



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	備註	營養	價格
日期	星期	主料	主料	主料	主料	主料	備註	營養	價格
3/1	三	雞絲拌飯	日式海鮮排 C海鮮排/斤	鮮菇花椰 0香菇, 0花椰/炒	白醬洋芋 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	綠豆湯 綠豆		6.5 2.5 2 3	828
3/2	四	五穀米飯	泰式麻莎雞 C雞肉/炒	玉米茶碗蒸 0非基因玉米, 0雞蛋/蒸	肉茸高麗 C豬肉, 0高麗/炒	日式味噌湯 非基因豆腐, 味噌, 小魚干		6.2 2.8 2 2.5	807
3/3	五	白飯	黑胡椒肉柳 0洋蔥, 0豬肉/炒	開陽扁蒲 蝦皮, 0扁蒲/炒	蒜泥脆皮豆腐 非基因豆腐, 蒜/炒	芹香貢丸湯 0芹菜, 0雞籠, 0貢丸片		6.3 2.2 2.5	813
3/6	一	白飯	日式咖哩雞 C雞肉, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 0高麗, 0冬粉, 0豬肉/炒	什錦白干絲 非基因干絲, 海帶絲, 0豬肉, 0芹菜/炒	鮮菇花枝羹湯 0香菇, 0花枝羹		6.5 2.7 2 2.5	820
3/7	二	麥片0飯	米蘭燉肉 C豬肉/燉	紅娘炒蛋 0紅蘿蔔, 0雞蛋/炒	鮮菇黃瓜 0香菇, 0大黃瓜/炒	涼薯肉片湯 0涼薯, 0豬肉		6.2 2.8 2 2.7	816
3/8	三	招牌炒麵	胖胖爹香雞排 C雞肉/炸	麻辣燙 0大白菜, 非基因豆皮/煮	花生粉米血糕 花生粉, 0米血糕/蒸	珍珠奶茶 茶包, 粉圓, 奶精, 小糖仁		6.3 2.5 2 3	814
3/9	四	白飯	照燒醬大排 C雞肉/煎燻	麻婆豆腐 非基因豆腐, 0豬肉/炒	珍珠彩繪 0非基因玉米粒, 0紅蘿蔔, 1毛豆/炒	雙菇肉絲湯 0秀珍菇, 0金針菇, 0豬肉		6.5 2.8 2 2.5	828
3/10	五	小米蒸飯	暖呼麻油雞 0雞肉/煮	和風一番煮 0雞籠, 0豬肉, 海帶結/煮	瓜瓜肉燥 瓜仔, 0絞肉, 非基因干丁/煮	羅宋湯 0番茄, 0洋蔥, 0豬肉	豆奶	6.8 2.3 2 2.6	805
3/13	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 0番茄, 0雞蛋/炒	海根豆干 海帶根, 非基因豆干/滷	港式肉骨茶 0冬瓜, 0豬肉, 肉骨茶包		6.3 2 2.5	808
3/14	二	白飯	搭香三杯雞 0雞肉, 九層塔/燒	洋芋燒肉 0洋芋, 0紅蘿蔔, 0豬肉/煮	鮮菇高麗 0香菇, 0高麗菜/炒	貴族濃湯 0非基因玉米, 0雞蛋		6.5 2.5 2 2.6	815
3/15	三	古早味香菇拌飯	搖搖樂鹽酥雞 C雞肉, 海苔粉/炸	杏鮑菇滷味 0杏鮑菇, 0白蘿蔔/滷	糖醋甜不辣 0洋蔥, 0甜不辣/炒	綜合燒仙草 仙草汁, 粉圓, 小糖仁		6.5 2.5 2 3	828
