</small>	羅宋湯 <small>番茄、高麗菜、馬肉</small>	6	2	2	2	8
10/9	一	彈性放假一天~									
10/10	二	國慶日放假一天~									
10/11	三	豬肉炊飯	蔥燒大排 <small>魚排、蔥/燒</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	和風燒蘿蔔 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6	2	2	3	855
10/12	四	白米飯	香酥雞米花 <small>雞丁/炸</small>	鮮炒高麗菜 <small>高麗菜/炒</small>	客家小炒 <small>豆干、芹、肉絲/炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	6	2	2	3	8
10/13	五	蕎麥飯	麻香肉片 <small>肉片、豆芽/燒</small>	麥香雞堡 <small>雞堡/烤</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜、蝦皮/煮</small>	蘿蔔豬肉湯 <small>蘿蔔、肉片</small>	6	2	2	2	8
10/16	一	白米飯	醬燒海鮮排 <small>海鮮排/燒</small>	木耳黃瓜煮 <small>黃瓜、木耳/煮</small>	泰式打拋豬 <small>九層塔、番茄、絞肉、干丁/煮</small>	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片</small>	6	2	2	3	8
10/17	二	海苔香鬆飯	麥脆雞腿 <small>雞腿/炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇、絞肉、高麗、紅蘿蔔/炒</small>	紅絲花椰菜 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	港式酸辣湯 <small>豆腐、粉絲、紅絲、肉絲</small>	6	2	2	2	8
10/18	三	義大利麵	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	茄香起司肉醬 <small>絞肉、番茄、玉米、洋葱/煮</small>	蔬菜丸子 <small>福州丸、大白菜/煮</small>	紅豆湯 <small>紅豆</small>	6	2	1	3	845
10/19	四	白米飯	迷迭香腿排 <small>雞腿排/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋葱、番茄/炒</small>	燜桂竹筍煲 <small>桂竹筍/燉</small>	酸菜豬肉湯 <small>酸菜、豬肉</small>	6	2	2	2	8
10/20	五	麥片Q飯	可樂滷焢肉 <small>肉丁、蔥/滷</small>	甜不辣 <small>甜不辣/滷</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜、木耳、敏豆/燙</small>	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜、肉片</small>	6	2	2	2	8
10/23	一	白米飯	脆皮嫩雞翅 <small>雞翅/炸</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米、紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜麵筋 <small>冬瓜、麵筋、絞肉/煮</small>	日式豆醬湯 <small>豆腐、味噌</small>	6	2	2	3	8
10/24	二	小米白飯	韓式燒肉 <small>泡菜、高麗菜、豬肉/煮</small>	西芹炒菇 <small>白蘿蔔、西芹、杏鮑菇/炒</small>	四海煎鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6	2	2	2	8
10/25	三	炸醬麵	鹽燒翅小龍蝦 <small>翅小龍蝦/燒</small>	甜麵肉燥干丁 <small>絞肉、干丁/煮</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽、韭菜/炒</small>	燒仙草 <small>仙草片、芋頭、蜜豆</small>	6	2	1	3	847
10/26	四	白米飯	蘑菇醬豬柳 <small>豬柳、洋葱、蘑菇/燒</small>	白玉蘿蔔 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮</small>	敏豆番薯 <small>敏豆、番薯/炒</small>	巧達玉米湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	6	2	2	2	8
10/27	五	薏仁飯	咖哩洋芋雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	Q嫩蒸蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、蛋/蒸</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜、香菇/煮</small>	冬菜粉絲湯 <small>粉絲、冬菜、肉絲</small>	6	2	1	2	8
10/27	五	薏仁飯(蔬食日)	咖哩洋芋豬 <small>肉絲、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	Q嫩蒸蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、蛋/蒸</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜、香菇/煮</small>	冬菜粉絲湯 <small>粉絲、冬菜、肉絲</small>	6	2	1	2	8
10/30	一	紫米飯	鹽燒大肉排 <small>豬排/燒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉、豆腐/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗、蝦皮/炒</small>	豆薯肉片湯 <small>豆薯、肉片</small>	6	2	1	2	8
10/31	二	白米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	酥炸海鮮捲 <small>海鮮捲/炸</small>	蒜香竹筍 <small>蒜、竹筍/炒</small>	薑絲海帶湯 <small>薑絲、海帶、豆芽、豬肉</small>	6	2	2	3	8

