

裕民田精緻午餐

中壢高商
115年5月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全數 雞腿 價(份)	玉米 蛋肉 類(份)	韭菜 類(份)	油類 類(份)	熱量 (Kcal)	
5/1	五	勞動節連假~											
★ 5/4	一	▲燕麥飯	香脆雞翅 <small>雞翅/炸</small>	▲醬炒素雞 <small>杏鮑菇,素雞,絞肉/炒</small>	▲蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜,紅蘿蔔,蝦皮/煮</small>	▲茄汁黑輪 <small>黑輪/燒</small>	產銷履歷蔬菜	▲海芽濃湯 <small>海芽,蛋</small>	6	2	2	3	8
★ 5/5	二	海苔香鬆飯	▲薑汁燒魚 <small>魚丁,洋蔥,薑/煮</small>	▲肉末蒸蛋 <small>絞肉,蛋/蒸</small>	▲麻辣燙 <small>高麗菜,金針菇,油腐/煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽,紅蘿蔔,肉絲/炒</small>	有機蔬菜	鮮菇雞湯 <small>雞丁,豆薯,鮮菇</small>	6	2	2	3	8
★ 5/6	三	油蔥肉燥飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	▲沙茶客家小炒 <small>芹,豆干,紅蘿蔔,肉絲/炒</small>	▲蛋酥白菜 <small>蛋,大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	敏豆肉末 <small>敏豆,絞肉/炒</small>	季節蔬菜	▲紫芋西米露 <small>芋頭,西谷米</small>	6	2	2	2	8
★ 5/7	四	白米飯	筍香扣肉 <small>肉角,筍干/燒</small>	▲玉米燴蛋 <small>蛋,玉米粒,紅蘿蔔/炒</small>	▲泰式魷魚丸 <small>魷魚丸/燒</small>	莎莎肉醬 <small>絞肉,洋蔥,番茄,洋芋/煮</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜,排骨</small>	6	2	1	2	8
★ 5/8	五	紫米香飯	塔香三杯雞 <small>雞丁,米血,九層塔/燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜,絞肉,冬粉,蔥/炒</small>	眷村蘿蔔煮 <small>番茄,蘿蔔,紅蘿蔔,海帶結/煮</small>	▲香酥可樂餅 <small>布丁酥/炸</small>	有機蔬菜	▲味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	6	2	1	2	8
5/11	一	~園遊會補假~											
★ 5/12	二	▲麥片Q飯	卡拉雞腿排 <small>卡拉雞腿排/炸</small>	濃香咖哩 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔/炒</small>	▲椒鹽百頁 <small>百頁/燒</small>	有機蔬菜	▲巧達玉米湯 <small>玉米,蛋,紅蘿蔔</small>	6	2	2	3	8
★ 5/13	三	▲夜市鐵板麵	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	▲五更豆腐煲 <small>豆腐,金針菇,木耳/煮</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞,冬瓜,絞肉/燒</small>	▲乾蒸燒賣 <small>燒賣/蒸</small>	產銷履歷蔬菜	▲芋圓撞奶 <small>薏仁,芋圓</small>	6	2	2	2	8
★ 5/14	四	糙米飯	▲杏鮑菇燒魚 <small>魚丁,豆薯,杏鮑菇/煮</small>	▲番茄炒蛋 <small>番茄,洋蔥,蛋/燴</small>	▲遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	▲紅燒油豆腐 <small>油豆腐,絞肉/燒</small>	有機蔬菜	風味昆布湯 <small>黃豆芽,昆布,肉片</small>	6	2	2	2	8
5/15	五	~考場準備,暫停供餐~											
★ 5/18	一	白米飯	海苔雞米花 <small>雞丁,海苔粉/炸</small>	▲香蒜奶香玉米 <small>玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	▲部隊鍋 <small>大白菜,油腐,金針菇,肉片/煮</small>	▲芋泥包 <small>芋泥包/蒸</small>	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜,肉片</small>	6	2	2	3	8
