

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年12月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸內果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 12/2	一	胚芽飯	黃金燉豬 肉丁、南瓜/燉	客家小炒 豆干、肉絲、芹/炒	滷味燙 高麗、肉片、金針菇/煮	椒鹽花枝丸 花枝丸/炸	產銷履歷蔬菜 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/煮	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	香菇肉末筍丁 香菇、絞肉、筍/炒	有機蔬菜 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/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳/煮	紫米糕 紫米糕捲/燒	季節蔬菜 綠豆甜湯 綠豆、QQ	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/燒	鍋貼煎 鍋貼/煎	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/燙	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	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/炒	蝦香高麗 高麗、紅絲、蝦皮/炒	Q嫩蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	滷味拼盤 豆干、素雞/滷	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/煮	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	金針豆腐 金針菇、凍豆腐、大白菜/煮	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/煮	鮮味蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	椒鹽素雞片 素雞片/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/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	季節蔬菜 燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓、QQ	6 3	2 6	2 0	2 9	8 1 7
★ 12/12	四	燕麥飯	筍滷炆魚 魚丁、筍/滷	蒜炒高麗 蒜、高麗/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/烤	敏豆地瓜 敏豆、地瓜/炒	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/煮	砂鍋白菜 紅蘿蔔、大白菜/煮	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	紅醬洋芋魚丸 洋芋、魚丸	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/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	蔥燒米血糕 米血、素雞、蔥/燒	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/炒	玉米毛豆 玉米、毛豆、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	筍香肉片 筍、肉片/煮	滷味海帶根 海帶根/滷	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/燒	素雞杏鮑菇 杏鮑菇、素雞/炒	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/炒	蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	港式燒賣 燒賣/蒸	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/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/燙	蜜汁燒麵腸 芹、雞腸/燒	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Q飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	韭菜銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	香煎雞塊 雞塊/煎	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/煮	菇菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜、紅蘿蔔/煮	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉/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 水魷魚丁/炸	濃郁茄汁肉醬 絞肉、番茄、洋芋、起司、玉米/煮	蒜味花椰 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	肉燥貢丸燒 貢丸、絞肉、干丁/煮	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/燒	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	金針絲瓜 金針、絲瓜/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/煮	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	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/炒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	番茄洋芋 番茄、洋芋、絞肉/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/煮	洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒	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。