

津味優質午餐

平南國中 112年1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類(%)	豆魚肉類(%)	蛋類(%)	油類(%)	糖類(Kcal)
1/3	二	海苔香鬆飯	玫瑰油雞排	白菜滷	奶油雞肉鍋	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯	6	2.7	2.3	2.7	802
1/4	三	招牌蛋炒飯	黃金炸豬排	香筍麵輪	花椰肉茸	季節蔬菜	黑糖QQ撞奶	6.2	2.6	2.5	3	827
1/5	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞	小當家滷味	鮮菇白玉	有機蔬菜	玉米濃湯	6.3	2.7	2	2.8	820
1/6	五	薏仁飯	蘑菇醬燉肉	海帶三絲	螞蟻上樹	有機蔬菜	鮮菇燉湯	6.5	2.8	2	2.5	828
1/7	六	白飯	沙茶燒魚塊	鐵板油豆腐	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	客家米粉湯	6.2	3	2.3	2.5	829
1/9	一	芝麻香飯	泰式椒麻雞	珍珠玉米	客家小炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	6.5	2.7	2	2.6	825
1/10	二	燕麥飯	古早味燉肉	青蔥菜脯蛋	開陽扁蒲	有機蔬菜	酸辣湯	6.3	2.8	2	2.8	827
1/11	三	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞	開陽高麗	筍片魷魚羹	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	6.2	2.8	2	3	829
1/12	四	白飯	岩燒里肌	糖醋甜不辣	一番小火鍋	有機蔬菜	冬瓜雞湯	6	2.5	2.3	3	800
1/13	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞	酢醬香香豬	奶香白菜	有機蔬菜	刺瓜豚肉湯	6	2.8	2.2	2.6	802
1/16	一	海苔香鬆飯	蔥爆肉柳	蕃茄滑蛋	沙茶玉米	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	6.3	3	2	2.5	829
1/17	二	白飯	塔香三杯雞	吉士洋芋燒	芝麻海帶根	有機蔬菜	蘿蔔湯	6.5	2.8	2	2.5	828
1/18	三	鐵板炒麵	日式炸魚排	蒜泥脆皮豆腐	宮保豆芽菜	季節蔬菜	黑糖地瓜芋圓	6.2	2.8	2	3	829
1/19	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排	哈燒麻辣燙	蔬菜粉絲煲	有機蔬菜	貴族濃湯	6.5	2.6	2.5	2.6	830

寒假開始 新年快樂 兔年行大運

2/13	一	芝麻香飯	鐵板肉柳	麻婆豆腐	韭香芽菜	產銷履歷蔬菜	迪化紅麵線湯	6	3	2.2	2.7	822
2/14	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞	冬瓜花生麵筋	歐姆滑蛋	有機蔬菜	結頭菜豚肉湯	6.5	3	2	2.8	856
2/15	三	南洋雞絲飯	轟炸脆皮炸雞	海結杏鮑菇	開陽蒲瓜	季節蔬菜	芋圓燒仙草	6.2	2.5	2.5	3	819
2/16	四	白飯	黑胡椒豬排	金茸高麗菜	蔥燒小魚豆干	有機蔬菜	和風金茸蔬菜湯	6	3	2	3	830
2/17	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞	日式咖哩	四季豆黑輪	有機蔬菜	芹香白玉湯	6.5	2.8	2.2	2.8	846
2/18	六	小米蒸飯	筍香扣肉	開陽白菜	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	韓式海帶湯	6.5	2.8	2.2	2.8	846
2/20	一	海苔香鬆飯	糖醋魚丁	玉米四喜	水晶粉絲	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯	6.2	2.5	2	2.6	810
2/21	二	白飯	炭烤雞排	和風關東煮	韓式年糕	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	6.2	2.7	2.8	2.8	833
2/22	三	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞	法式奶香花椰	一般棒滷味燙	季節蔬菜	紅豆湯	6	2.8	2	3	820
2/23	四	糙米蒸飯	沙茶松阪豬	雞茸洋芋	杏菇四分干	有機蔬菜	玉米濃湯	6.2	3	2.2	2.5	878
2/24	五	麥片Q飯	BBQ雞翅	青蔥炒蛋	鮮菇甘藍菜	有機蔬菜	竹筍湯	6.5	2.8	2	2.5	828

\*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。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號



