

裕民田精緻午餐

中壢高商
115年6月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 總額 (份)	玉米 總額 (份)	產銷 履歷 (份)	有機 蔬菜 (份)	節慶 系列 (份)	營養 系列 (份)	熱量 (Kcal)
★ 6/1	一	▲麥片飯	夜市香香雞 <small>雞丁/炸</small>	▲甜醬肉燥干丁 <small>絞肉, 干丁, 甜麵醬/炒</small>	▲蛋酥白菜 <small>大白菜, 蛋, 紅蘿蔔/煮</small>	▲豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	產銷履歷蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	6	2	2	3	8	1	4
★ 6/2	二	白米飯	▲黑胡椒魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/炒</small>	檸檬雞柳條*2 <small>檸檬雞柳條/烤</small>	鮑菇絞肉煲 <small>蘿蔔, 杏鮑菇, 絞肉/煮</small>	金茸絲瓜 <small>絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 ▲紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6	2	2	3	8	1	5
★ 6/3	三	瓜仔肉燥飯	香燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	▲塔香素雞 <small>素雞, 海帶根, 九層塔/燒</small>	▲肉絲炒脆芽 <small>豆芽, 肉絲, 豆包絲, 紅蘿蔔/炒</small>	椒鹽大貢丸 <small>貢丸/烤</small>	季節蔬菜 冷露心粉圓 <small>冬瓜茶磚, 山粉圓</small>	6	2	2	2	8	1	2
★ 6/4	四	薏仁飯	筍干扣肉 <small>豬肉丁, 筍干/燒</small>	▲茄汁燴蛋 <small>蛋, 番茄, 洋蔥/炒</small>	▲泰式魷魚丸 <small>魷魚丸/燒</small>	▲滷香世家 <small>素肚, 四分干/滷</small>	有機蔬菜 蒲瓜排骨湯 <small>蒲瓜, 排骨</small>	6	2	2	2	8	1	6
★ 6/5	五	▲胚芽米飯	豆腐燒雞 <small>雞丁, 豆腐, 鮮菇/燒</small>	玉米燴毛豆 <small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/燒</small>	冬瓜炒肉 <small>冬瓜, 肉片/炒</small>	香菇番薯 <small>香菇, 番薯/拌</small>	有機蔬菜 ▲眷村肉羹湯 <small>肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲</small>	6	2	2	2	8	1	1
★ 6/8	一	小米飯	黃金炸豬排 <small>豬排/炸</small>	香濃咖哩 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	▲滷味燙 <small>高麗菜, 白貝, 金針菇, 豆皮/炒</small>	鮮煮瓠瓜 <small>瓠瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉片</small>	6	2	2	3	8	4	1
★ 6/9	二	糙米飯	蔥油嫩雞 <small>雞丁, 洋蔥, 蔥/燴</small>	▲糖醋黑輪 <small>黑輪/炒</small>	青翠炒花椰 <small>花椰菜, 肉絲/炒</small>	▲紅燒油腐 <small>蔥, 油豆腐/燒</small>	有機蔬菜 ▲日式味噌湯 <small>味噌, 豆腐</small>	6	2	2	2	8	0	4
★ 6/10	三	▲什錦拌麵	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	▲麻婆豆腐 <small>豆腐, 毛豆, 絞肉/煮</small>	黃瓜煮 <small>黃瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	麥克雞堡 <small>雞堡/烤</small>	季節蔬菜 ▲麥片可可亞 <small>麥片, 可可粉, 西米露</small>	6	2	2	2	8	1	7
★ 6/11	四	▲蕎麥飯	▲家常黃燴魚 <small>魚丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燴</small>	▲金黃起司蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 起司/炒</small>	▲酥炸甜不辣 <small>甜不辣/炸</small>	▲乾煸敏豆 <small>敏豆, 豆干, 絞肉/炒</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6	2	2	3	8	5	0
★ 6/12	五	白米飯	柱侯燻肉 <small>肉片, 蘿蔔/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜, 絞肉/炒</small>	香燻炒筍 <small>竹筍, 紅蘿蔔/炒</small>	▲燒賣 <small>燒賣/蒸</small>	有機蔬菜 ▲香濃玉米湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6	2	2	2	8	0	2
