



115年 06月 中壢高商葷便當

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜	副菜	青蔬	湯	其他	全蛋 個數 (個)	豆腐 個數 (個)	豬心 (份)	豬肚 (份)	豬耳 (份)						
6/1	紅藜飯 白米,紅藜麥	香香鹹酥雞 雞丁/炸	★炸醬干丁 絞肉,毛豆,干丁/炒	椒鹽地瓜條 地瓜/烤	塔香茄子 九層塔,茄子/燒	產履蔬菜						珍珠排骨湯 玉米,排骨	6.5	2.5	2.2	2.6	###
6/2	香Q白飯 白米	日式咖哩雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/燒	鐵板銀芽 肉絲,木耳,豆芽/炒	客家桂竹筍 桂竹筍,絞肉/煮	★玉米毛豆 玉米粒,毛豆/炒	有機蔬菜						四神湯 薏仁,排骨	6.5	2.5	2.2	2.6	###
6/3	香鬆飯 白米,香鬆	梅干扣肉 梅干菜,豬肉/燒	菇菇高麗 鮮菇,高麗菜/炒	義式燒肉丸 獅子頭*1/燒	甜椒匯 甜椒/炒	季節時蔬						綠豆QQ 綠豆,QQ	6.4	2.6	2.1	2.5	###
6/4	小米飯 白米,小米	蒜味大排 里肌排/燒	★回鍋干片 豆干片,肉絲/炒	★和風關東煮 蘿蔔,玉米/煮	薑絲海根 海帶根/炒	有機蔬菜						薑絲海芽湯 海帶芽,薑	6.6	2.4	2.3	2.6	###
6/5	蕎麥飯 白米,蕎麥	★蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	★紅娘炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	香菇冬瓜 香菇,木耳,冬瓜/燒	義式炒菇 杏鮑菇/炒	有機蔬菜						香甜金針花湯 金針花,排骨	6.5	2.5	2.2	2.7	###
6/8	麥片飯 白米,麥片	蔥燒肉柳 洋蔥,肉柳/燒	沙茶寬粉 寬粉,高麗菜/炒	鮮香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔/炒	客家酸菜 酸菜/炒	產履蔬菜						竹筍排骨湯 竹筍,排骨	6.6	2.5	2.3	2.6	###
6/9	香Q白飯 白米	★泡菜燒魚 鯊魚丁,泡菜,高麗菜/燒	★花生四分干 花生,四分干/燒	白菜滷 白菜,紅蘿蔔,木耳/炒	椰漿芋頭 芋頭/燒	有機蔬菜						新竹米粉湯 米粉,豬肉	6.4	2.6	2.1	2.7	###
6/10	蘑菇鐵板麵 麵條,豬肉,菇	洋釀燒雞 洋蔥,雞丁/燒	★海結油腐燒 海帶結,油丁/燒	蒜香花椰 花椰菜,杏鮑菇/炒	南瓜燒 南瓜/燒	季節時蔬						★珍珠麥奶 珍珠,麥茶,奶粉	6.6	2.4	2.2	2.7	###
6/11	薏仁飯 薏仁,白米	味噌燒豬 高麗菜,豬肉/燒	香酥雞塊 雞塊*2/炸	★玉米歐姆蛋 玉米粒,蛋,紅蘿蔔/炒	★梅干燒腐 梅干菜,豆腐/燒	有機蔬菜						蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞肉	6.5	2.5	2.3	2.6	###
6/12	胚芽飯 白米,胚芽米	香酥雞翅 三節翅/炸	★泰式打拋肉 干丁,豬肉/炒	鮮瓜木耳 時瓜,木耳/炒	塔香海茸 海茸/燒	有機蔬菜						★日式味噌湯 豆腐,味噌	6.6	2.5	2.3	2.5	###
6/15	芝麻飯 白米,芝麻	普羅旺斯燉肉 馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉/燒	★麻油凍豆腐 凍豆腐,杏鮑菇/燒	金茸絲瓜 金針菇,絲瓜/炒	鮮炒彩椒 彩椒/炒	產履蔬菜						★紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6.5	2.5	2.1	2.6	###
6/16	香Q白飯 白米	三杯雞 雞丁,米血糕/燒	★義式茄汁肉醬 玉米粒,番茄,絞肉/煮	脆炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔/炒	清香佛手瓜 佛手瓜/炒	有機蔬菜						★酸辣湯 筍絲,紅蘿蔔,豆腐	6.6	2.5	2.3	2.5	###
6/17	肉燥飯 白米,豬肉	滷腿排 雞腿排/滷	人氣粉絲煲 絞肉,大白菜,冬粉/炒	★客家小炒 干片,肉絲/炒	五香茄子 茄子/燒	有機蔬菜						黑糖地瓜芋圓 地瓜,芋圓	6.4	2.4	2.3	2.6	###
6/18	紫米飯 白米,紫米	★香酥魚排 虱目魚排/炸	四海鍋貼 鍋貼*2/煎	鐵板豆芽 豆芽菜,豬肉/炒	★醬滷豆腸 豆腸/滷	有機蔬菜						薏仁排骨湯 薏仁,排骨	6.5	2.6	2.3	2.6	###
6/19	端午節放假一日																
6/22	小米飯 白米,小米	香滷翅小腿 翅小腿/滷	★茄汁嫩蛋 番茄,豆腐,蛋/炒	什錦花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	芋頭燒 芋頭/燒	產履蔬菜						白玉排骨湯 蘿蔔,排骨	6.6	2.5	2.3	2.5	###
6/23	香Q白飯 白米	衝衝蔥油雞 雞丁/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕,絞肉,菜脯/燒	★五彩豆包絲 豆芽,豆包絲/炒	薑絲木耳 木耳/炒	有機蔬菜						金菇玉菜湯 金針菇,高麗菜	6.6	2.4	2.1	2.6	###
6/24	客家炒米粉 米粉,豬肉	香香鹹酥雞 雞丁/炸	★海結小豆干 海帶結,四分干/燒	熱炒鮮瓜 時瓜,時蔬/炒	綜合菇菇 杏鮑菇/炒	季節時蔬						芋香西米露 芋頭,西谷米	6.5	2.7	2.2	2.6	###
6/25	糙米飯 白米,糙米	里肌肉排 里肌肉排/燒	★玉米肉茸 玉米,絞肉/炒	椒鹽雙拼 四季豆,甜不辣/炒	★五香烤麩 烤麩/燒	有機蔬菜						★小魚味噌湯 小魚乾,海芽	6.4	2.6	2.2	2.7	###
6/26	麥片飯 白米,麥片	蘿蔔紅燒肉 白蘿蔔,豬肉/燒	★五味油腐 油丁,絞肉/炒	佛跳牆 大白菜,芋頭,紅蘿蔔/燒	滷海帶串 海帶串/滷	有機蔬菜						★玉米濃湯 玉米,洋蔥	6.5	2.6	2.3	2.5	###
6/29	紅藜飯 白米,紅藜麥	蒙古烤肉 豆芽,肉片/炒	★紅燒豆腐 豆腐,絞肉/炒	金茸三寶 金針菇,筍絲,紅蘿蔔/炒	豆豉苦瓜 苦瓜/燒	產履蔬菜						港式肉骨茶 白蘿蔔,杏鮑菇	6.6	2.4	2.2	2.6	###
6/30	結業式																

※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章1Q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、使用亞硫酸鹽類等及其製品·有特殊過敏體質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