# 榮興 食品餐盒

平南國中



112年1、2月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附註	主食	百食理由	蔬菜	油	鈉	三合一Q
1/3	二	活力薏仁飯 白米、薏仁	糖醋魚球 魚丁、洋蔥/燒	鮮肉粉線 冬粉、絞肉/炒	蛋酥白菜滷	香菇雞湯 香菇、雞胸丁		6.7	2.7	2.4	2.8	858	✓
1/4	三	義式焗烤麵 乳酪醬、義大利麵	嫩汁雞腿堡	日式關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶絲/煮	客家小炒 非基改豆干、木耳/炒	皇家芋圓奶茶		6.8	2.7	2.3	2.7	858	✓
1/5	四	香Q米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排/燒	法式白醬燉雞	茄汁滑蛋 蕃茄、雞蛋/炒	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.8	2.8	2.2	2.8	867	✓
1/6	五	古早味炒飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	搖搖樂鹽酥雞	一品麻辣燙 非基改豆干、素味、海帶絲/燙	蝦香高麗菜 蝦米、高麗菜/炒	醋溜酸辣湯 木耳、筍絲、非基改豆腐		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
1/7	六	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉片、蒜泥/炒	鮮瓜燉雞 大蕃瓜、雞丁/燉	麵輪燒肉 麵筋、豬肉丁/燒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.7	2.7	2.3	2.9	860	✓
1/9	一	旺芽飯 白米、旺芽米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥/燒	紅燒獅子頭 雞腿/蒸	Q嫩茶碗蒸 雞腿/蒸	新加坡肉骨茶 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶		6.8	2.8	2.4	2.7	868	✓
1/10	二	五穀飯 白米、五穀米	筒香東坡肉 筒仔、豬肉丁/燻	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/煮	起司魷魚丸	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
1/11	三	特級炒麵 雞腿、高麗菜、紅蘿蔔	卡啦雞翅 雞翅/燒	鮮炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	海根肉線 海帶根、豬肉絲/炒	古早味綠豆湯		6.7	2.8	2.3	2.9	867	✓
1/12	四	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬排/燻	沙茶小火鍋	鬍鬚張滷肉 豬肉/燻	日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片		6.8	2.8	2.2	2.7	863	✓
1/13	五	茄汁焗烤飯 乳酪醬、玉米粒、白米	香烤雞排 雞排/燒	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/炒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉丁/燒	巧達濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.8	2.6	2.3	2.8	855	✓
1/16	一	香Q米飯 白米	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燒	南洋咖哩雞	鐵板銀芽 豆苗、紅蘿蔔、韭菜/炒	招牌米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		6.8	2.8	2.2	2.8	867	✓
1/17	二	養生小米飯 白米、小米	塔香三杯雞 雞胸丁/燒	芋香白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燻	珍珠滑蛋	紫菜豆腐湯 非基改豆腐、紫菜	百食	6.7	2.7	2.4	2.7	853	✓
1/18	三	茄汁義大利肉醬麵	香酥翅腿 雞腿/燒	傳家滷味 非基改豆干、素味、海帶絲/燻	五彩鮮瓜 大蕃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	冬瓜露粉條		6.8	2.7	2.3	2.8	862	✓
1/19	四	燕麥飯 白米、燕麥	香酥魚塊 魚塊/炸	蔥爆肉線 洋蔥、豬肉絲/炒	和風白玉燒	福菜肉片湯 福菜、豬肉片		6.7	2.8	2.4	2.8	865	✓
2/13	一	旺芽飯 白米、旺芽米	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燒	鮮肉粉線 冬粉、絞肉/炒	海鮮雙拼	香菇雞湯 香菇、雞胸丁		6.8	2.8	2.3	2.7	865	✓
2/14	二	糙米飯 白米、糙米	香烤魚塊 魚塊/燒	蒙古烤肉 豬肉片、豆苗、紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、蔥/燒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.7	2.7	2.4	2.8	858	✓
2/15	三	義式焗烤飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	爆汁鹽酥雞	四川麻辣燙 非基改豆干、素味、海帶絲/燙	黃瓜什錦 大蕃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	皇家厚奶茶		6.7	2.8	2.3	2.7	858	✓
2/16	四	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燒	南洋咖哩雞	鐵板銀芽	日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片		6.7	2.7	2.2	2.7	848	✓
2/17	五	招牌炒麵 雞腿、高麗菜、紅蘿蔔	BBQ雞翅 雞翅/燒	和風關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	蔥燒豆干 非基改豆干、馬鈴薯/燒	福菜肉片湯 福菜、豬肉片		6.8	2.8	2.4	2.8	872	✓
2/18	六	五穀飯 白米、五穀米	糖醋肉丁 豬肉丁/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	照燒獅子頭	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		6.7	2.7	2.3	2.8	855	✓
2/20	一	燕麥飯 白米、燕麥	雞絲滷肉 雞腿肉、非基改豆干/燻	客家燻筍 樟竹筍/燻	海結燒肉 海帶絲、豬肉片/燒	港式肉骨茶 肉骨茶、白蘿蔔、雞胸丁		6.8	2.6	2.4	2.9	862	✓
2/21	二	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬排/燻	蕃茄炒蛋	法式白醬燉雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞胸丁/燉	招牌米粉湯 米粉、紅蘿蔔、香菇		6.7	2.8	2.3	2.7	858	✓
2/22	三	茄汁斜管麵 斜管麵、玉米粒、紅蘿蔔	碳烤雞排 雞排/燒	客家小炒 非基改豆干、素味/炒	海根肉線 海帶根、豬肉絲/炒	兩塘綠豆湯		6.8	2.7	2.4	2.8	865	✓
2/23	四	養生小米飯 白米、小米	醋溜魚柳 魚柳/燒	瓜瓜肉醬 瓜仔肉、絞肉/煮	一品佛跳牆 大白菜、木耳、紅蘿蔔/燻	廣式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲		6.7	2.7	2.2	2.8	853	✓
2/24	五	古早味炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	夜市鹽酥雞	脆皮五味豆腐 非基改豆腐、蔥/炒	時蔬甜不辣	木須肉線湯 櫻菜、豬肉絲		6.7	2.7	2.3	2.7	851	✓