3/16	四	胚芽米飯	蜜汁雞腿排 C雞腿排/燒	鍋燒白菜滷 0大白菜, 0木耳/煮	泰式打拋肉 0豬肉, 九層塔, 0番茄/煮	海芽蛋花湯 海帶芽, 0雞蛋		6.3 2 2.6	817
3/17	五	蕎麥米飯	蒜泥燒魚 C魚肉, 0洋蔥/燒	蝦香扁蒲 蝦皮, 0扁蒲/炒	魷魚丸燒 0魷魚丸, 0洋蔥/炒	柴魚味噌湯 非基因豆腐, 味噌		6.2 2.6 2 2.8	810
3/20	一	芝麻香飯	炭烤雞排 C雞腿排/燒烤	咖哩洋芋 0洋蔥, 0馬鈴薯, 0紅蘿蔔/煮	菌菇燻干片 非基因燻干片, 0香菇, 0豬肉炒	客家米粉湯 米粉, 0豬肉, 0芹		6.5 2.8 2 2.5	828
3/21	二	薏仁米飯	筍香扣肉 C豬肉, 筍干/煮	螞蟻上樹 0冬粉, 0豬肉, 0高麗/炒	布丁蒸蛋 0雞蛋/蒸	冬瓜肉片湯 0冬瓜, 0豬肉		6.5 2.7 2 2.5	820
3/22	三	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 C雞翅/炸	海帶雙拼 C豬肉, 0洋蔥, 0香菇/煮	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	紅豆湯 T紅豆		6.2 2.7 2 3	822
3/23	四	白飯	蔥燒大排 C豬肉/燒	毛豆干丁 T毛豆, 非基因干丁/煮	甜醬關東煮 0雞籠, 0貢丸/煮	筍香豚肉湯 竹筍, 0豬肉		6.3 2 2.6	817
3/24	五	地瓜飯	宮保雞丁 C雞肉/燒	蝦香甘藍菜 蝦皮, 0高麗菜/炒	彩虹炒蛋 0非基因玉米, T毛豆, 0紅蘿蔔, 0蛋/炒	酸辣湯 鮑魚絲, 非基因豆腐, 0木耳		6.8 2 2.7	812
3/27	一	白飯	鐵板燒豚肉 C豬肉, 0洋蔥/炒	季豆甜條 1四季豆, 0甜不辣/炒	三杯油豆腐 非基因油豆腐, 九層塔, 0豬肉/燒	玉米濃湯 0非基因玉米, 0雞蛋		6.5 2.7 2 2.6	825
3/28	二	白飯	蜜汁烤雞排 C雞肉/烤	青蔥菜脯蛋 蔥, 菜脯, 0雞蛋/炒	芹香豆芽 0芹菜, 0木耳, 0豆芽/炒	結頭菜燉湯 0結頭菜, 0豬肉		6.3 2 2.5	815
3/29	三	招牌蛋炒飯	香酥魷魚排 C魷魚排/炸	大鼎滷味 海苔, 0高麗/滷	歐爸韓式炒年糕 0高麗菜, 年糕/炒	冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚, 西米		6.3 2.5 2 3	821
3/30	四	麥片0飯	蒙古燉肉 C雞肉/燉	時蔬寬粉 0大白菜, 寬冬粉, 0豬肉/炒	沙茶百頁 非基因百頁, T毛豆, 0非基因玉米/燒	番茄蛋花湯 0番茄, 0雞蛋		6.5 2.7 2 2.5	820
3/31	五	小米蒸飯	紅燒雞丁 C雞肉/燉	蒜香高麗菜 蒜, 0高麗菜/炒	義式莎莎肉醬 0洋芋, 0豬肉, 0洋蔥/煮	柴魚味噌湯 柴魚, 味噌, 豆腐		6.8 2 2.6	802

