



115年 05月 中壢高商葷便當

健康午餐 安心美味·真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 每份 (個)	豆腐 每份 (份)	豬心 (份)	雞心 (份)	雞蛋 (個)	
勞動節放假一日												
5/1												
5/4	麥片飯 白米,麥片	糖醋雞丁 洋蔥,雞丁/先炸後燒	★火腿炒蛋 火腿,雞蛋/炒	鮮菇黃瓜 菇,大黃瓜/炒	紅燒茄子 茄子/燒	產履蔬菜	★酸辣湯 筍絲,豆腐,紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.6	###
5/5	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒肉 白蘿蔔,豬肉/燒	★紅燒豆腐 豆腐,絞肉/燒	回鍋高麗 高麗菜,肉絲/炒	滷海帶串 海帶串/滷	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	6.4	2.6	2.1	2.5	###
5/6	香鬆飯 香鬆,白米	梅干燉肉 梅乾菜,豬肉/燒	敏豆肉茸 敏豆,絞肉/炒	香酥雞塊 雞塊*2/炸	★拌白干絲 干絲/炒	產履蔬菜	紫米QQ湯 紫米,QQ	6.6	2.4	2.3	2.6	###
5/7	香Q白飯 白米	★香酥魚排 虱目魚排/炸	★干丁肉燥 干丁,絞肉/燒	蒜香花椰 青花,白花,紅蘿蔔/炒	安東燉蔬菜 毛豆,時蔬/燒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨	6.5	2.5	2.2	2.7	###
5/8	蕎麥飯 白米,蕎麥	里肌肉排 里肌肉排/燒	★冰糖滷油豆腐 木耳,油豆腐/燒	★五彩豆包絲 黃豆芽,豆包絲/炒	南瓜燒 南瓜/燒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,時蔬	6.6	2.5	2.3	2.6	###
校慶補假一日												
5/11												
5/12	薏仁飯 白米,薏仁	蒙古烤肉 豆芽,豬肉/炒	脆皮鍋貼 鍋貼*2/煎	筍片肉絲 筍片,木耳,豬肉/炒	醬燒苦瓜 苦瓜/燒	有機蔬菜	和風海芽湯 乾海芽	6.6	2.4	2.2	2.7	###
5/13	番茄義大利麵 麵條,豬肉	黑椒肉柳 洋蔥,豬柳/炒	鮮瓜肉羹 時瓜,肉羹/炒	梅粉地瓜條 地瓜條/烤	薑絲海根 海帶根/炒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭,西谷米	6.5	2.5	2.3	2.6	###
5/14	香Q白飯 白米	★醋溜魚丁 洋蔥,水鯊魚/燒	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔/燒	沙茶寬粉 時蔬,寬粉,絞肉/炒	彩繪甜椒 彩椒/炒	有機蔬菜	★味噌湯 豆腐	6.6	2.5	2.3	2.5	###
會考場地準備停餐一日												
5/15												
5/18	小米飯 白米,小米	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	客家酸菜豬 酸菜,絞肉/炒	敏豆甜條 敏豆,甜不辣/炒	★醬燒素肚 素肚/燒	產履蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	6.6	2.5	2.3	2.5	###
5/19	胚芽飯 白米,胚芽米	筍干燉肉 筍干,豬肉/燒	鐵板豆芽 豆芽,紅蘿蔔/炒	★麻婆豆腐 豆腐,絞肉/燒	金瓜燒 南瓜/燒	有機蔬菜	古早味麵線糊 紅麵線,筍絲	6.4	2.4	2.3	2.6	###
5/20	家鄉炒米粉 米粉,豬肉	味噌燒雞 高麗菜,洋蔥,雞丁/燒	★黑干杏鮑菇 黑豆干,杏鮑菇/燒	★關東煮 白蘿蔔,玉米/燒	椰漿芋頭 芋頭/燒	季節時蔬	綠豆粉圓 綠豆,珍珠 豆奶	6.5	2.6	2.3	2.6	###
5/21	造型海苔飯 白米,海苔粉	咖哩肉片 馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉/燒	冬瓜燒肉 冬瓜,絞肉/燒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉/炒	★醬燒干片 干片/燒	有機蔬菜	金針花湯 金針花,排骨	6.5	2.6	2.1	2.7	###
5/22	蕎麥飯 白米,蕎麥	★蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	★番茄滑蛋 番茄,豆腐,雞蛋/燒	什錦鮮瓜 時瓜,木耳/炒	燒紫茄 茄子/燒	有機蔬菜	海芽味噌湯 乾海芽	6.6	2.5	2.3	2.5	###
5/25	麥片飯 白米,麥片	三杯雞 雞丁,米血糕/炒	★滷味拼盤 海帶結,四分干/燒	鍋燒白菜 大白菜,木耳/燒	客家酸菜 酸菜/炒	產履蔬菜	金菇鮮蔬湯 金針菇,時蔬	6.6	2.4	2.1	2.6	###
5/26	薏仁飯 白米,薏仁	泡菜燒肉 泡菜,高麗菜,豬肉/炒	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	彩繪花椰 花椰菜,豬肉/炒	糖醋木耳 木耳/燒	有機蔬菜	★玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔	6.5	2.7	2.2	2.6	###
5/27	主廚炒飯 白米,豬肉	香滷翅小腿 翅小腿/滷	★客家小炒 豆干,豬肉/炒	鮮菇高麗 菇,高麗菜/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜/炒	季節時蔬	珍珠麥茶 珍珠,麥茶粒	6.4	2.6	2.2	2.7	###
5/28	香Q白飯 白米	洋蔥豬柳 洋蔥,豬柳/燒	★菜脯炒蛋 菜脯,雞蛋/炒	木耳銀芽 木耳,豆芽/炒	椒鹽時蔬 馬鈴薯,地瓜/炸	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔,排骨	6.5	2.6	2.3	2.5	###
5/29	小米飯 白米,小米	香酥雞翅 雞翅/炸	★玉米肉茸 玉米粒,絞肉/炒	★塔香油腐 豆腐,油豆腐/燒	五香烤麩 烤麩/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,絞肉	6.6	2.4	2.2	2.6	###

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品·產地：臺灣 ※主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材·產地：臺灣

※本菜單中含有食品過敏原,如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品·有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

※菜名已標示★含有過敏原·對其過敏體質者請詳閱菜單