菜單設計：翁郁潔 營養師 (營養字第010580號) \*本產品含蛋、魚粉、麵粉、花生、芝麻、麸質之類粉，不適者對過敏體質者食用。  
 PS:本菜單所使用的高白、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。 \*本廠一律使用「Q」產生鮮肉品，產地：台灣。  
 ※三合一Q每月回歸日期

# 裕民田精緻午餐

恭  
喜  
發  
財



平南國中  
112年1-2月菜單

日期	星期	合菜主菜	合菜主菜	美味副菜	湯品	全雞特價 (元/份)	全魚特價 (元/份)	合家歡 (份)	油封海菜 (元/份)	共計 (元)		
★ 1/2	—			1/2(一)放假一日								
★ 1/3	二	白米飯	<b>日式雞肉丼</b> 雞肉、洋蔥、蛋/燒	<b>濃郁咖哩</b> 洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	<b>蒜香花椰</b> 花椰菜、蒜/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯	6.7	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 1/4	三	主廚私房炒飯	<b>蔥香里肌排</b> 里肌排、蔥/煎	<b>香菇冬瓜麵筋</b> 冬瓜、香菇、麵筋/煮	<b>香軟蘿蔔絲丁</b> 蘿蔔絲/煎	產銷履歷蔬菜	<b>紅豆燒切</b> 紅豆、燒切	6.8	2.5	1.9	3	846
★ 1/5	四	燕麥白飯	<b>泰式魚塊</b> 魚肉/煎	<b>香燴黃瓜煮</b> 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	<b>金黃乳酪蛋</b> 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	有機蔬菜	迪化紅麵線湯	6.7	2.8	2.1	2.8	8.5
★ 1/6	五	紫米飯	<b>香脆卡拉雞腿</b> 雞腿/炸	<b>韓式泡菜燒肉</b> 豬腿、肉片、泡菜、紅絲/炒	<b>豆瓣素雞片</b> 素雞、石磨麵/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯	6.6	2.7	1.0	3	8.5
★ 1/7	六	海苔香鬆飯	<b>義式雞腿排</b> 雞腿排/煎	<b>BBQ甜不辣</b> 甜不辣、洋蔥/炒	<b>香菇肉末筍</b> 香菇、肉末、筍/炒	有機蔬菜	關東風味湯	6.7	2.6	2.1	2.8	8.4
★ 1/9	—	白米飯	<b>黃金燉豬</b> 豬肉、南瓜/燉	<b>玉米四喜</b> 玉米、洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	<b>夜市鹹水雞</b> 鴨腿、雞肉/燙	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	6.7	2.5	2.0	2.8	8.3
★ 1/10	二	小米飯	<b>咖哩雞丁</b> 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	<b>茶碗蒸</b> 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	<b>紅炒扁蒲</b> 扁蒲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	枕瓜薏仁湯	6.7	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 1/11	三	義大利直麵	<b>日式炸豬排</b> 豬排/炸	<b>脆炒花椰</b> 花椰菜/炒	<b>獨門起司肉醬</b> 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、起司/煮	季節蔬菜	<b>冬瓜茶山粉圓</b> 冬瓜茶塊、山粉圓	6.8	2.6	1.8	3	851
★ 1/12	四	蕎麥飯	<b>香滷雞腿排</b> 雞腿排/滷	<b>蘿蔔和風煮</b> 白蘿蔔、紅蘿蔔、海苔/煮	<b>杏鮑菇洋芋</b> 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	金針花肉片湯	6.6	2.5	2.2	2.8	8.3
★ 1/13	五	麥片香飯	<b>梅干肉角</b> 肉角、梅干、蔥/燒	<b>小瓜炒時蔬</b> 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔/炒	<b>敏豆地瓜</b> 敏豆、地瓜/炒	有機蔬菜	玉米濃湯	6.6	2.7	2.0	3	8.5
★ 1/16	—	白米飯	<b>美式脆皮雞</b> 雞翅/炸	<b>泰香打拋豬</b> 絞肉、蕃茄、干丁/燒	<b>鐵板銀芽</b> 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蘿蔔豬肉湯	6.6	2.6	2.1	3	8.4