★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、含麸質之穀物、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：呂如蘋 營養字第3594號

裕民田精緻午餐

武漢國中
112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)	週六週日 (份)	油日內供應 (份)	總量 (kcal)		
3/1	三	香噴噴肉燥麵	鹽酥魚丁 魚丁、白肉/炸	蒙古豆芽肉 豆芽、肉片/燒	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	芋頭、西米露	6.7	2.6	2.2	3	854
3/2	四	白米飯	古早味焢肉 肉丁、鴨/煮	玉米炒蛋 毛豆、玉米、蛋/炒	白菜肉丸子 木耳、白菜、豬肉丸、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲	6.7	2.8	2.1	2.8	8.5
3/3	五	五穀飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	泡菜炒年糕 高麗菜、泡菜、紅蘿蔔、年糕/炒	芹香三絲 芹、肉絲、海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚乾、豆腐、味噌	6.5	2.8	2.2	2.8	8.4
3/6	一	雜糧飯	酸甜海鮮排 海鮮排/燒	香滷豆干素肚 豆干、素肚/滷	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜、肉片	6.6	2.7	2.1	3	8.5
3/7	二	白米飯	吹指炸雞腿 雞腿/炸	丸子關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、丸子、油豆腐/煮	番茄焢蛋 番茄、洋蔥、蛋/燒	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6.7	2.7	2.1	2.8	8.5
3/8	三	什錦炒麵	香蒜大排 雞肉排/燒	香脆布丁酥 玉米布丁酥/烤	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、地瓜芋頭	6.7	2.6	2.0	3	849
3/9	四	白米飯	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻/燒	杏菇薯塊 洋芋、杏菇、紅蘿蔔/煮	豆皮佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、豆皮/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.8	2.6	2.1	2.8	8.5
3/10	五	紫米香飯	紅燒嫩豬 豬肉、蘿蔔/燒	小瓜炒時蔬 小黃瓜、蔬菜/炒	BBQ甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.5	2.6	2.3	2.8	8.3
3/13	一	燕麥0飯	香脆雞翅 雞翅/炸	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	麻辣燙 高麗菜、金針菇、百葉、蔥/煮	產銷履歷蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片	6.8	2.6	2.0	3	8.5
3/14	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇/煮	茶碗蒸 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6.6	2.7	2.2	2.8	8.4
3/15	三	夜市鹽酥麵	Q嫩雞腿排 雞腿排/燒	酥炸大花丸*2 花枝丸/炸	鮮炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.7	2.6	2.0	3	849
3/16	四	地瓜絲飯	糖醋大排 里肌/燒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、丸子/煮	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜、豬肉片	6.6	2.7	2.0	2.8	8.3
3/17	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	西芹黑輪 黑輪、西芹/炒	佛跳牆 大白菜、鮑魚、木耳絲、芋頭/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片、薑仁	6.8	2.6	2.5	2.9	8.3
3/20	一	白米飯	泡菜豚肉 肉片、泡菜、高麗菜/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜、肉絲/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/燒	產銷履歷蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔、豬肉	6.6	2.6	2.0	2.8	8.3
3/21	二	麥片0飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	金黃燒絞肉 玉米、絞肉、洋蔥/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜	海鮮湯 海帶、蛋、素魷絲	6.8	2.5	2.0	2.8	8.4
3/22	三	焢烤義大利麵	日式炸豬排 豬排/炸	飄香蒸肉包 肉包/蒸	乳酪肉醬 番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米/煮	季節蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、奶粉、茶包	6.6	2.5	2.0	3	835
3/23	四	海苔香鬆飯	鹽燒翅小腿*2 雞小腿/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	Q嫩蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	有機蔬菜	豆薯嫩雞湯 雞丁、豆薯	6.5	2.6	2.2	2.8	8.1
3/24	五	白米飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	時蔬鹹水雞 小黃瓜、蔬菜、雞肉/炒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	6.6	2.7	2.0	2.9	8.4
3/25	六	紫米香飯	義式雞腿排 雞腿排/燒	白鑽燴蜜干 芝麻、黑豆干/燒	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉	6.6	2.7	2.0	2.8	8.4
3/27	一	白米飯	夜市酥雞丁 雞丁、九層塔/炸	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6.8	2.6	2.2	3	8.6
3/28	二	蕎麥米飯	糖醋魚排 虱目魚排/燒	什錦粉絲煲 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6.5	2.7	2.2	2.8	8.3
3/29	三	肉絲炒飯	銷魂雞翅 雞翅/滷	椒麻燒餃*2 水餃/燒	香菇肉末筍 香菇、絞肉、筍/炒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.6	2.8	2.0	3	853
3/30	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	地瓜條酥雞塊 地瓜條、雞塊/炸	麻香白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海苔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6.6	2.8	2.2	3	8.6
3/31	五	薏仁飯	親子雞肉丼 雞肉、洋蔥、蛋/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	香濃咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、肉絲、海苔、芹	6.8	2.5	2.0	2.8	8.4
3/31	五	薏仁飯(蔬食日)	日式蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	香濃咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、肉絲、海苔、芹	6.8	2.5	2.0	2.8	8.4

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*全日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。



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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

