



津味食品

八德國中

104 年 10月菜單

問答

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	全日 合計 大卡	全日 合計 脂肪	全日 合計 鈉	全日 合計 糖	全日 合計 蛋白質
1	四	香Q白飯	起司豬排 起司豬排, 炸	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 煮	三色滑蛋 三色丁, 雞蛋, 炒	有機蔬菜	仙草奶凍 仙草, 奶粉	6.2	2.7	2.2	3.2	82
2	五	小米飯	麻油瓜仔雞 瓜仔, 雞丁, 煮	統一香腸 香腸, 蒸	開陽高麗菜 蝦米, 高麗菜, 煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋	6.5	2.4	2.3	2.9	81
5	一	香Q白飯	蔥燒肉柳 洋葱, 肉柳, 煮	起司炒蛋 起司, 洋葱, 雞蛋, 炒	梅干香筍 梅干菜, 香筍, 煮	吉園圃蔬菜	木瓜肉絲湯 木瓜, 肉絲	6.4	2.5	2.4	2.8	80
6	二	健康糙米飯	香酥脆皮雞腿 脆皮雞腿, 炸	蕃茄炒蛋 蕃茄, 蛋, 炒	沙茶玉米肉末 沙茶, 玉米, 絞肉, 煮	有機蔬菜	麥香紅茶00 紅茶, 00	6.4	2.6	2.2	3.2	82
7	三	夏威夷炒飯	照燒里肌 里肌肉, 燒	夜市滷味 百頁, 素肚, 滷	鐵板銀芽 銀芽, 炒	青菜	蘿蔔竹輪湯 蘿蔔, 竹輪	6.2	2.6	2.3	2.9	80
8	四	燕麥飯	燒烤雞排 雞排, 燒烤	瓜瓜肉燥 瓜仔, 絞肉, 煮	椒鹽四季豆 甜條, 四季豆, 炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.3	2.6	2.1	2.8	80
9	五	雙十補假										
12	一	香Q白飯	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉, 煮	柳葉魚 柳葉魚, 煎	蔥燒豆干 豆干, 蔥, 燒	吉園圃蔬菜	時蔬菇菇湯 時蔬, 菇	6.2	2.6	2.3	3	80
13	二	香Q白飯	醬燒雞排 雞排, 燒烤	茄汁炒蛋 番茄, 雞蛋, 炒	洋葱竹輪 洋葱, 竹輪, 煮	有機蔬菜	波霸奶茶 珍珠, 奶粉, 紅茶	6.2	2.7	2.2	3.2	82
14	三	義大利麵	椒鹽排骨酥 排骨酥, 炸	蔬菜肉醬 時蔬, 絞肉, 煮	銀絲卷 銀絲卷, 蒸	青菜	鮮筍肉片湯 鮮筍, 豬肉	6.1	2.6	2.2	3	81
15	四	香Q白飯	照燒雞腿 雞腿, 燒	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅丁, 煮	蔬菜粉絲 時蔬, 冬粉, 炒	有機蔬菜	黑糖豆花 黑糖, 豆花	6.6	2.6	2.2	2.8	82
16	五	美味胚芽飯	鐵板豬柳 豬柳, 洋葱, 炒	麥克雞塊 雞塊, 炸	香蔥菜脯蛋 香蔥, 菜脯, 雞蛋, 炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 紫菜	6.2	2.6	2.2	3	80
19	一	香Q白飯	蜜汁雞排 雞排, 燒	鐵板肉燥 洋葱, 絞肉, 煮	玉米四喜 玉米, 紅丁, 青豆, 炒	吉園圃蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 時蔬	6.5	2.5	2.3	2.9	81
20	二	活力薏仁飯	糖醋咕咾肉 時蔬, 咕咾肉, 炒	白玉菜煲 白蘿蔔, 煮	客家小炒 豆干, 炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.3	2.5	2.3	2.9	80
21	三	黃金蛋炒飯	腐乳鹽酥雞 雞丁, 九層塔, 炸	韭香黑輪 黑輪, 炒	芋香白菜滷 芋頭, 白菜, 煮	青菜	芹香黃瓜湯 芹菜, 黃瓜	6.4	2.6	2.2	3.1	82
22	四	香Q白飯	芝麻肉片 芝麻, 肉片, 燒	肉絲海帶根 肉絲, 海帶根, 炒	椒鹽四季豆 四季豆, 炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.2	2.5	2.3	2.8	79
23	五	小米飯	羅勒三杯雞 九層塔, 雞肉, 米血糕, 炒	黃瓜鵪蛋 大黃瓜, 鳥蛋, 炒	泰式打拋醬 素肉, 九層塔, 煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 時蔬, 米粉	6.4	2.6	2.2	2.8	81
26	一	小米飯	金禧里肌 里肌, 燒	金茸刈薯 金針菇, 樹薯, 煮	砂鍋油豆腐 時蔬, 油豆腐, 燒	吉園圃蔬菜	昆布肉片湯 昆布, 肉片	6.4	2.7	2.1	2.8	81
27	二	香Q白飯	普羅旺斯燒雞 雞丁, 洋葱, 燒	咖哩干丁肉醬 咖哩, 豆干, 絞肉, 煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋, 炒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆, 奶粉	6.4	2.6	2.2	2.7	80
28	三	肉絲拌麵	美味花枝排 花枝排, 炸	燒肉包 肉包, 蒸	西芹蝦球 西芹, 炒	青菜	鄉村蕃茄湯 蕃茄, 蛋	6.5	2.4	2.2	2.8	81
29	四	香Q白飯	南洋咖哩雞 咖哩, 馬鈴薯, 雞丁, 煮	白菜獅子頭 白菜, 獅子頭, 煮	夜市滷味 白玉, 魚卵塔, 玉米圈, 煮	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠, 紅茶, 奶粉	6.6	2.5	2.3	2.6	81
30	五	芝麻香飯	糖醋里肌排 里肌排, 燒	芙蓉蒸蛋 高湯, 雞蛋, 蒸	什錦豆腐 大白菜, 豆腐, 紅蘿蔔, 煮	有機蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔, 雞肉	6.3	2.6	2.1	2.8	80

