



裕民田精緻午餐

武漢國中
113年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全蛋 蛋白質 (g)	五穀 類內 (g)	蔬菜 (g)	油質 內類 (g)	熱量 (kcal)	
★	3/1 五	薏仁飯	塔香三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	鮮菇蒲瓜煮 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	芹香三絲 芹、海帶絲、白干絲/炒	有機 蔬菜	6 3	2 5	2 0	2 7	8 0
		薏仁飯 (蔬食日)	塔香三杯米血 絞肉、油蔥、米血、九層塔/炒	鮮菇蒲瓜煮 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	芹香三絲 芹、海帶絲、白干絲/炒						
★	3/4 一	小米飯	醬燒魚丁 洋蔥、魚丁/燒	滷味世家 豆干、素肚/滷	蒜炒高麗菜 高麗菜、蒜/炒	產銷 履歷 蔬菜	6 3	2 8	2 0	2 9	8 3
★	3/5 二	白米飯	香酥脆雞腿 雞腿/炸	屋台關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	有機 蔬菜	6 0	2 7	2 1	2 8	8 0
★	3/6 三	什錦 炒麵	香蒜大排 豬肉排/燒	味噌油腐 油腐/蒸	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	6 0	2 6	1 6	2 8	7 1
★	3/7 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	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜/煮	有機 蔬菜	6 5	2 4	2 1	2 8	8 4
★	3/8 五	地瓜絲飯	紅燒嫩豬 豬肉、薑蔥/燒	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	花枝丸 花枝丸/炸	有機 蔬菜	6 5	2 6	2 5	2 8	8 3
★	3/11 一	燕麥Q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、油蔥、西洋菜/煮	產銷 履歷 蔬菜	6 6	2 6	2 0	3 0	8 2
★	3/12 二	白米飯	茄汁洋芋燻肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燻	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、香菇/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★	3/13 三	夜市 蠶板麵	Q嫩雞腿排 雞腿排/滷	飄香蒸肉包 肉包/蒸	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、嫩豆/燙	季節 蔬菜	6 2	2 4	1 8	2 9	7 0
★	3/14 四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇/煮	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞/炒	有機 蔬菜	6 6	2 7	2 4	2 7	8 6
★	3/15 五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	酥炸甜不辣 甜不辣/炸	招牌佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲/煮	有機 蔬菜	6 6	2 5	2 7	2 6	8 6
★	3/16 六 (親職教育日)	白米飯	香滷棒腿 雞腿/滷	日式蛋蛋 紅蘿蔔、雞蛋/蒸	和風蘿蔔煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	6 6	2 5	2 2	2 7	8 6
★	3/18 一	麥片Q飯	泡菜豚肉 肉片、泡菜、高麗菜/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	什錦鮮蔬 地瓜、嫩豆、香菇/炒	產銷 履歷 蔬菜	6 2	2 6	2 2	2 8	8 0
★	3/19 二	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/煮	炸彈可樂餅 玉米市丁煎/炸	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/燒	有機 蔬菜	6 2	2 5	2 0	2 9	8 2
★	3/20 三	義大利麵	日式炸豬排 豬排/炸	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	乳酪肉醬 番茄、絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、肉碎/煮	季節 蔬菜	6 0	2 4	1 9	3 0	7 3
★	3/21 四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	茄汁炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	有機 蔬菜	6 2	2 6	2 0	2 8	8 5
★	3/22 五	小米飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	6 5	2 5	2 1	2 8	8 1
★	3/25 一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 雞丁、九層塔/炸	白菜滷 大白菜、木耳/煮	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	6 2	2 6	2 2	3 0	8 9
★	3/26 二	海苔 香鬆飯	和風豬排 豬排/燒	Q嫩蛋蛋 高麗菜、紅蘿蔔/蒸	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	6 5	2 7	2 1	2 8	8 6
★	3/27 三	肉絲炒飯	銷魂雞翅 雞翅/燒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	香菇肉末筍 香菇、絞肉、筍/炒	季節 蔬菜	6 6	2 8	2 0	2 9	8 3
★	3/28 四	薏仁飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	香酥地瓜條 地瓜條/炸	麻香白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海苔/煮	有機 蔬菜	6 6	2 4	2 1	2 9	8 5
★	3/29 五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋蔥/燒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	香濃咖哩 高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	6 5	2 5	2 3	2 8	8 6