★ 6/15	一	小米飯	檸檬雞翅 <small>檸檬雞翅/燒</small>	▲白鑽蜜汁干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	▲韓式部隊鍋 <small>豆皮, 大白菜, 金針菇, 肉片/煮</small>	地瓜QQ球 <small>地瓜球/炸</small>	產銷履歷蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 肉片, 薑</small>	6	2	2	3	8	2	2
★ 6/16	二	白米飯	▲醬炒魚丁 <small>魚丁, 豆芽/炒</small>	▲酸甜燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	▲青蔥菜脯蛋 <small>蛋, 菜脯, 蔥/炒</small>	番茄燻薯 <small>番茄, 馬鈴薯/燒</small>	有機蔬菜 鮮菇雞湯 <small>豆薯, 雞丁, 鮮菇</small>	6	2	1	2	8	0	7
★ 6/17	三	打拋豬肉飯	招牌雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	▲海帶拌干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌</small>	麵筋滷蘿蔔 <small>蘿蔔, 麵筋, 鮮菇/燒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭, 大白菜/煮</small>	季節蔬菜 綠豆QQ <small>綠豆, QQ</small>	6	2	2	2	8	1	0
★ 6/18	四	紫米香飯	脆皮雞腿 <small>雞腿/炸</small>	雞塊+薯條 <small>雞塊, 地瓜條/烤</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/煮</small>	▲香蒜奶香玉米粒 <small>玉米, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 ▲港式酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅絲, 蛋</small>	6	2	1	3	8	4	7
6/19	五	端午節連假~												
★ 6/22	一	白米飯	卡拉雞腿排 <small>卡拉雞腿排/炸</small>	▲沙茶客家小炒 <small>沙茶, 芹, 豆干, 紅蘿蔔, 肉絲/炒</small>	▲蝦香扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮</small>	甜辣蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/燒</small>	產銷履歷蔬菜 番茄羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 豬肉片</small>	6	2	2	3	8	1	8
★ 6/23	二	糙米飯	蒜泥白肉 <small>肉片, 洋蔥, 蒜泥/燒</small>	▲0嫩蒸蛋 <small>蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸</small>	芋香白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮</small>	▲絞肉干丁 <small>干丁, 絞肉/炒</small>	有機蔬菜 ▲風味海結湯 <small>海結, 豆芽, 豬肉片</small>	6	2	2	3	8	0	0
★ 6/24	三	▲義大利麵	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	▲杏鮑菇洋芋 <small>馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮</small>	▲醬燒甜不辣 <small>甜不辣, 芝麻/燒</small>	▲三杯麵腸 <small>麵腸, 九層塔/燒</small>	季節蔬菜 香甜地瓜湯 <small>地瓜, 芋圓</small>	6	2	2	2	8	1	3
★ 6/25	四	▲燕麥飯	和風豬排 <small>豬排/燒</small>	▲凍豆腐燴金針 <small>凍豆腐, 金針菇/燒</small>	泡菜燒肉 <small>高麗菜, 泡菜, 木耳, 肉片/煮</small>	▲香煎丸子 <small>魷魚丸/煎</small>	有機蔬菜 ▲南瓜濃湯 <small>南瓜, 蛋, 玉米</small>	6	2	2	2	8	5	4
★ 6/26	五	海苔香鬆飯	▲芝麻蜜燒魚 <small>魚丁, 四分干, 芝麻/燒</small>	▲番茄炒蛋 <small>蛋, 番茄, 洋蔥/炒</small>	肉末炒筍 <small>筍, 絞肉, 紅蘿蔔/炒</small>	時蔬冬粉 <small>高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒</small>	有機蔬菜 芹香貢丸湯 <small>蘿蔔, 貢丸, 芹</small>	6	2	2	2	8	0	9
★ 6/29	一	白米飯	蔥爆肉柳 <small>肉柳, 洋蔥, 蔥/炒</small>	▲蒜泥油腐 <small>油腐, 蒜/燒</small>	菇菇花椰 <small>花椰菜, 鮮菇/炒</small>	▲蒸肉包 <small>肉包/蒸</small>	產銷履歷蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>黃瓜, 肉片</small>	6	2	2	2	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

*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