★每週二四五供應有機蔬菜。



津味企業

(03) 388-1534

HACCP食品製造中央研究所

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104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	全穀類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	海味類 (份)	熱量 (Kcal)
10/1	四	白米飯	芝麻薯燒雞 芝麻、雞丁/燒	長豆甜條 長豆、甜條/炒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、糖	6.3	2.5	2.2	2.8	810
10/2	五	小米蒸飯	糖醋里肌排 里肌排/燒	客家小炒 豆干片、肉絲、鮑魚/炒	沙茶白玉魷魚羹 魷魚、魷魚羹/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.0	3.0	2.0	2.5	808
10/5	一	白米飯	日式蜂蜜咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	麻婆豆腐 肉片、絞肉、豆腐/煮	蔬菜粉絲 絞肉、蔬菜、冬粉/炒	吉園圃蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6.5	2.5	1.8	2.5	800
10/6	二	胚芽米飯	米蘭燉肉 蕃茄、洋蔥、肉丁/燉	薯餅地瓜球 薯餅、地瓜球/炸	芋香蛋酥白菜 芋頭、蛋、白菜/炒	有機蔬菜	仙草蜜 仙草、糖	6.5	2.5	2.0	3.0	828
10/7	三	香菇肉燥飯	喀滋炸雞 雞肉/炸	酸心滷味 酸菜心、素肚、百頁、蘿蔔/燉	水煎包 水煎包/蒸	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6.2	2.8	2.0	3.0	829
10/8	四	白米飯	韓式肉排 韓式肉排/燒	芝麻海帶根 芝麻、海帶根/燒	青蔥菜脯蛋 青蔥、菜脯、蛋/炒	有機蔬菜	芋圓撞奶 芋圓、奶粉	6.2	2.8	2.2	2.7	821
10/9	五	((o^o^o)) 雙十國慶補假一天										
10/12	一	海苔香鬆飯	黑胡椒醬肉片 洋蔥、肉片/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	彩繪玉米 玉米、青豆、紅蘿蔔/煮	吉園圃蔬菜	金耳菇湯 金針菇、香菇、蔬菜	6.5	3.0	1.8	2.8	851
10/13	二	白米飯	鹽烤翅小雞*2 翅小雞/燒	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉/煮	鮮菇花椰菜 鮮菇、花椰菜/炒	有機蔬菜	可可布丁湯 可可粉、布丁	6.2	3.0	2.0	2.7	831
10/14	三	培根蛋炒飯	蒜香里肌排 里肌排/燒	柴魚和風煮 雞腿、玉米、火鍋料/煮	遊龍鍋貼*2 鍋貼/煮	季節蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜、肉片	6.2	2.7	1.8	2.8	808
10/15	四	白米飯	卡啦雞腿 雞腿/炸	黑胡椒油豆腐 木耳、油豆腐/燒	白醬洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔、三色豆/煮	有機蔬菜	愛玉山粉圓 愛玉、山粉圓	6.5	3.0	1.8	3.0	860