\* 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。

☑ 一供應產銷履歷蔬菜

☑ 二四五供應有機蔬菜



感謝您的反饋!  
※津味午餐問卷調查  
線上調查表

# 津味優質午餐

武漢國中  
112年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	空 箱 類 類 (個)	魚 肉 類 (g)	蛋 類 (g)	熱 量 (Kcal)	
10/2	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	蔥燒豆干 非基改豆干,蔥/炒	什錦粉絲 Q高麗菜,冬粉,Q紅蘿蔔/炒	蛋 類 類 (個)	2	2	827	
10/3	二	白飯	蘿蔔腱子肉 Q蘿蔔,C豬肉/油	大瓜鮮菇 Q大黃瓜,Q香菇/煮	珍珠四寶 Q非基改玉米粒,T毛豆,C綠肉,Q紅蘿蔔/煮	有 機 蔬 菜	2	2	819	
10/4	三	什錦炒麵	卡拉脆皮雞排 C雞排/炸	芋泥包 C芋泥包/蒸	傳奇麻辣燙 Q高麗菜,Q金針菇,非基改凍豆腐/煮	青 菜	2	3	829	
10/5	四	胚芽米飯	蔥燒肉柳 C豬肉,Q洋蔥/燒	韭菜豆芽 Q豆芽菜,韭菜/炒	芹香黑輪 Q芹,C黑輪/炒	有 機 蔬 菜	2	2	810	
10/6	五	麥片Q飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉,Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	海結百頁燒 海帶結,非基改百頁/燒	有 機 蔬 菜	2	2	822	
10/9	一	雙十國慶日 Happy birthday								0
10/10	二	雙十國慶日 Happy birthday								0
10/11	三	招牌雞肉飯	黃金酥炸魚排 C魚排/炸	白玉關東煮 Q蘿蔔,C黑輪/煮	蒜香油腐 蒜,非基改油豆腐/燒	青 菜	2	3	844	
10/12	四	白飯	宮保雞丁 C雞肉,Q洋蔥,Q紅蘿蔔/煮	蝦香高麗 Q高麗菜,Q紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有 機 蔬 菜	2	2	813	
10/13	五	小米蒸飯	筍香扣肉 C豬肉,筍干/油	乳酪馬鈴薯 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	雞塊+煎餃 C雞塊,C水餃/炸	有 機 蔬 菜	2	2	819	
10/16	一	海苔香鬆飯	香菇瓜仔雞 C雞肉,Q香菇,瓜仔/煮	客家小炒 非基改豆干,C豬肉/炒	彩繪玉米 Q非基改玉米粒,T毛豆,Q紅蘿蔔/煮	蛋 類 類 (個)	2	2	828	
10/17	二	五穀米飯	黑胡椒里肌 C豬肉/燒	蔬菜炒冬粉 冬粉,高麗菜,Q紅蘿蔔/炒	香濃布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有 機 蔬 菜	2	2	848	
10/18	三	茄汁義大利麵	搖搖鹽酥雞 Q雞肉,海苔粉/炸	沙茶魷魚羹 Q蘿蔔,C魷魚羹/炒	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	青 菜	2	3	841	
10/19	四	白飯	鐵板肉柳 C豬肉,Q洋蔥/燒	芝麻黑豆干 芝麻,非基改黑豆干/燒	開陽白菜 Q大白菜,Q紅蘿蔔/煮	有 機 蔬 菜	2	2	809	
10/20	五	蕎麥Q飯	韓式泡菜燒肉 C豬肉,Q大白菜/燒	花枝丸+雞塊 C花枝丸,C雞塊/炸	南洋咖哩 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	有 機 蔬 菜	2	2	819	
10/23	一	白飯	塔香燒魚 九層塔,C魚肉/燒	洋蔥滑蛋 Q洋蔥,Q雞蛋/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,C豬肉/燒	蛋 類 類 (個)	2	2	813	
10/24	二	白飯	香噴噴麻油雞 C雞肉/蒸	沙茶玉米 Q非基改玉米,Q紅蘿蔔/炒	極品佛跳牆 Q大白菜,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮	有 機 蔬 菜	2	2	819	
10/25	三	香蔥炒飯	卡拉轟炸脆雞 C雞肉/炸	麵輪香筍 筍干,麵輪/炒	眷村滷味 海帶結,C魚丸,非基改百頁/煮	青 菜	2	3	837	
10/26	四	小米蒸飯	蒙古燉肉 C豬肉,Q洋蔥/炒	泰式獅子頭 C獅子頭/紅燒	雞茸高麗 C雞肉,Q高麗菜/炒	有 機 蔬 菜	2	2	807	
10/27	五	燕麥Q飯	印度咖哩雞 C雞肉,Q洋芋,Q紅蘿蔔/煮	冬瓜燒肉 Q冬瓜,Q豬肉/燒	嫩豆腐甜條 T嫩豆,C甜不辣/炒	有 機 蔬 菜	2	2	829	
10/30	一	芝麻白飯	蒜泥白肉 C豬肉,蒜,Q洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉,Q高麗菜,C豬肉/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐/燒	蛋 類 類 (個)	2	2	833	
10/31	二	胚芽米飯	日式雞肉丼 C雞肉,Q洋蔥,Q雞蛋/煮	哈燒麻辣燙 Q高麗菜,Q金針菇,C貢丸,C豬肉/煮	芹香洋芋 Q芹菜,Q洋芋/燒	有 機 蔬 菜	2	2	828	

★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：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號  
 服務電話：03-3881534  
 營養師：呂如瑛 營養字第3594號