

津味優質午餐



獨特口味
吃的安心
吃的健康

八德國中 105 年 10 月菜單

營養師：郭育榕
營養字第007297號

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全日 總量	蛋白質 g	脂肪 g	碳水化合物 g	熱量 kcal
3	一	香Q白飯	岩燒里肌 里肌肉, 燒	蒲瓜鮮菇 蒲瓜, 菇, 炒	砂鍋油豆腐 絞肉, 非基改油豆腐, 燒	吉園圃 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.2	2.6	2.4	80.2	
4	二	健康糙米飯	香酥脆皮雞腿 雞腿肉, 燒	蕃茄炒蛋 蕃茄, 蛋, 炒	沙茶玉米肉末 玉米, 絞肉, 煮	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	6.4	2.7	2.2	82.7	
5	三	起司焗烤飯+糖醋魚柳+夜市滷味+鐵板銀芽+季節蔬菜+檸檬愛玉山粉圓 彩椒, 魚柳, 糖醋 海魷, 貢丸, 甜辣, 滷 銀芽, 炒 檸檬汁, 愛玉, 山粉圓						6.2	2.6	2.3	80.4	
6	四	燕麥飯	燒烤雞排 雞排, 燒烤	瓜瓜肉燥 瓜仔, 絞肉, 煮	芝麻海帶根 芝麻, 海帶根, 炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋	6.3	2.6	2.4	80.9	
7	五	香Q白飯	沙嗲肉丁 時蔬, 豬肉, 煮	青花米血糕 青花菜, 米血糕, 炒	洋蔥竹輪 洋蔥, 竹輪, 煮	有機 蔬菜	時蔬菇菇湯 金針菇, 香菇	6.2	2.6	2.3	80.4	
10	一	國慶日放假一日										
11	二	芝麻飯	三杯雞 米血糕, 雞肉, 九層塔, 燒	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 炒	蔥燒豆干 豆干, 蔥, 炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線, 木耳	6.4	2.5	2.2	80.9	
12	三	義大利麵+日式蒲燒鯛魚+西西里肉醬+小煎餃+季節蔬菜+綠豆薏仁湯 義大利麵, 蒲燒鯛魚, 肉醬, 煎餃, 綠豆, 薏仁						6.6	2.6	2.2	83.4	
13	四	香Q白飯	碳烤雞腿 雞腿肉, 燒	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅豆, 煮	香蔥菜脯蛋 菜脯, 雞蛋, 炒	有機 蔬菜	鮮筍肉片湯 鮮筍, 豬肉	6.2	2.7	2.3	81.1	
14	五	地瓜飯	鐵板豬柳 豬柳, 洋蔥, 炒	麥克雞塊X2 雞塊, 薯條	蔬菜粉絲 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 炒	有機 蔬菜	紫菜味噌湯 豆腐, 紫菜	6.5	2.6	2.2	82.7	
17	一	香Q白飯	蜜汁雞排 雞排, 燒	冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 煮	客家小炒 豬肉, 非基改豆干, 炒	吉園圃 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 西芹	6.2	2.6	2.3	80.4	
18	二	活力薏仁飯	美式豬肋排 豬小排, 燒	白玉菜煲 白蘿蔔, 香菇, 煮	玉米四喜 玉米, 紅丁, 絞肉, 煮	有機 蔬菜	貴族濃湯 玉米, 雞蛋	6.4	2.5	2.4	80.9	
19	三	肉鬆飯	鹽酥雞 雞腿肉, 炸	韭香黑輪+芋香白菜滷+季節蔬菜+花生豆花湯 黑輪, 韭菜, 炒 花生, 豆花				6.2	2.5	2.3	81.1	
20	四	香Q白飯	蔥香魚丁 洋蔥, 魚丁, 燒	塔香海龍 九層塔, 海龍, 炒	花枝丸 花枝丸, 炒	有機 蔬菜	冬瓜鴨肉湯 冬瓜, 鴨肉	6.2	2.5	2.4	80.4	
21	五	小米飯	迷迭香雞翅 雞翅, 燒	黃瓜鵪鶉蛋 大黃瓜, 鵪鶉蛋, 炒	泰式打拋醬 絞肉, 九層塔, 煮	有機 蔬菜	新竹米粉湯 芹菜, 米粉	6.4	2.7	2.3	82.5	
24	一	香Q白飯	金禧里肌 里肌肉, 燒	茶碗蒸 高湯, 雞蛋, 蒸	沙茶油豆腐 非基改油豆腐, 燒	吉園圃 蔬菜	昆布肉片湯 昆布, 肉片	6.3	2.7	2.4	81.6	
25	二	糙米飯	普羅旺斯燒雞 雞丁, 洋蔥, 燒	蘿富麵輪 白蘿蔔, 麵輪, 煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋, 炒	有機 蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜, 肉片	6.3	2.6	2.3	80.2	
26	三	肉絲炒麵+麵包炸蝦+燒肉包+西芹蝦球+季節蔬菜+紅豆湯 肉包, 煮 西芹, 蝦球, 炒 紅豆						6.5	2.5	2.2	82.0	
27	四	香Q白飯	香草雞排 雞排, 燒	白菜獅子頭 白菜, 獅子頭, 煮	夜市滷味 素肚, 米血糕, 海魷, 滷	有機 蔬菜	小魚味噌湯 味噌, 小魚	6.2	2.6	2.4	80.7	
28	五	芝麻香飯	糖醋里肌 里肌肉, 燒	金茸刈薯 金針菇, 刈薯, 煮	咖哩肉醬 咖哩, 絞肉, 煮	有機 蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔, 雞肉	6.2	2.7	2.2	80.4	
31	一	香Q白飯	藍帶豬排 起司豬排, 炸	麻婆豆腐 非基改豆腐, 絞肉, 煮	三色滑蛋 三色丁, 雞蛋, 炒	吉園圃 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	6.3	2.7	2.2	80.3	

