



# 115年01、02月中壢高商華便當

健康午餐 匠心美味·真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	其他	全日 熱量 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)
<b>元旦</b>													
1/2 五	麥片飯 <small>麥片, 白米</small>	筍干控肉 <small>筍干, 豬肉/燒</small>	★玉米肉茸 <small>玉米, 絞肉/炒</small>	★佛跳牆 <small>大白菜, 木耳, 豆腐/煮</small>	椒鹽時蔬 <small>地瓜/炸</small>	有蔬 ★味噌湯 <small>豆腐</small>		###	###	###	###	###	###
1/5 一	南瓜飯 <small>南瓜, 白米</small>	宮保雞丁 <small>雞丁/燒</small>	★羅勒打拋豬 <small>九層塔, 絞肉, 芋丁/燒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 菇/炒</small>	甜椒匯 <small>甜椒/炒</small>	有蔬 ★金針排骨湯 <small>金針花, 排骨</small>		###	###	###	###	###	###
1/6 二	紫米飯 <small>紫米, 白米</small>	★蒜香燒魚 <small>水鯊魚/燒</small>	BBQ甜不辣 <small>甜不辣, 鮑豆/燒</small>	螞蟻上樹 <small>豬肉, 冬粉, 高麗菜/炒</small>	★筍干油腐 <small>竹筍, 油豆腐/煮</small>	有蔬 ★蘿蔔菇菇湯 <small>白蘿蔔, 菇</small>		###	###	###	###	###	###
1/7 三	主廚炒麵 <small>麵條, 豬肉</small>	香滷腿排 <small>腿排/滷</small>	★五更豆腐煲 <small>豆腐/煮</small>	鮮彩花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔/炒</small>	燒紫茄 <small>茄子/燒</small>	有蔬 ★芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>		###	###	###	###	###	###
1/8 四	香Q白飯 <small>白米</small>	鐵板豬柳 <small>洋蔥, 豬柳/燒</small>	鮮筍紅絲 <small>竹筍, 紅蘿蔔/煮</small>	★滷味拼盤 <small>四分干, 滷結, 白蘿蔔/滷</small>	木須時瓜 <small>木耳, 時瓜/炒</small>	有蔬 ★羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜</small>		###	###	###	###	###	###
1/9 五	五穀飯 <small>五穀米, 白米</small>	日式豬肉丼 <small>白蘿蔔, 豬肉/燒</small>	★火腿炒蛋 <small>火腿, 雞蛋/炒</small>	西芹鮮菇 <small>西芹, 菇/炒</small>	★紅燒素雞 <small>素雞, 杏鮑菇/燒</small>	有蔬 ★玉米濃湯 <small>玉米, 紅蘿蔔</small>		###	###	###	###	###	###
1/12 一	小米飯 <small>小米, 白米</small>	三杯雞 <small>雞丁/燒</small>	★客家小炒 <small>豆干片, 豬肉/炒</small>	脆口黃芽 <small>黃豆芽, 韭菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	塔香海茸 <small>海茸/燒</small>	有蔬 ★冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜, 魚丸</small>		###	###	###	###	###	###
1/13 二	薏仁飯 <small>薏仁, 白米</small>	洋芋燻肉 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉/燒</small>	麥克雞塊 <small>雞塊*2/炸</small>	鮮瓜木耳 <small>時瓜, 木耳/炒</small>	家常茄子 <small>茄子/燒</small>	有蔬 ★紫菜蛋花湯 <small>海芽, 雞蛋</small>		###	###	###	###	###	###
1/14 三	肉燥飯 <small>白米, 豬肉</small>	醬香翅小腰 <small>翅小腰/滷</small>	油悶筍干 <small>竹筍/燒</small>	★和風關東煮 <small>白蘿蔔, 玉米/煮</small>	毛豆金瓜 <small>南瓜, 毛豆/煮</small>	有蔬 ★綠豆薏仁 <small>綠豆, 薏仁</small>		###	###	###	###	###	###
1/15 四	香Q白飯 <small>白米</small>	★蒲燒鯛魚 <small>鯛魚/燒</small>	★菜脯蛋 <small>菜脯, 雞蛋/炒</small>	★照燒黑干 <small>黑豆干, 杏鮑菇/燒</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨, 木耳/炒</small>	有蔬 ★酸辣湯 <small>筍絲, 紅蘿蔔, 木耳</small>		###	###	###	###	###	###
