

裕民田精緻午餐



武漢國中
112年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀粉類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量(Kcal)		
★	5/1	一	白米飯 沙茶蔥香豬煲 肉片、洋葱、薑/燒	香蒜奶香玉米粒 玉米、洋葱、紅蘿蔔/煮	基隆黑輪塊 黑輪、西洋芹/炒	產銷履歷蔬菜	養生肉片湯 黑輪、肉滑茶包、肉片	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
★	5/2	二	薏仁米飯 海苔雞米花 海苔粉、雞丁/炸	麻辣滷味燙 高麗、金針菇、百頁、豆皮/煮	筍香肉片 筍、肉片/煮	有機蔬菜	魚乾豆腐湯 小魚乾、豆腐、海苔	6 6	2 7	2 0	3 0	8 5
★	5/3	三	什錦炒麵 蜜汁豬排 豬排/燒	醬拌肉燥丁 絞肉、豆干/煮	肉絲花椰 花椰、肉絲/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6 6	2 8	2 0	2 8	8 8
★	5/4	四	白米飯 帶骨雞腿排 雞腿排/燒	黑耳炒時蔬 高麗、木耳、紅蘿蔔/炒	番茄烘蛋 蛋、洋葱、番茄/炒	有機蔬菜	豬肉冬瓜湯 冬瓜、豬肉	6 7	2 7	2 2	2 8	8 3
★	5/5	五	燕麥飯 南洋咖哩豬 洋葱、豬肉、紅蘿蔔/煮	敏豆番薯 敏豆、番薯/炒	白鑽燴蜜干 芝麻、豆干/燒	有機蔬菜	豆薯燴雞湯 豆薯、雞仁、雞肉	6 8	2 7	2 0	2 9	8 9
★	5/8	一	白米飯 嘎啦脆豬排 豬排/炸	客家小炒 豆干、肉絲、芹/炒	黃金佛手瓜 佛手瓜、玉米圈、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、肉片、高麗菜	6 7	2 7	2 0	2 8	8 8
★	5/9	二	胚芽0飯 古早味滷肉魚 肉魚、四分干/滷	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、杏鮑菇/炒	日式茶碗蒸 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	有機蔬菜	筍香風味湯 筍、豬肉	6 8	2 8	2 1	2 8	8 5
★	5/10	三	義大利麵 五香雞翅 雞翅/燒	起司茄汁肉醬 番茄、絞肉、馬鈴、紅蘿蔔、玉米/煮	椒麻燒餃*2 水餃/燒	季節蔬菜	冬瓜茶芋圓 冬瓜茶、芋圓	6 9	2 5	1 8	2 8	8 2
★	5/11	四	紫米飯 糖醋小魚排*2 虱目小魚排/燒	培根高麗菜 培根、高麗菜/炒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲	6 6	2 6	2 3	2 8	8 1
★	5/12	五	白米飯 油麻蠔油雞 雞丁、油麻、鮮菇/燒	鹽酥炸雙拼 百頁、甜不辣/炸	鐵板銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豬肉海結湯 薑絲、豆腐、肉片	6 7	2 7	2 1	2 9	8 5
★	5/15	一	雜糧飯 黑椒豚肉柳 蔥、洋葱、豬肉/煮	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌、海苔	6 8	2 6	1 9	2 8	8 5
★	5/16	二	海苔香鬆飯 老薑麻油雞 雞丁、高麗、米血/燒	三杯杏菇炒干 九層塔、杏鮑菇、豆干/炒	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、肉絲	6 7	2 6	2 4	2 8	8 0
★	5/17	三	肉絲炒飯 和風里肌排 里肌排/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	佛跳牆 木耳、紅蘿蔔、大白菜/煮	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭、西米露	6 7	2 7	2 2	3 0	8 2
★	5/18	四	白米飯 嘎嘣脆雞腿 雞腿/炸	泡菜豚肉鍋 高麗、泡菜、肉片、金針菇、麵/炒	鮮炒葫瓜 葫瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	海鮮濃湯 素筍絲、海苔、蛋	6 7	2 8	2 0	2 8	8 5
★	5/19	五	白米飯 義式番茄豬肉 番茄、絞肉、洋葱/煮	麥香雞堡 雞排/燒	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜、肉片	6 5	2 6	2 4	2 9	8 1
★	5/22	一	小米香飯 鹽燒翅小雞*2 翅小雞/燒	五更豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	金黃燴豬肉 玉米、洋葱、絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 8	2 6	2 9	2 8	8 5
★	5/23	二	白米飯 麻香肉片 豆芽、肉片/燒	鍋貼煎+地瓜薯條 鍋貼、地瓜條/炸	包心白菜粉絲 紅蘿蔔、白菜、粉絲、木耳/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 6	2 5	2 5	2 8	8 8
★	5/24	三	炸醬麵 蜜汁滷雞排 雞腿排/燒	甜麵肉燥干丁 絞肉、干丁/煮	多汁蒸肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6 6	2 9	1 5	2 8	8 3
★	5/25	四	麥片飯 泰式魚丁 魚丁、油麻/燒	枸杞冬瓜燒 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	時蔬炒筍 筍、香菇/炒	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片	6 8	2 6	2 1	2 9	8 4
★	5/26	五	白米飯 炸脆香香雞 雞肉/炸	蒙古炒肉絲 豆芽菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	沙茶關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圈/煮	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 豆腐、雞丁、香菇	6 7	2 6	2 0	3 0	8 9
★	5/29	一	蕎麥0飯 韓式豬肉鍋 高麗、泡菜、肉片、金針菇/煮	鮮味黃瓜 大黃瓜、鮮菇/炒	蒜泥豆腐 豆腐、蒜/燒	產銷履歷蔬菜	海菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
★	5/30	二	白米飯 吮指炸雞翅 雞翅/炸	福州大0丸 福州丸、大白菜/燒	杏菇薯塊 洋葱、杏菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	暖暖筍羹湯 筍、金針菇、紅蘿蔔、肉羹	6 7	2 5	2 5	3 0	8 4
★	5/31	三	豬肉炒烏龍麵 黑椒豬排 豬排/燒	花枝球*2 花枝丸/燒	夜市鹹水雞 鴨腿、雞肉/燒	季節蔬菜	香芋0圓 地瓜蛋、芋頭	6 7	2 8	1 9	2 9	8 7

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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 服務專線 03-368-1899

HACCP食品認證中央廚房餐盒工廠 桃園市八德區瑞源一街11號