

# 裕民田精緻午餐



自強國中  
109年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀類 (份)	豆蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 (Kcal)			
★ 1	二	紫米白飯	紅燒豬腩 <small>豬腩、肉丁、蘿蔔/燒</small>	茄汁煨嫩腐 <small>豆腐、番茄、洋葱/煮</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜、木耳、蛋/煮</small>	有機蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜、肉片、枸杞</small>	6 5	2 5	2 2	2 2	8 4	
★ 2	三	什錦炒麵	滷味雞翅 <small>雞翅/滷</small>	金針菇炒高麗 <small>金針菇、木耳/炒</small>	大桶滷味 <small>豆干、素肚、酸菜心/滷</small>	季節蔬菜	星國肉骨茶 <small>蘿蔔、肉骨茶包、肉片</small>	水果	6 6	2 6	2 0	2 8	8 3
★ 3	四	胚芽米飯	日式酥皮豬排 <small>豬排/炸</small>	日式茶碗蒸 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲、鮮香菇、蝦皮/煮</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>豆腐、味噌、海芽</small>	6 5	2 6	2 1	3 0	8 8	
★ 4	五	白米飯	醬爆豬柳條 <small>豬柳、洋葱、蔥/燒</small>	搖滾薯泥起司球 <small>薯泥起司球/炸</small>	蕪菁燒肉片 <small>蕪菁、肉片/燻</small>	有機蔬菜	福菜粉絲湯 <small>福菜、粉絲、肉絲</small>	水果	6 7	2 8	2 1	3 0	8 7
★ 7	一	蕎麥飯	香噴噴麻油雞 <small>雞丁、米血、薑、麻油/燒</small>	田園三色炒 <small>蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆/炒</small>	長豆小魚輪 <small>小魚輪、長豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜	芋香西米露 <small>西米露、芋頭</small>	6 8	2 5	2 0	3 0	8 9	
★ 8	二	白米飯	B3Q無骨里肌 <small>豬排、洋葱/炒</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜、蝦皮/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、干丁、瓜仔/煮</small>	有機蔬菜	白玉雞湯 <small>蘿蔔、雞丁</small>	6 5	2 6	2 2	2 8	8 1	
★ 9	三	培根蛋炒飯	台式鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	蒙古燒肉片 <small>豆芽、肉片/炒</small>	虎皮蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	季節蔬菜	香濃玉米湯 <small>玉米、蛋、起司</small>	水果	6 6	2 6	2 0	3 0	8 2
★ 10	四	糙米飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋葱、蒜/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰、紅蘿蔔、菇/炒</small>	香酥可樂餅 <small>可樂餅/炸</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	6 7	2 5	2 1	2 8	8 5	
★ 11	五	白米飯	火焰烤腿 <small>雞腿/烤</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	濃香咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 <small>香菇、金針菇、蔬菜、肉片</small>	水果	6 7	2 5	2 2	2 8	8 8
★ 14	一	薏仁飯	萬巒豬腳焗肉 <small>豬腳、肉丁、蔥/滷</small>	綜合花生豆 <small>玉米、花生、毛豆/煮</small>	海芽福州丸 <small>海帶芽、福州丸/煮</small>	產銷履歷蔬菜	粉圓厚切 <small>珍珠、奶粉、茶包</small>	6 6	2 7	2 0	2 8	8 1	
★ 15	二	白米飯	進擊小翅膀*2 <small>翅小雞/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、蔥/燒</small>	刺瓜燴肉片 <small>刺瓜、肉片/燻</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6 5	2 8	2 1	3 0	8 3	
★ 16	三	羅勒麵	爆漿起司豬排 <small>起司豬排/炸</small>	白菜水晶翅 <small>大白菜、芋頭、木耳、水晶翅/煮</small>	奶香杏菇煲 <small>杏鮑菇、洋葱、奶/燉</small>	季節蔬菜	韓式海結湯 <small>海結、黃豆芽、肉片</small>	水果	6 5	2 5	2 2	3 0	8 3
★ 17	四	白米飯	迷迭香雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	西芹炒干片 <small>豆干片、肉絲、西芹/炒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、番茄、洋葱/炒</small>	有機蔬菜	淡水魚丸湯 <small>芹、蘿蔔、魚丸</small>	6 5	2 6	2 1	2 8	8 9	
★ 18	五	燕麥飯	吉野家燒肉 <small>肉片、洋葱/炒</small>	高麗園年糕 <small>高麗、泡菜、年糕/煮</small>	麥香雞 <small>雞腿/炸</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐、小魚乾、味噌</small>	水果	6 6	2 7	2 1	3 0	8 2
冬至		白米飯	麥當勞炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔/煮</small>	和風白玉煮 <small>蘿蔔、火鍋料/煮</small>	產銷履歷蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	6 7	2 5	2 2	3 0	8 7	
★ 22	二	麥片0飯	筍干扣豬肉 <small>肉丁、蔥/滷</small>	乾椒銀芽 <small>豆芽、紅蘿蔔、乾辣椒/炒</small>	芝麻蜜黑干 <small>黑豆干、芝麻/燒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	6 8	2 6	2 0	2 8	8 7	
★ 23	三	義大利麵	霸王雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	茄香起司肉醬 <small>絞肉、番茄、洋葱、起司/煮</small>	鮮肉湯包 <small>肉包/蒸</small>	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	水果	6 8	2 5	2 0	2 8	8 4
★ 24	四	白米飯	鐵路排骨 <small>排骨/燒</small>	結頭菜燒肉 <small>結頭菜、肉片/燒</small>	培根乳酪蛋 <small>蛋、起司、培根/炒</small>	有機蔬菜	什錦時蔬湯 <small>蔬菜、肉片、菇</small>	6 5	2 7	2 2	2 8	8 3	
<p>聖誕樂節：小米香飯+南洋風咖哩雞+紅片高麗菜+雞塊薯條套餐+有機蔬菜+薑絲冬瓜湯+水果</p>													
★ 28	一	地瓜飯	糖醋咕咾肉 <small>肉丁、鳳梨/燒</small>	玉米小瓜煮 <small>玉米、花生、洋葱、小瓜/炒</small>	沙茶凍豆腐煲 <small>凍豆腐、沙茶/煮</small>	產銷履歷蔬菜	暖呼呼燒仙草 <small>仙草汁、芋圓、粉圓、蜜豆</small>	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5	
★ 29	二	白米飯	九層塔燒雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	芹炒黑輪 <small>黑輪、芹/炒</small>	洋葱燴蛋 <small>蛋、洋葱、乳酪/炒</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>蘿蔔絲、木耳絲、紅絲、花枝羹</small>	6 5	2 6	2 1	2 8	8 9	
★ 30	三	沙茶乾拌麵	可樂雞翅 <small>雞翅、可樂/滷</small>	菇菇瓠瓜 <small>鮮菇、瓠瓜/煮</small>	炸雙色銀絲卷 <small>銀絲卷/炸</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔、香菇、雞丁</small>	水果	6 8	2 5	2 1	3 0	8 1
★ 31	四	胚芽飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋葱/炒</small>	蔬菜冬粉 <small>高麗、冬粉、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	海味佛手瓜 <small>佛手瓜/炒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蔬菜、蛋</small>	6 6	2 6	2 2	2 8	8 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。

\*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食工廠

服務專線

03-3681899

桃園市八德區瑞源一街11號