1/16 五	造型滷苔飯 <small>白米, 滷苔粉</small>	鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	★麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉/燒</small>	白菜滷 <small>白菜, 木耳, 紅蘿蔔/煮</small>	奶油玉米餅 <small>玉米餅/炸</small>	有蔬 ★新竹米粉湯 <small>米粉, 絞肉</small>		###	###	###	###	###	###
1/19 一	蕎麥飯 <small>蕎麥, 白米</small>	★親子丼 <small>雞丁, 洋蔥, 雞蛋/煮</small>	★三杯凍豆腐 <small>凍豆腐, 米血/滷</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜, 木耳/燒</small>	滷海帶串 <small>海帶串/滷</small>	有蔬 ★肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 杏鮑菇</small>		###	###	###	###	###	###
<b>結業式</b>													
1/21 三	義大利麵 <small>麵條, 豬肉</small>	香滷雞翅 <small>雞翅/滷</small>	金茸三寶 <small>金針菇, 筍絲, 紅蘿蔔/炒</small>	梅粉地瓜條 <small>地瓜/燒</small>	★醬燒豆腸 <small>豆腸/燒</small>	有蔬 ★燒仙草 <small>珍珠, 小薏仁, 仙草</small>		###	###	###	###	###	###
1/22 四	香Q白飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞丁, 杏鮑菇/燒</small>	★冰糖滷油腐 <small>油豆腐, 木耳/滷</small>	鮮菇花椰 <small>菇, 花椰菜/炒</small>	椰漿芋頭 <small>芋頭/煮</small>	有蔬 ★瓜瓜燻湯 <small>時瓜, 排骨</small>		###	###	###	###	###	###
1/23 五	小米飯 <small>小米, 白米</small>	蔥香肉柳 <small>洋蔥, 肉柳/炒</small>	★番茄炒蛋 <small>番茄, 豆腐, 雞蛋/炒</small>	鐵板銀芽 <small>綠豆芽, 紅蘿蔔/炒</small>	蜜燒南瓜 <small>南瓜/燒</small>	有蔬 ★古早味麵線糊 <small>紅麵線, 豬肉</small>		###	###	###	###	###	###
2/23 一	紅藜飯 <small>紅藜麥, 白米</small>	夜市鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	★黃瓜貢丸 <small>大黃瓜, 貢丸/炒</small>	金菇三絲 <small>金針菇, 筍絲, 紅蘿蔔絲/炒</small>	★五香黑干 <small>黑豆干/滷</small>	有蔬 ★薑絲海芽湯 <small>海芽</small>		###	###	###	###	###	###
2/24 二	薏仁飯 <small>薏仁, 白米</small>	匈牙利燻肉 <small>馬鈴薯, 番茄, 豬肉/燒</small>	★麻油凍豆腐 <small>杏鮑菇, 凍豆腐/煮</small>	雙色蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	★客家小炒 <small>干片, 芹菜/炒</small>	有蔬 ★馬鈴薯濃湯 <small>玉米, 馬鈴薯</small>		###	###	###	###	###	###
2/25 三	香鬆飯 <small>香鬆, 白米</small>	瓜仔燒雞 <small>花瓜, 雞肉/燒</small>	★五更豆腐煲 <small>豆腐/燒</small>	★豆皮包菜 <small>高麗菜, 豆皮/燒</small>	豆豉苦瓜 <small>苦瓜/燒</small>	有蔬 ★綠豆QQ <small>綠豆, QQ</small>		###	###	###	###	###	###
2/26 四	香Q白飯 <small>白米</small>	★洋蔥燒魚 <small>洋蔥, 水鯊魚/燒</small>	★玉米炒蛋 <small>玉米粒, 雞蛋/炒</small>	敏豆肉茸 <small>敏豆, 絞肉/炒</small>	薑絲海帶根 <small>海帶根/炒</small>	有蔬 ★香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉</small>		###	###	###	###	###	###
<b>和平紀念日補假</b>													
<p>※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餐10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、使用亞硫酸鹽類者及其製品, 有特殊過敏體質者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</p>													