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*有機青菜及產銷履歷青菜為深綠色蔬菜

*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

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	食量 (公升)	食量 (公升)	食量 (公升)	食量 (公升)	食量 (公升)
3/1	五	白飯	洋芋燉肉 0洋芋, C豬肉/燉	冬瓜麵筋 0冬瓜, 麵筋/煮	香菇白菜 0金針菇, 0大白菜/炒	白玉燉湯 0蘿蔔, C豬肉	6	2.8	2.4	2.7	812
3/1	五	白飯 (蔬食日)	彩椒大嫩豆腐燒 0彩椒, 大嫩豆腐, C豬肉/燒	冬瓜麵筋 0冬瓜, 麵筋/煮	香菇白菜 0金針菇, 0大白菜/炒	白玉燉湯 0蘿蔔, C豬肉	6	2.5	2.4	2.7	789
3/4	一	蕎麥蒸飯	香菇瓜仔雞 瓜仔, C雞肉, 0香菇/炒	味噌油豆腐 非基改油豆腐, 0紅蘿蔔/煮	非香豆芽 0韭菜, 0豆芽/炒	貴族濃湯 0非基改玉米, 0雞蛋	6	2.2	2.8	2.7	821
3/5	二	白飯	沙茶燒肉丼 C豬肉, 0洋蔥/燒	乳酪蒸蛋 0雞蛋/蒸	大瓜木耳 0大黃瓜0木耳/炒	芥香貢丸湯 0芹菜, C貢丸, 0蘿蔔	6	3	2	2.5	813
3/6	三	肉絲炒麵	吮指脆皮雞翅 C雞肉/炸	夜市滷味 海帶結, 素肚, 0杏鮑菇/滷	風味小籠包 C鮮肉包/蒸	紅豆湯 T紅豆	6	3	2	3	836
3/7	四	白飯	糖醋魚 C魚肉/燒	海帶三絲 海帶絲, 非基改白干絲, 0紅蘿蔔/炒	玉米四喜 T毛豆, 0玉米, 0紅蘿蔔, C豬肉/煮	冬瓜雞湯 0冬瓜, C雞肉	6	5	2.5	2.7	827
3/8	五	五穀米飯	蔥燒肉柳 C豬肉, 0洋蔥/炒	季豆甜條 0四季豆, C甜不辣/炒	雞肉蔬菜冬粉 C雞肉, 0紅蘿蔔, 冬粉/炒	柴魚味噌湯 非基改豆腐, 味噌 豆奶	6	5	2.5	2.7	814
3/11	一	小米蒸飯	紐奧良腿排 C雞肉/燒	青醬洋芋燒 C雞肉, 0洋芋, 0洋蔥/煮	小魚花生 小魚乾, 非基改豆干, 花生/炒	羅宋番茄湯 0番茄, C豬肉, 0洋蔥	6	3	3	2.7	838
3/12	二	白飯	照燒醬豬排 C豬肉/燒	筍干麵輪 筍干, 麵輪/滷	肉苜甘藍 C豬肉, 0高麗菜/炒	新竹米粉湯 米粉, C豬肉, 0芹	6	2	2.8	2.5	814
3/13	三	古早味滷肉飯	卡拉轟炸雞排 C雞肉/炸	客家小炒 非基改豆干片, C豬肉/炒	白玉肉羹 0蘿蔔, C肉羹/煮	綠豆湯 綠豆	6	2	3	3	844
3/14	四	白飯	蒜泥白肉 蒜, C豬肉/燒	番茄炒蛋 0番茄, 0雞蛋/炒	雞塊+薯條 C雞塊, 地瓜薯條/炸	玉米濃湯 0非基改玉米, 0雞蛋	6	2	3	2.7	831
3/15	五	燕麥0飯	泰醬翅小腿x2 雞肉/燒	蝦香蒲瓜 蝦皮, 0蒲瓜/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔, 非基改碎干, C豬肉/煮	田園蔬菜湯 0秀珍菇, 0紅蘿蔔, C豬肉	6	3	2.3	2.7	824
3/16	六	白飯 (親職日)	蜜汁雞腿 雞肉/燒	味噌白玉焢肉 0白蘿蔔, 0洋蔥, C豬肉/煮	咖哩雞茸 0洋芋, C雞肉/煮	香菇雞湯 0香菇, 0冬瓜, 0雞肉	6	5	3	2.5	843
