

裕民田精緻午餐



慈文國中
109年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 坚果類 (份)	熱量 (kcal)	
★ 1	二	紫米白飯	紅燒豬腩 豬腩、肉丁、蘿蔔/燒	茄汁煨嫩腐 豆腐、番茄、洋葱/煮	砂鍋滷白菜 大白菜、木耳、蛋/煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、肉片、枸杞	6.5	2.5	2.2	824
★ 2	三	什錦炒麵	滷味雞翅 雞翅*1/滷	金針菇炒高麗 高麗、金針菇、木耳/炒	大桶滷味 豆干、素肚、酸菜心/滷	季節蔬菜	星國肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6.6	2.6	2.0	833
★ 3	四	胚芽米飯 (蔬食日)	薯餅+地瓜條 薯餅*2、地瓜條/炸	菜脯滑蛋 菜脯、蛋/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮香菇/煮	有機蔬菜	芋頭小西米 芋頭、西米露	6.5	2.6	2.3	838
★ 4	五	白米飯	醬爆豬柳條 豬柳、洋葱、蔥/燒	搖滾薯泥起司球 薯泥起司球*1/炸	蕪菁燒肉片 蕪菁、肉片/煮	有機蔬菜	福菜粉絲湯 福菜、粉絲、肉絲	6.7	2.8	2.3	867
★ 7	一	蕎麥飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、薑、麻油/燒	田園三色炒蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆/炒	長豆小魚輪 小魚輪、長豆/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、大薏仁、肉片	6.8	2.5	2.3	849
★ 8	二	白米飯	B3Q無骨里肌 豬排*1、洋葱/燒	蝦香高麗菜 高麗菜、蝦皮/炒	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6.5	2.6	2.2	831
★ 9	三	培根蛋炒飯	酥炸魚排 巴沙魚排*1/炸	蒙古燒肉片 豆干、肉片/炒	虎皮蝦捲 蝦捲*1/燒	季節蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、起司	6.6	2.6	2.3	842
★ 10	四	糙米飯	蒜泥白肉 肉片、洋葱、蒜/炒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔、菇/炒	香酥可樂餅 可樂餅*1/炸	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	835
★ 11	五	白米飯	醇香棒棒腿 雞腿*1/滷	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	濃香咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	6.7	2.5	2.2	838
★ 14	一	薏仁飯	萬巒豬腳焢肉 豬腳、肉丁、蔥/滷	綜合花生豆 玉米、花生、毛豆/煮	海芽福州丸 海芽、福州丸*1/煮	產銷履歷蔬菜	鮮筍肉片湯 鮮筍、肉片	6.6	2.7	2.2	841
★ 15	二	白米飯	進擊小翅膀 雞小腿*2/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.5	2.8	2.3	853
★ 16	三	羅勒麵	爆漿起司豬排 起司豬排*1/炸	白菜水晶翅 大白菜、芋頭、木耳、水晶翅/煮	奶香杏菇煲 杏鮑菇、洋葱、奶/燒	季節蔬菜	韓式海結湯 海結、黃豆芽、肉片	6.5	2.5	2.3	833
★ 17	四	白米飯	迷迭香雞腿排 雞腿排*1/燒	西芹炒干片 豆干片、肉絲、西芹/炒	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米	6.5	2.6	2.2	829
★ 18	五	燕麥飯	吉野家燒肉 肉片、洋葱/炒	高麗園年糕 高麗、泡菜、年糕/煮	麥香雞 雞堡*1/炸	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、小魚乾、味噌	6.6	2.7	2.3	852
★ 冬至		白米飯	麥當勞炸雞腿 雞腿*1/炸	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔/煮	和風白玉煮 蘿蔔、火鍋料/煮	產銷履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6.7	2.5	2.3	847
★ 22	二	麥片0飯	筍干扣豬肉 肉丁、筍/滷	乾椒銀芽 豆芽、紅蘿蔔、乾辣椒/炒	芝麻蜜黑干 黑豆干、芝麻/燒	有機蔬菜	奶香珍珠圓 粉圓、奶粉、茶包	6.8	2.6	2.2	847
★ 23	三	起司肉醬義大利麵	霸王雞腿排 雞腿排*1/燒	萵苣淋肉末 萵苣、絞肉/煮	鮮肉湯包 肉包*1/蒸	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.8	2.5	2.2	840
★ 24	四	白米飯	鐵路排骨 排骨*1/燒	結頭菜燒肉 結頭菜、肉片/燒	培根乳酪蛋 蛋、起司、培根/炒	有機蔬菜	什錦時蔬湯 蘿蔔絲、肉片、菇	6.5	2.7	2.2	839
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											
★ 28	一	地瓜飯	糖醋咕咾肉 肉丁、鳳梨/燒	玉米小瓜煮 玉米、花生、洋芋、小瓜/炒	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐、沙茶/煮	產銷履歷蔬菜	海鮮濃湯 海芽、蛋、蟹絲	6.8	2.7	2.2	855
★ 29	二	白米飯	鹽酥炸魚塊 鯧魚丁/炸	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	洋蔥燴蛋 蛋、洋葱、乳酪/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蘿蔔絲、木耳絲、紅絲、花枝羹	6.5	2.6	2.2	829
★ 30	三	沙茶乾拌麵	可樂雞翅 雞翅*1、可樂/滷	菇菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜/煮	炸雙色銀絲卷 銀絲卷*1/炸	公糧回饋有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞丁	6.8	2.5	2.3	851
★ 31	四	胚芽飯	蔥燒豬排 豬排*1、蔥/燒	蔬菜冬粉 高麗、冬粉、木耳、紅蘿蔔/炒	海味佛手瓜 佛手瓜/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁	6.6	2.6	2.2	838

★ 標示為三章一Q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盒工廠

服務專線

03-3681899

桃園市八德區瑞源一街11號