

# 裕民園精緻午餐

中壢高商  
115年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	有機蔬菜	產銷履歷蔬菜	季節蔬菜	熱量 (kcal)			
1/1	四	~元旦放假一天~										
★ 1/2	五	▲麥片0飯	▲油腐扣肉 肉丁, 油腐, 鮮菇 (3:2:1)/燒	▲糖醋黑輪 西芹, 黑輪 (1:3)/炒	清炒銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜 (3:1:1)/炒	有機蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜, 肉片	6 1	2 5	2 3	2 9	8 3
★ 1/5	一	▲雜糧飯	麥脆雞翅 雞翅/炸	▲香滷拼盤 四分干, 杏鮑菇, 洋蔥 (3:2:1)/滷	▲蝦香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮 (3:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	四神湯 洋芋, 薏仁, 肉片	6 3	2 6	2 3	3 0	8 9
★ 1/6	二	白米飯	醬炒肉絲 肉絲, 洋蔥 (3:1)/燒	甘梅地瓜條 地瓜條/炸	葷菇蕪菁燒 結頭菜, 鮮菇, 絞肉, 紅蘿蔔 (3:1:1:1)/煮	有機蔬菜	榨菜肉片湯 榨菜, 肉片	6 2	2 4	2 2	2 9	8 0
★ 1/7	三	主廚炒飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	▲五更豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇 (3:1:1)/燒	▲蜜芝甜不辣 甜不辣, 芝麻 (3:1)/燒	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 00	6 4	2 5	1 9	2 9	8 4
★ 1/8	四	▲紫米飯	▲壽喜燒魚 魚丁, 豆芽 (3:1)/炒	▲茄汁嫩蛋 番茄, 洋蔥, 蛋 (2:2:3)/炒	香燻鮮筍 筍, 蒜, 紅蘿蔔 (3:1:2)/燻	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 3	2 4	2 2	2 9	8 7
★ 1/9	五	▲小米飯	家常黃燻雞 雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒 (3:2:1:1)/燻	香蒜玉米粒 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔 (3:1:1)/燒	▲冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 豆皮 (3:1:1)/煮	有機蔬菜	三絲羹湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 2	2 4	2 4	2 8	8 0
★ 1/12	一	▲糙米飯	鐵板胡椒豬柳 肉柳, 洋蔥 (3:1)/炒	▲紅燒油腐 油腐, 金針菇 (3:1)/燒	木須蒲瓜 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳 (3:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜	結頭肉片湯 結頭菜, 肉片, 芹	6 0	2 6	2 6	2 8	8 6
★ 1/13	二	▲薏仁飯	▲金酥百頁佐魚丁 百頁, 魚丁 (1:3)/炸	金黃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔 (3:1)/煮	▲砂鍋滷白菜 大白菜, 蛋, 木耳 (3:1:1)/煮	有機蔬菜	▲古早味米粉湯 米粉, 香菇, 肉絲, 蝦仁, 芹, 紅蘿蔔絲	6 2	2 5	2 0	3 0	8 7
★ 1/14	三	義式直麵	蒜香里肌排 里肌排/燒	香濃番茄肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 番茄, 紅蘿蔔 (3:1:2:2:1)/煮	翠炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 鮮菇 (3:1:1)/炒	季節蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, 00	6 5	2 4	2 0	2 9	8 6
★ 1/15	四	▲蕎麥飯	杏鮑菇燒雞 雞丁, 豆薯, 杏鮑菇 (3:1:1)/燒	▲洋蔥嫩蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔 (3:1:1)/炒	四海鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 3	2 7	2 0	2 8	8 0
★ 1/16	五	白米飯	麻油香肉 肉片, 高麗菜, 枸杞 (3:2:1)/燒	檸香雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	香燒蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇, 海帶結 (3:2:1:1)/煮	有機蔬菜	▲味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	6 2	2 6	2 1	3 0	8 7
★ 1/19	一	地瓜飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	▲塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	紅絲燴大瓜 黃瓜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	▲紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 2	2 7	1 9	2 9	8 5
1/20	二	~結業式 暫停供餐~										
★ 1/21	三	萬巒滷肉飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	▲沙茶凍豆腐 沙茶, 豆腐, 大白菜, 金針菇 (2:3:2:1)/煮	什錦燴肉片 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜, 肉片 (3:1:1:1)/炒	季節蔬菜	香芋西米露 西米露, 芋頭	6 2	2 7	2 4	2 9	8 7
★ 1/22	四	白米飯	▲金瓜燉魚 魚丁, 南瓜 (3:1)/燒	▲泰式魷魚燒 魷魚丸/燒	花椰炒肉絲 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲 (3:1:1)/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 香菇, 雞丁	6 2	2 6	1 9	2 9	8 7
★ 1/23	五	▲胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔 (3:1:1)/煮	▲奶油玉米餅 玉米布丁酥/炸	▲飄香滷味燙 高麗, 百頁, 金針菇 (3:1:1)/煮	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍, 豬肉	6 4	2 7	2 0	2 8	8 7
★ 2/23	一	▲小米飯	柱侯燉肉 肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔 (3:1:1)/燉	▲白鑽燴干 芝麻, 黑豆干 (1:3)/滷	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 (3:1)/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 2	2 7	2 4	2 5	8 9
★ 2/24	二	白米飯	▲鮮香脆魚排 魚排/炸	▲蔥花菜脯蛋 蛋, 蔥, 菜脯 (3:1:1)/炒	冬瓜炒肉 冬瓜, 肉片, 鮮菇 (3:2:1)/煮	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 味噌	6 0	2 6	2 0	3 0	8 0
★ 2/25	三	蘑菇鐵板麵	醬香豬排 豬排/燒	▲客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔 (1:2:2:1)/炒	芋香白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭 (3:2:1)/煮	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6 3	2 6	2 1	2 8	8 5
★ 2/26	四	▲麥片香飯	獵人燉雞 雞丁, 馬鈴薯, 番茄 (3:2:1)/燉	麥克雞堡排 雞堡排/炸	家常白玉麵輪燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 麵輪 (3:1:2)/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 豆芽菜, 肉片, 昆布	6 3	2 6	2 0	3 0	8 1
2/27	五	~和平紀念日放假一天~										

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 譚心惠

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*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。

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