★全面使用非基因改造食材。 ★每週一供應吉園圃蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。



津味企業

HACCP 食品認證中央廚房工廠

服務專線: (03) 388-1534

桃園市大溪區中華路61號



因為用心，所以放心... 裕民田精緻午餐

www.ymtfood.com.tw

裕民田精緻午餐

八德國中105年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	美味副菜	新鮮蔬菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(Kcal)
10/3	一	白米飯	沙茶豚肉片 洋葱、肉片/炒	芝麻蜜汁黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	黃瓜魷魚羹 大黃瓜、魷魚羹/炒	吉園圃蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.2	2.8	2.0	2.7	816
10/4	二	小米蒸飯	香酥魚排 魚排/炸	瓜仔肉燥干丁 瓜仔、絞肉干丁/煮	蛋酥大白菜 蛋、大白菜/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6.0	2.8	2.0	3.0	815
10/5	三	鐵板麵	黑胡椒豬柳 洋葱、豬柳/燒	煉乳甜甜圈 煉乳、甜甜圈/炸	柴魚和風煮 柴魚、蘿蔔、火鍋料、玉米/煮	季節蔬菜	檸檬愛玉山粉圓 檸檬、愛玉、山粉圓	6.3	2.5	2.0	3.0	814
10/6	四	白米飯	三杯雞丁 九層塔、雞丁、米血/煮	紅燒獅子頭 獅子頭/紅燒	青蔥高麗粉絲 青蔥、高麗、冬粉、絞肉/炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.5	1.8	2.7	809
10/7	五	紫米白飯	芝麻烤肉串*2 肉串/燒	起司玉米蛋 起司、玉米粉、蛋/炒	海帶麵輪 海帶、麵輪/紅燒	有機蔬菜	酸辣湯 醋、紅蘿蔔、木耳	6.3	3.0	1.8	2.7	833
10/10	一	雙十國慶										0
10/11	二	麥片白飯	南洋咖哩雞 椰奶、雞丁、洋葱、紅蘿蔔/煮	敏豆百頁 敏豆、百頁/燉	蒜味香腸 蒜、香腸/燒	有機蔬菜	起司濃湯 起司、玉米、蛋、紅蘿蔔	6.2	2.5	2.5	2.7	806
10/12	三	海苔肉鬆蛋飯	茄汁燻肉 洋葱、肉丁/燻	遊龍鍋貼*2 鍋貼/煎	五香滷味 豆干、海帶/燉	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.5	2.8	1.8	2.8	836
10/13	四	白米飯	香酥花枝排 花枝排/炸	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	小黃瓜竹筍 小黃瓜、竹筍、肉絲/炒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、玉米、肉片、竹筍	6.2	2.5	2.2	3.0	812
10/14	五	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/燉	韭菜花肉燥 韭菜花、絞肉、干丁/煮	枸杞冬瓜燒 冬瓜、枸杞、金針菇/燉	有機蔬菜	昆布豆芽湯 昆布、豆芽、肉片	6.0	3.0	2.2	2.5	813
