

裕民田精緻午餐

中壢高商
115年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全餐 總價 (份)	全餐 菜價 (份)	全餐 肉類 (份)	全餐 蛋類 (份)	全餐 其他 (份)	熱量 (Kcal)
★ 6/1	一	▲麥片飯	夜市香香雞 雞丁/炸	▲甜醬肉燥干丁 絞肉, 干丁, 甜麵醬(2:2:1)/炒	▲蛋酥白菜 大白菜, 蛋, 紅蘿蔔(3:1:1)/煮	產銷履歷 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6 2 2	2 6 0	2 0 0	3 0 0	8 1 4	
★ 6/2	二	白米飯	▲黑胡椒魚丁 魚丁, 洋蔥(3:1)/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/烤	鮑菇絞肉煲 蘿蔔, 杏鮑菇, 絞肉(1:2:2)/煮	有機 蔬菜	▲紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 2 0	2 8 0	2 0 0	3 0 0	8 1 5	
★ 6/3	三	瓜仔肉燥飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	▲塔香素雞 素雞, 海帶根, 九層塔(2:2:1)/炒	▲肉絲炒脆芽 豆芽, 肉絲, 豆包絲, 紅蘿蔔(2:2:1:1)/炒	季節 蔬菜	冷露心粉圓 冬瓜茶磚, 山粉圓	6 2 3	2 6 0	2 6 0	2 0 8	8 1 2	
★ 6/4	四	薏仁飯	筍干扣肉 豬肉丁, 筍干(3:1)/燒	▲茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(3:2:1)/炒	▲泰式魷魚丸 魷魚丸/燒	有機 蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜, 排骨	6 2 0	2 8 2	2 8 2	2 9 6	8 1 6	
★ 6/5	五	▲胚芽米飯	豆薯燒雞 雞丁, 豆薯, 鮮菇(3:2:1)/燒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔(3:2:1)/炒	冬瓜炒肉 冬瓜, 肉片(3:1)/炒	有機 蔬菜	▲眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 2 6	2 8 3	2 3 8	2 8 1	8 1 1	
★ 6/8	一	小米飯	黃金炸豬排 豬排/炸	香濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔(3:1)/煮	▲滷味燙 高麗菜, 豆腐, 金針菇, 豆皮(3:2:1:1)/炒	產銷履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉片	6 2 4	2 7 2	2 0 0	3 0 1	8 4 1	
★ 6/9	二	糙米飯	蔥油嫩雞 雞丁, 洋蔥, 蔥(3:2:1)/燉	▲糖醋黑輪 黑輪/炒	青翠炒花椰 花椰菜, 肉絲(3:1)/炒	有機 蔬菜	▲日式味噌湯 味噌, 豆腐	6 2 0	2 7 2	2 2 8	2 8 4	8 0 4	
★ 6/10	三	▲什錦拌麵	鐵路豬排 豬排/燒	▲麻婆豆腐 豆腐, 毛豆, 絞肉(3:1:1)/煮	黃瓜煮 黃瓜, 紅蘿蔔(3:1)/煮	季節 蔬菜	▲麥片可可亞 麥片, 可可粉, 西米露	6 2 3	2 6 0	2 0 9	2 9 7	8 1 7	
★ 6/11	四	▲蕎麥飯	▲家常黃燜魚 魚丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒(3:2:1:1)/燉	▲金黃起司蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 起司(3:1:1:1)/炒	▲酥炸甜不辣 甜不辣/炸	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 2 6	2 7 0	2 0 0	3 8 0	8 5 0	
★ 6/12	五	白米飯	柱侯燻肉 肉片, 蘿蔔(3:1)/燒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉(3:2:1)/炒	香燻炒筍 竹筍, 紅蘿蔔(3:1)/炒	有機 蔬菜	▲香濃玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 2 3	2 4 2	2 2 8	2 8 2	8 0 2	
★ 6/15	一	小米飯	檸檬雞翅 檸檬雞翅/燒	▲白鑽蜜汁干 黑豆干, 芝麻(3:1)/燒	▲韓式部隊鍋 豆皮, 大白菜, 金針菇, 肉片(1:3:1:1)/煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 肉片, 薑	6 2 2	2 7 0	2 0 0	3 0 2	8 2 2	
★ 6/16	二	白米飯	▲醬炒魚丁 魚丁, 豆芽(3:1)/炒	▲酸甜燒餃*2 水餃/燒	▲青蔥菜脯蛋 蛋, 菜脯, 蔥(3:2:1)/炒	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 豆薯, 雞丁, 鮮菇	6 2 3	2 5 9	1 9 9	2 7 7	8 0 7	
★ 6/17	三	打拋豬肉飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	▲海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲(2:2:1)/拌	麵筋滷蘿蔔 蘿蔔, 麵筋, 鮮菇(2:2:1)/燒	季節 蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ	6 2 3	2 5 2	2 2 8	2 8 0	8 1 0	
★ 6/18	四	紫米香飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	雞塊+薯條 雞塊, 地瓜條(1:2)/烤	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(3:1)/煮	有機 蔬菜	▲港式酸辣湯 筍絲, 豆腐, 紅絲, 蛋	6 2 6	2 9 7	1 0 0	3 8 7	8 4 7	
6/19	五	端午節連假~											
★ 6/22	一	白米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	▲沙茶客家小炒 沙茶, 芹, 豆干, 紅蘿蔔, 肉絲(1:2:1:1:1)/炒	▲蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮(3:1:1)/煮	產銷履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6 2 0	2 8 1	2 1 0	3 0 8	8 1 8	
★ 6/23	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片, 洋蔥, 蒜泥(3:2:1)/燒	▲0嫩蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔(3:1:1)/蒸	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭(3:1:1:1)/煮	有機 蔬菜	▲風味海結湯 海結, 豆芽, 豬肉片	6 2 6	2 0 1	2 1 0	3 0 0	8 0 0	
★ 6/24	三	▲義大利麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	▲杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔(3:1:1)/煮	▲醬燒甜不辣 甜不辣, 芝麻(3:1)/燒	季節 蔬菜	香甜地瓜湯 地瓜, 芋圓	6 2 7	2 2 1	2 1 8	2 8 3	8 1 3	
★ 6/25	四	▲燕麥飯	和風豬排 豬排/燒	▲凍豆腐燴金針 凍豆腐, 金針菇(3:1)/燒	泡菜燒肉 高麗菜, 泡菜, 木耳, 肉片(2:3:1:1)/煮	有機 蔬菜	▲南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米	6 2 4	2 9 3	2 9 9	2 9 4	8 5 4	
★ 6/26	五	海苔香鬆飯	▲芝麻蜜燒魚 魚丁, 四分干, 芝麻(3:2:1)/燒	▲番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(3:2:1)/炒	肉末炒筍 筍, 絞肉, 紅蘿蔔(3:1:1)/炒	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 蘿蔔, 貢丸, 芹	6 2 0	2 7 4	2 4 8	2 8 9	8 0 9	
★ 6/29	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 蔥(3:2:1)/炒	▲蒜泥油腐 油腐, 蒜(3:1)/燒	菇菇花椰 花椰菜, 鮮菇(3:1)/炒	產銷履歷 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6 2 0	2 6 4	2 4 8	2 8 1	8 0 1	
6/30	二	結業式停餐~											

★ 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。

*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。