★ 1/17	二	地瓜蒸飯	<b>泰式魚丁</b> 魚肉/煎	<b>五更豆腐煲</b> 豆腐、木耳、金針菇	<b>肉絲花椰</b> 花椰菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯	6.7	2.7	2.0	2.8	8.5
★ 1/18	三	肉燥麵	<b>煙燻雞排</b> 雞排/燒	<b>綜合燒海結</b> 貝類、海苔、蔥、毛豆/燒	<b>鮮炒結頭菜</b> 結頭菜、蒜/炒	季節蔬菜	<b>粉圓切茶</b> 粉圓、切茶、茶包	6.6	2.6	2.2	3	838
★ 1/19	四	糙米飯	<b>香滷排骨</b> 排骨/燒	<b>番茄炒蛋</b> 蛋、番茄/炒	<b>鮮味福州球</b> 福州丸、雞蛋/煮	有機蔬菜	香菇雞湯	6.6	2.8	2.0	2.8	8.4
★ 2/13	—	白米飯	<b>拿坡里燉肉</b> 肉丁、洋蔥、番茄/燉	<b>滷香世家</b> 素肚、百頁/滷	<b>金黃玉米毛豆</b> 玉米、毛豆、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯	6.7	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/14	二	紫米飯	<b>脆皮香雞排</b> 雞排/炸	<b>紅燒獅子頭</b> 獅子頭、白菜/燒	<b>香炒筍片</b> 筍片、肉片、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯	6.6	2.7	2.2	2.8	8.6
★ 2/15	三	紅蔥滷肉飯	<b>醬燒豬排</b> 豬排/燒	<b>凍豆腐燴金針</b> 凍豆腐、金針、高麗/燴	<b>烤地瓜薯</b> 地瓜條/烤	季節蔬菜	<b>綠豆薏仁湯</b> 綠豆、薏仁	6.6	2.6	2.0	3	842
★ 2/16	四	薏仁飯	<b>脆皮小雞雞*2</b> 雞小雞/煎	<b>瓜仔肉燥</b> 絞肉、碎瓜、干丁/煎	<b>菇菇燴黃瓜</b> 黃瓜、菇/燴	有機蔬菜	蕪菁豬肉湯	6.6	2.7	2.0	3	8.5
★ 2/17	五	地瓜飯	<b>黑胡椒豬柳</b> 肉絲、洋蔥、蔥/炒	<b>紅絲乳酪蛋</b> 紅蘿蔔、洋蔥、蛋、乳酪/炒	<b>韭菜豆芽</b> 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬菜肉絲湯	6.5	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/18	六	小米飯	<b>塔香三杯雞丁</b> 雞丁、豆瓣、九層塔/炒	<b>客家小炒</b> 豆干、芹、肉絲/炒	<b>香菇高麗</b> 高麗、紅蘿蔔、香菇/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯	6.6	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/20	—	白米飯	<b>夜市鹹酥雞</b> 雞丁、九層塔/炸	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐、絞肉、毛豆/炒	<b>砂鍋滷白菜</b> 大白菜、蔥、芋頭、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯	6.7	2.8	2.0	3	8.6
★ 2/21	二	五穀飯	<b>糖醋魚排</b> 虱目魚排/煎	<b>咖哩洋芋</b> 洋芋、紅蘿蔔/煮	<b>繽紛花椰</b> 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	6.6	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/22	三	日式炒烏龍	<b>醇香雞翅</b> 雞翅/煎	<b>肉蓉蒸蛋</b> 蛋、肉末/蒸	<b>日式關東煮</b> 雞腿、玉米、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	<b>暖呼蜜仙草</b> 仙草、黑豆、地瓜芋頭	6.8	2.4	2.0	3	832
★ 2/23	四	燕麥飯	<b>部隊肉片煮</b> 肉片、泡菜、百寶菜/炒	<b>味噌滷腐</b> 滷豆腐、味噌、蔥/燒	<b>鮮菇蒲瓜</b> 蒲瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜	金針蔬菜湯	6.6	2.7	2.1	2.8	8.4
★ 2/24	五	胚芽米飯	<b>麻油雞</b> 雞丁、高麗菜/煮	<b>枸杞冬瓜煲</b> 枸杞、冬瓜、絞肉/燉	<b>糖醋海鮮卷</b> 海鮮卷、洋蔥/燒	有機蔬菜	三絲羹湯	6.6	2.6	2.0	2.8	8.3
2/27	—			2/27(一)調整放假一日								
2/28	二			2/28(一)放假一日								

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

★ 全面使用非基因改良豆製品及玉米

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、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