10/17	一	白米飯	蔥燒魚柳*3 魚柳/燒	彩繪玉米肉燥 玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮	海帶干絲 芹菜、海帶絲、豆干絲/拌	吉園圃蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐	6.5	2.7	1.8	2.5	815
10/18	二	紅扁豆飯	蒜味豬排 豬排/燒	鮑菇白醬洋芋燒 鮑菇、培根、洋芋、紅蘿蔔/燒	塔香油豆腐 九層塔、油豆腐/紅燒	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、肉片	6.5	2.5	1.8	2.5	800
10/19	三	義大利麵	台灣鹽酥雞 九層塔、雞丁/炸	番茄起司肉醬 番茄、紅蘿蔔、絞肉、洋葱/煮	藍莓派 藍莓派/烤	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.2	2.8	1.8	3.0	824
10/20	四	小米蒸飯	檸檬雞腿 雞腿/燒	青蔥菜脯蛋 青蔥、菜脯、蛋/炒	芋香白菜 芋頭、大白菜/煮	有機蔬菜	筍絲湯 筍絲、紅蘿蔔、木耳	6.0	2.8	2.2	2.7	807
10/21	五	白米飯	京醬肉絲 彩椒、肉絲、洋葱/燒	雞塊薯條 雞塊、薯條、海苔粉/炸	秀珍菇蘿蔔 蘿蔔、秀珍菇、肉羹/燉	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋	6.3	2.5	2.0	3.0	814
10/24	一	蕎麥白飯	酥炸魚排 魚丁/炸	麻婆豆腐肉燥 毛豆、豆腐、絞肉/煮	紅絲乳酪炒蛋 紅蘿蔔、乳酪、蛋/炒	吉園圃蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.0	3.0	1.8	3.0	825
10/25	二	白米飯	筍香豬腳炆肉 筍、豬腳丁、肉丁/燉	芹香甜條 西芹、甜不辣/炒	豆芽三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽小魚湯 海芽、小魚、蛋	6.3	2.5	2.2	2.7	805
10/26	三	日式香鬆飯	鹽烤翅小腿*2 翅小腿/燒	開陽扁蒲 蝦皮、扁蒲/炒	傳統醬油蒸蛋 蛋、玉米/蒸	季節蔬菜	綜合蜜豆豆花 綜合蜜豆、豆花	6.2	2.7	2.0	2.7	808
10/27	四	白米飯	糖醋里肌排 里肌排/燒	綜合滷味 百頁、素肚、海帶/燉	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 香菇、金針菇、高麗、肉片	6.5	2.8	1.8	2.5	823
10/28	五	紫米飯	芝麻蒲燒雞 芝麻、豆腐、雞丁/燒	和風花枝丸 雞蛋白、柴魚、花枝丸/燉	綜合小瓜豆 小黃瓜、玉米、花生、毛豆/煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、肉片	6.5	2.5	1.8	2.5	800
10/31	一	胚芽米飯	蒜泥白肉 洋葱、蒜、肉片/燻	客家小炒 芹菜、豆干片、肉絲、肉絲	柳葉魚 柳葉魚/炸	吉園圃蔬菜	蔬菜米粉湯 芹、香菇、米粉、肉絲	6.2	3.0	1.8	2.7	826

*全面使用非基改黃豆製品及玉米 *星期一提供吉園圃蔬菜，星期二、四、五供應有機蔬菜。

保護骨鈣要注意「補鈣」、「日曬」、「運動」，三項缺一不可。維生素D可幫助人體對鈣的利用，強化骨密度並減少骨折，日曬不足會造成維他命D轉化不佳，建議每週至少要找三天各曬15分鐘，同時要進行負重的運動，有助骨中的鈣質增加而不流失！

營養師 呂如蘋

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