3/18	一	海苔香鬆飯	麻油豚肉燒 0豬肉/燒	香蔥炒蛋 0雞蛋, 菜脯, 青蔥/炒	三杯油豆腐 九層塔, 非基改油豆腐/燒	港式肉骨茶 0蘿蔔, 豬肉, 肉骨茶包	6	3	2	2.7	817
3/19	二	白飯	檸檬烤翅 C雞肉/烤	沙茶黑輪米血 C黑輪, C米血/滷	彩椒花椰 0彩椒, C花椰菜/炒	和風味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6	2	2.7	2.7	808
3/20	三	蘑菇青醬麵	日式香酥豬排 豬排/炸	眷村滷味 海帶結, 素肚, 豆干/滷	關東小火鍋 0蘿蔔, C豬肉/煮	沖繩黑糖撞奶 奶粉, 小燕仁, 粉圓	6	2	2.8	2.3	829
3/21	四	小米香飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	毛豆百頁燒 非基改百頁, T毛豆/燒	極品佛跳牆 0大白菜, 0芋頭, C豬肉/煮	刺山萵菇湯 0大黃瓜, 0香菇, C豬肉	6	2	2.7	2.7	808
3/22	五	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/燒	紅娘滑蛋 0紅蘿蔔, 0雞蛋/炒	蒜香高麗 蒜, 0高麗菜/炒	港式酸辣湯 非基改豆腐, 0紅蘿蔔	6	2	2.8	2.7	809
3/25	一	芝麻白飯	帝王薑母鴨 薑, 0豬肉/煮	暹羅打拋肉 九層塔, 0番茄, 非基改干丁, C豬肉/煮	芹香芽菜 0芹菜, 0豆芽/炒	沙茶肉羹湯 C肉羹, 0紅蘿蔔, 0雞蛋	6	2	2.8	2.5	812
3/26	二	白飯	叉燒醬魚柳條*2 C魚肉/燒	海帶根肉絲 海帶根, C豬肉/炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉, 0紅蘿蔔, C豬肉/炒	結頭菜燉肉湯 0結頭菜, C豬肉	6	5	2.5	2.7	819
3/27	三	招牌炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	哈燒麻辣燙 非基改凍豆腐, 0金針菇/煮	乳酪玉米 0非基改玉米, 0紅蘿蔔/煮	綜合燒仙草 仙草汁, 地瓜圓, 花豆	6	2	5	2.3	828
3/28	四	五穀米飯	筍香扣肉 筍干, C豬肉/滷	布丁酥+地瓜條 C布丁酥, 地瓜薯條/炸	鮮菇扁蒲 0香菇, 0扁蒲/炒	養生木瓜湯 0青木瓜, C豬肉	6	2	2.5	2.7	803
3/29	五	麥片0飯	可樂雞排 C雞肉/燒	日式茶碗蒸 青蔥, 0紅蘿蔔, 0雞蛋/炒	醇醬干丁 非基改干丁, C豬肉, 0洋蔥/炒	大根豚肉湯 0蘿蔔, C豬肉	6	3	2	2.5	808

★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、含鎂之穀物、大豆、魚油及其製品 為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

● 產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

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