

裕民田精緻午餐

中壢高商
115年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	產銷履歷 蔬菜(份)	產銷履歷 肉類(份)	產銷履歷 蛋類(份)	產銷履歷 海鮮類(份)	熱量 (Kcal)
5/1	五	勞動節連假~								
★ 5/4	一	▲燕麥飯	香脆雞翅 雞翅/炸	▲醬炒素雞 杏鮑菇,素雞,絞肉(2:2:1)/炒	▲蝦香蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,蝦皮(3:2:1)/煮	產銷履歷 蔬菜				6 2 2 3 8 2 2 8 0 0 9
★ 5/5	二	海苔香鬆飯	▲薑汁燒魚 魚丁,洋蔥,薑(3:2:1)/煮	▲肉末蒸蛋 絞肉,蛋(1:3)/蒸	▲麻辣燙 高麗菜,金針菇,油腐(3:1:2)/煮	有機 蔬菜				6 2 2 3 8 4 2 9 3 0 4
★ 5/6	三	油蔥肉燥飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	▲沙茶客家小炒 芹,豆干,紅蘿蔔,肉絲(1:2:1:2)/炒	▲蛋酥白菜 蛋,大白菜,紅蘿蔔(1:3:1)/煮	季節 蔬菜				6 2 2 2 8 3 7 4 0 9 0
★ 5/7	四	白米飯	筍香扣肉 肉角,筍干(3:1)/燒	▲玉米燴蛋 蛋,玉米粒,紅蘿蔔(3:2:1)/炒	▲泰式魷魚丸 魷魚丸/燒	有機 蔬菜				6 2 1 2 8 2 1 9 9 9 3
★ 5/8	五	紫米香飯	塔香三杯雞 雞丁,米血,九層塔(3:2:1)/燒	螞蟻上樹 高麗菜,絞肉,冬粉,蔥(3:1:3:1)/炒	眷村蘿蔔煮 番茄,蘿蔔,紅蘿蔔,海帶結(1:3:1:1)/煮	有機 蔬菜				6 2 1 2 8 3 5 7 9 8 1
5/11	一	~園遊會補假~								
★ 5/12	二	▲麥片Q飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	濃香咖哩 洋芋,紅蘿蔔(3:1)/煮	翠炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔(3:1)/炒	有機 蔬菜				6 2 2 3 8 2 4 5 2 0 6
★ 5/13	三	▲夜市 鐵板麵	鐵路豬排 豬排/燒	▲五更豆腐煲 豆腐,金針菇,木耳(3:1:1)/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞,冬瓜,絞肉(1:3:1)/燒	產銷履歷 蔬菜				6 2 2 2 8 5 6 7 3 9 3
★ 5/14	四	糙米飯	▲杏鮑菇燒魚 魚丁,豆薯,杏鮑菇(3:2:1)/煮	▲番茄炒蛋 番茄,洋蔥,蛋(2:2:3)/燴	▲遊龍鍋貼 鍋貼/煎	有機 蔬菜				6 2 2 2 8 1 3 6 1 8 5
5/15	五	~考場準備,暫停供餐~								
★ 5/18	一	白米飯	海苔雞米花 雞丁,海苔粉/炸	▲香蒜奶香玉米 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔(3:2:1)/煮	▲部隊鍋 大白菜,油腐,金針菇,肉片(3:2:1:1)/煮	產銷履歷 蔬菜				6 2 2 3 8 2 3 6 1 0 4
★ 5/19	二	▲蕎麥米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬,洋蔥,豬柳(1:1:3)/燒	▲BBQ甜不辣 甜不辣,芝麻(3:1)/燒	▲豆包炒脆芽 豆芽,韭菜,豆包絲,紅蘿蔔(2:1:2:1)/煮	有機 蔬菜				6 2 2 2 8 2 4 7 1 8 9
★ 5/20	三	肉絲炒飯	香滷雞腿排 雞腿排/滷	▲塔香打拋豬 絞肉,番茄,干丁,九層塔(2:2:2:1)/炒	木耳黃瓜煮 木耳,大黃瓜,紅蘿蔔(1:3:1)/煮	季節 蔬菜				6 2 2 2 8 3 4 8 0 8 4
★ 5/21	四	▲雜糧飯	▲金瓜燉魚 魚丁,南瓜(3:1)/燉	▲炒三絲 海帶絲,白干絲,紅絲(2:2:1)/拌	日式燉蘿蔔 蘿蔔,紅蘿蔔,鮮菇(3:1:1)/煮	有機 蔬菜				6 2 2 2 8 0 4 4 1 8 7
★ 5/22	五	紫米香飯	濃郁咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔(3:2:1)/煮	▲洋蔥起司蛋 蛋,洋蔥,紅蘿蔔,起司(3:2:1:1)/炒	雞塊+地瓜條 雞塊,地瓜條(1:2)/炸	有機 蔬菜				6 2 2 3 8 5 5 8 0 0 0
★ 5/25	一	▲胚芽飯	香蒜大排 蒜,豬肉排/燒	▲大溪黑豆干 黑豆干/滷	▲開陽白菜滷 大白菜,木耳,蝦皮(3:1:1)/煮	產銷履歷 蔬菜				6 2 2 2 8 0 0 8 1 8 9
★ 5/26	二	▲燕麥飯	高麗燒雞 雞丁,高麗菜,紅蘿蔔(3:2:1)/燉	▲醬燒海結麵輪 海結,麵輪(2:3)/燒	蒲瓜肉片 蒲瓜,肉片,紅蘿蔔(3:1:1)/炒	有機 蔬菜				6 2 2 2 8 1 4 5 0 8 2
★ 5/27	三	▲義式直麵	日式炸豬排 豬排/炸	濃郁茄汁肉醬 絞肉,玉米,洋芋,番茄,紅蘿蔔(3:2:1:1:1)/煮	鮮炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔(3:1)/炒	季節 蔬菜				6 2 2 3 8 2 5 4 2 0 5
★ 5/28	四	白米飯	▲油腐蠔油雞 雞丁,油腐,芝麻(3:1:1)/炒	古早味菜頭粿 蘿蔔糕/煎	鹹水時蔬 高麗菜,金針菇,敏豆(3:1:1)/煮	有機 蔬菜				6 2 2 3 8 2 4 5 0 0 1
★ 5/29	五	糙米飯	▲壽喜燒魚 魚丁,豆芽(3:1)/炒	▲青蔥菜脯炊蛋 蛋,菜脯,蔥(3:1:1)/炒	▲酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜				6 2 1 2 8 3 4 8 9 8 2

★ 標示為三章-Q申請日 / 營養師 譚芯惠

*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,雞肉,鴨肉。

*本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」,

菜名以▲標示含有過敏原,對其過敏體質者請詳閱菜單。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