10/16	五	麥片白飯	三杯燒雞 九層塔、雞丁/炒	滷蛋肉燥 蛋、絞肉/燉	韓式高麗年糕 青豆、海菜、年糕/炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、紅麵、木耳、肉羹	6.2	2.8	2.0	2.7	816
10/19	一	海苔香鬆飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	韭花豆豉干丁 韭菜花、豆豉、干丁、絞肉/炒	開陽白菜 切皮、水晶蝦、白菜/煮	吉園圃蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.0	2.8	2.0	2.7	802
10/20	二	白米飯	梅干扣肉 梅干菜、肉丁/燉	花枝丸燒 海苔粉、柴魚、花枝丸/燒	花生豆豆 花生、洋芋、玉米、毛豆/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、糖	6.5	2.5	1.5	2.7	802
10/21	三	義大利麵	台灣鹽酥雞 九層塔、雞丁/炸	西西里肉醬 番茄、洋蔥、絞肉/煮	小牛角 小牛角/烤	季節蔬菜	蔬菜火鍋湯 蔬菜、金針菇、日式豆腐	6.2	2.5	1.8	3.0	802
10/22	四	白米飯	沙茶小肉片 洋蔥、小肉片/炒	柳葉魚+薯條 柳葉魚、薯條/炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	有機蔬菜	仙草蜜 仙草、糖	6.3	3.0	1.8	3.0	846
10/23	五	紫米白飯	香草雞腿 雞腿香料、雞腿/燉	敏豆百頁 敏豆、百頁/燉	螞蟻上樹 絞肉、胡蘿蔔、冬粉/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.5	3.0	1.8	2.5	838
10/26	一	蕎麥白飯	黃金炸豬排 豬排/炸	蕃茄洋蔥炒蛋 蕃茄、洋蔥、蛋/炒	塔香四分干 九層塔、四分干/炒	吉園圃蔬菜	關東煮湯 雞腿、竹筍、玉米、蛋	6.0	3.0	1.8	3.0	825
10/27	二	白米飯	養生花雕雞 枸杞、紅棗、雞丁/煮	芹香甜條 芹、甜條/炒	泰式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	愛玉凍飲 愛玉、糖	6.5	2.5	1.8	2.7	809
10/28	三	香菇拌飯	鳳梨咕咾肉 鳳梨、咕咾肉/燒	枸杞金耳冬瓜 枸杞、冬瓜/煮	蘿蔔捲+巧心起司 蘿蔔絲、巧心起司/炸	季節蔬菜	客家米粉湯 香菇、米粉、蔬菜	6.5	2.5	1.8	3.0	823
10/29	四	白米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	蝦香扁蒲 蝦皮、扁蒲/炒	毛豆海帶麵輪 毛豆、海帶、麵輪/煮	有機蔬菜	布丁奶茶 布丁、茶包	6.2	2.8	2.2	2.7	821
10/30	五	白米飯	蒜泥白肉 蒜泥、洋蔥、肉片/煮	海苔丸燒 海苔丸/燒	客家桂筍 桂竹筍/燉	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜、蔬菜、冬粉	6.2	2.5	2.2	2.8	803

*星期一提供吉園圃蔬菜及非基因改造食材，星期二、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 03-368-1899
桃園市八德區瑞源一街11號

營養師 呂如蘋