

裕民園精緻午餐

中壢高商
113年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 12/2	一	胚芽飯	黃金燉豬 肉丁、南瓜(2:1)/燉	客家小炒 豆干、肉絲、芹(2:2:1)/炒	滷味燙 高麗、肉片、金針菇(1:2:1)/煮	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋	6 4	2 7	2 0	2 7	8 2 2
★ 12/3	二	白米飯	秘製香香雞 雞肉/炸	木耳黃瓜煮 木耳、黃瓜、紅蘿蔔(2:1:1)/煮	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋(1:1:2)/燴	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 2	2 5	2 0	3 0	8 0 7
★ 12/4	三	主廚直麵	和風豬排 豬排/燒	奶香杏菇煲 杏鮑菇、馬鈴薯、洋蔥(2:2:1)/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳(2:1:1)/煮	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、00	6 6	2 2	2 0	2 8	8 0 3
★ 12/5	四	蕎麥飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇(2:1:1)/燒	鍋貼煎 鍋貼/煎	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔(2:1)/燙	有機蔬菜	筍香豬肉湯 筍、豬肉片	6 5	2 5	2 0	2 9	8 2 3
★ 12/6	五	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥(2:1:1)/炒	蝦香高麗 高麗、紅絲、蝦皮(2:1:1)/炒	Q嫩蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋(1:1:2)/蒸	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 4	2 5	2 2	3 0	8 2 6
★ 12/9	一	胚芽飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔(2:1:1)/煮	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔(2:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋番茄湯 高麗菜、金針、番茄、肉片	6 2	2 6	2 0	3 0	8 1 4
★ 12/10	二	白米飯	杏菇高麗豬 杏鮑菇、高麗菜、肉片(1:1:2)/煮	鮮味蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔(2:1)/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6 5	2 3	2 2	2 9	8 1 3
★ 12/11	三	主廚拌飯	涮嘴雞腿排 雞腿排/燒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉(1:1:1:2)/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、蛋、紅蘿蔔、洋蔥(1:2:1:1)/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓、00	6 3	2 6	2 0	2 9	8 1 7
★ 12/12	四	燕麥飯	筍滷炆魚 魚丁、筍(2:1)/滷	蒜炒高麗 蒜、高麗(1:2)/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/烤	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6 2	2 6	2 2	3 0	8 1 9
★ 12/13	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞肉、洋蔥、蔥(2:1:1)/煮	砂鍋白菜 紅蘿蔔、大白菜(1:2)/煮	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲(1:2:1)/拌	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、鮮香菇、肉片	6 5	2 6	2 2	2 7	8 2 7
★ 12/16	一	蕎麥飯	醬爆豬柳條 豬柳、洋蔥(2:1)/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片(1:2)/煮	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉片	6 2	2 7	2 2	2 8	8 1 8
★ 12/17	二	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、九層塔、米血(2:1:1)/炒	玉米毛豆 玉米、毛豆、馬鈴薯、紅蘿蔔(1:1:1:1)/煮	筍香肉片 筍、肉片(1:2)/煮	有機蔬菜	時蔬肉片湯 高麗菜、金針菇、肉片	6 5	2 5	2 0	2 9	8 2 3
★ 12/18	三	日式乾拌麵	金黃炸魚排 虱目魚排/炸	豆沙包 豆沙包/蒸	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉(1:1:2)/燒	季節蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	6 6	2 4	1 9	3 0	8 2 5
★ 12/19	四	糙米飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	蕃茄炒蛋 番茄、洋蔥、蛋(1:1:2)/炒	蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔(1:1)/煮	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 2	2 6	2 1	2 8	8 0 8
★ 12/20	五	白米飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔(2:1:1)/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆(2:1:1)/燙	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6 5	2 5	1 9	3 0	8 2 5
★ 12/23	一	麥片0飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄(2:2:1:1)/煮	韭菜銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔(2:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌	6 2	2 8	1 9	2 9	8 2 2
★ 12/24	二	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜(2:2:1)/煮	菇菇釀瓜 鮮菇、釀瓜、紅蘿蔔(1:2:1)/煮	芹炒黑輪 黑輪、芹(2:1)/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、雞丁、鮮菇	6 4	2 3	2 4	2 9	8 1 1
★ 12/25	三	義大利麵	夜市鹹酥魚 水鯪魚丁/炸	濃郁茄汁肉醬 絞肉、番茄、洋芋、起司、玉米(2:1:1:1:1)/煮	蒜味花椰 蒜、花椰菜、紅蘿蔔(1:2:1)/炒	季節蔬菜	珍珠地瓜湯 地瓜、珍珠	6 5	2 3	1 9	3 0	8 1 0
★ 12/26	四	白米飯	蒜味里肌 里肌排、蒜(2:1)/燒	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥(1:2:1)/燒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳(2:1:1)/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 4	2 7	1 9	2 8	8 2 4
★ 12/27	五	小米香飯	嗶呼麻油雞 雞丁、薑、高麗菜(3:1:2)/煮	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔(1:1)/煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、肉片	6 2	2 5	2 2	3 0	8 1 2
★ 12/30	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽(2:1)/炒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐(1:2)/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(2:1)/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 2	2 7	2 2	2 9	8 2 2
★ 12/31	二	白米飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	黃瓜煮 大黃瓜、紅蘿蔔(2:1)/煮	洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔(2:1)/煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 4	2 4	1 9	3 0	8 1 1

★ 標示為三章—0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。