

裕民園精緻午餐

中壢高商
115年1-2月營養當菜單

| 日期 | 星期 | 合菜主食 | 合菜主菜 | 美味副菜 | | | 湯品 | 全日 總量 (份) | 豆乳 類 (份) | 產銷 履歷 (份) | 有機 蔬菜 (份) | 燕窩 類 (份) | 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/燒 | ▲糖醋黑輪 西芹, 黑輪/炒 | 清炒銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜/炒 | ▲海帶干絲 海帶根, 干絲, 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 酸菜白肉湯 酸菜, 肉片 | 6 .1 | 2 .5 | 2 .3 | 2 .9 | 8 03 |
| ★ 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/滷 | ▲蝦香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒 | ▲泰味番茄豬 絞肉, 番茄, 干丁/燒 | 產銷履歷蔬菜 | 四神湯 洋芋, 薏仁, 肉片 | 6 .3 | 2 .6 | 2 .3 | 3 0 | 8 29 |
| ★ 1/6 | 二 | 白米飯 | ▲醬炒肉絲 肉絲, 洋蔥/燒 | 甘梅地瓜條 地瓜條/炸 | ▲蕈菇蕪菁燒 結頭菜, 鮮菇, 絞肉, 紅蘿蔔/煮 | 三杯麵腸 麵腸, 蔥/燒 | 有機蔬菜 | 榨菜肉片湯 榨菜, 肉片 | 6 .2 | 2 .4 | 2 .2 | 2 9 | 8 00 |
| ★ 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/燒 | ▲蜜芝甜不辣 甜不辣, 芝麻/燒 | 鮮肉燒賣 燒賣/燒 | 季節蔬菜 | 綠豆甜湯 綠豆, 00 | 6 .4 | 2 .5 | 1 .9 | 2 9 | 8 14 |
| ★ 1/8 | 四 | ▲紫米飯 | ▲壽喜燒魚 魚丁, 豆芽/炒 | ▲茄汁嫩蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/炒 | 香燻鮮筍 筍, 蒜, 紅蘿蔔/燻 | 地瓜00球 地瓜球/炸 | 有機蔬菜 | 豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇 | 6 .3 | 2 .4 | 2 .2 | 2 9 | 8 07 |
| ★ 1/9 | 五 | ▲小米飯 | ▲家常黃燜雞 雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燉 | 香蒜玉米粒 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔/燒 | ▲冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 豆皮/煮 | 川味冬粉 冬粉, 絞肉, 高麗/炒 | 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 00 |
| ★ 1/12 | 一 | ▲糙米飯 | ▲鐵板胡椒豬柳 肉柳, 洋蔥/炒 | ▲紅燒油腐 油腐, 金針菇/燒 | 木須蒲瓜 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳/煮 | 鹹水雞 雞肉, 高麗菜, 花椰, 木耳/燒 | 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 06 |
| ★ 1/13 | 二 | ▲薏仁飯 | ▲金酥百頁佐魚丁 百頁, 魚丁/炸 | 金黃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮 | ▲砂鍋滷白菜 大白菜, 蛋, 木耳/煮 | ▲紅炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/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 07 |
| ★ 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/燻 | 翠炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒 | ▲塔香爆菇米血 杏鮑菇, 米血, 素肚/滷 | 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 16 |
| ★ 1/15 | 四 | ▲蕎麥飯 | ▲杏鮑菇燒雞 雞丁, 豆薯, 杏鮑菇/燒 | ▲洋蔥嫩蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒 | 四海鍋貼 鍋貼/煎 | 豆醬竹筍 竹筍/燻 | 有機蔬菜 | ▲玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔 | 6 .3 | 2 .7 | 2 .0 | 2 8 | 8 00 |
| ★ 1/16 | 五 | 白米飯 | ▲麻油香肉 肉片, 高麗菜, 枸杞/燒 | 檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸 | 香燒蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇, 海帶結/煮 | 香菇麵筋 香菇, 麵筋, 大白菜/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 17 |
| ★ 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 | 紅絲燻大瓜 黃瓜, 紅蘿蔔/煮 | 蔥香肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/炒 | 產銷履歷蔬菜 | ▲紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋 | 6 .2 | 2 .7 | 1 .9 | 2 9 | 8 15 |
| 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/煮 | 什錦燻肉片 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜, 肉片/炒 | 甜辣蘿蔔糕丁 蘿蔔糕/燒 | 季節蔬菜 | 香芋西米露 西米露, 芋頭 | 6 .2 | 2 .7 | 2 .4 | 2 9 | 8 27 |
| ★ 1/22 | 四 | 白米飯 | ▲金瓜燻魚 魚丁, 南瓜/燒 | ▲泰式魷魚燒 魷魚丸/燒 | 花椰炒肉絲 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒 | ▲毛豆炒蛋 蛋, 毛豆, 紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 冬瓜雞湯 冬瓜, 香菇, 雞丁 | 6 .2 | 2 .6 | 1 .9 | 2 9 | 8 07 |
| ★ 1/23 | 五 | ▲胚芽米飯 | ▲南洋咖哩雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮 | ▲奶油玉米餅 玉米布丁酥/炸 | ▲飄香滷味燙 高麗, 百頁, 金針菇/煮 | 鮑菇絞肉煲 杏鮑菇, 蘿蔔, 絞肉/燒 | 有機蔬菜 | 筍香肉片湯 筍, 豬肉 | 6 .4 | 2 .7 | 2 .0 | 2 8 | 8 17 |
| ★ 2/23 | 一 | ▲小米飯 | ▲柱侯燻肉 肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔/燻 | ▲白鑽燻干 芝麻, 黑豆干/滷 | 鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒 | 紅燒蕪荳大頭菜 紅蘿蔔, 鮮菇, 大頭菜/燒 | 產銷履歷蔬菜 | 蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片 | 6 .2 | 2 .7 | 2 .4 | 2 5 | 8 09 |
| ★ 2/24 | 二 | 白米飯 | ▲鮮香脆魚排 魚排/炸 | ▲蔥花菜脯蛋 蛋, 蔥, 菜脯/炒 | 冬瓜炒肉 冬瓜, 肉片, 鮮菇/煮 | ▲瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔, 香菇/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 00 |
| ★ 2/25 | 三 | 藍菇鐵板麵 | ▲醬香豬排 豬排/燒 | ▲客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒 | 芋香白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮 | 軟0肉包 肉包/蒸 | 季節蔬菜 | 地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓 | 6 .3 | 2 .6 | 2 .1 | 2 8 | 8 15 |
| ★ 2/26 | 四 | ▲麥片香飯 | ▲獵人燻雞 雞丁, 馬鈴薯, 番茄/燻 | 麥克雞堡排 雞堡排/炸 | 家常白玉麵輪燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 麵輪/煮 | ▲麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 毛豆/炒 | 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 21 |
| 2/27 | 五 | ~和平紀念日放假一天~ | | | | | | | | | | | |

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚芯惠

*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