★ 5/19	二	▲蕎麥米飯	蘑菇醬豬柳 <small>蘑菇醬,洋蔥,豬柳/燒</small>	▲BBQ甜不辣 <small>甜不辣,芝麻/燒</small>	▲豆包炒脆芽 <small>豆芽,韭菜,豆包絲,紅蘿蔔/煮</small>	▲蔥燒米血糕 <small>米血,素雞,蔥/燒</small>	有機蔬菜	▲紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋</small>	6	2	2	2	8
★ 5/20	三	肉絲炒飯	香滷雞腿排 <small>雞腿排/滷</small>	▲塔香打拋豬 <small>絞肉,番茄,干丁,九層塔/炒</small>	木耳黃瓜煮 <small>木耳,大黃瓜,紅蘿蔔/煮</small>	絞肉冬粉 <small>高麗,冬粉,絞肉/炒</small>	季節蔬菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆,粉圓</small>	6	2	2	2	8
★ 5/21	四	▲雜糧飯	▲金瓜燉魚 <small>魚丁,南瓜/燉</small>	▲炒三絲 <small>海帶絲,白干絲,紅絲/拌</small>	日式燉蘿蔔 <small>蘿蔔,紅蘿蔔,鮮菇/煮</small>	▲小丸子翠瓜 <small>絲瓜,紅蘿蔔,丸子/煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲</small>	6	2	2	2	8
★ 5/22	五	紫米香飯	濃郁咖哩雞 <small>雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	▲洋蔥起司蛋 <small>蛋,洋蔥,紅蘿蔔,起司/炒</small>	雞塊+地瓜條 <small>雞塊,地瓜條/炸</small>	鮮炒刈薯 <small>刈薯,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 <small>豆腐,筍絲,紅絲,肉絲</small>	6	2	2	3	8
★ 5/25	一	▲胚芽飯	香蒜大排 <small>蒜,豬肉排/燒</small>	▲大溪黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	▲開陽白菜滷 <small>大白菜,木耳,蝦皮/煮</small>	紅豆金棗 <small>紅豆,金棗/烤</small>	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹,蘿蔔,貢丸</small>	6	2	2	2	8
★ 5/26	二	▲燕麥飯	高麗燒雞 <small>雞丁,高麗菜,紅蘿蔔/燉</small>	▲醬燒海結麵輪 <small>海結,麵輪/燒</small>	蒲瓜肉片 <small>蒲瓜,肉片,紅蘿蔔/炒</small>	▲鮑菇炒素肚 <small>杏鮑菇,素肚,絞肉/炒</small>	有機蔬菜	▲南瓜濃湯 <small>南瓜,蛋,玉米</small>	6	2	2	2	8
★ 5/27	三	▲義式直麵	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	濃郁茄汁肉醬 <small>絞肉,玉米,洋芋,蕃茄,紅蘿蔔/煮</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔/炒</small>	▲蜜汁豆腸 <small>豆腸/燒</small>	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 <small>紅豆,地瓜圓</small>	6	2	2	3	8
★ 5/28	四	白米飯	▲油腐蠔油雞 <small>雞丁,油腐,芝麻/炒</small>	古早味菜頭粿 <small>蘿蔔糕/煎</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜,金針菇,敏豆/煮</small>	醬香海帶根 <small>海帶根/燒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,肉片,薑絲</small>	6	2	2	3	8
★ 5/29	五	糙米飯	▲壽喜燒魚 <small>魚丁,豆芽/炒</small>	▲青蔥菜脯炊蛋 <small>蛋,菜脯,蔥/炒</small>	▲酸甜燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	清炒佛手 <small>佛手瓜,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	▲日式豆醬湯 <small>豆腐,味噌,海芽</small>	6	2	1	2	8

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 譚芯惠

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週二四五供應有機蔬菜

*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。