松晟 114年6月 中壢高商葷便當

健康盒餐 安心美味・真心承諾

營養師：簡巧芸

日期		主食	主菜	副菜			青菜	湯品	其他	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(千卡)
6/2	一	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	咖哩肉片 馬鈴薯,肉片/煮	炸醬干丁 絞肉,毛豆,干丁/炒	薑絲冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,木耳/煮	彩椒匯 彩椒/炒	產履蔬菜	香甜金針花湯 金針花,排骨		6.5	2.5	2.2	2.4	806
6/3	二	薏仁飯 白米,小薏仁	糖醋雞丁 雞丁/燒	蒙古烤肉 肉片,木耳,豆芽/炒	客家桂竹筍 桂竹筍/煮	芹香豆包絲 芹菜,豆包絲/炒	有機蔬菜	時瓜燉湯 時瓜,排骨		6.5	2.5	2.4	2.5	815
6/4	三	主廚炒米粉 米粉,豬肉	碳烤雞排 雞排/烤	小菜雙絲 海帶絲,豆干絲/炒	和風關東煮 蘿蔔,玉米/煮	芋頭煲 芋頭/燒	季節時蔬	綠豆QQ 綠豆,QQ	鮮奶	6.4	2.4	2.5	2.5	803
6/5	四	香Q白飯 白米	豆醬燒魚 水鴨魚丁/燒	地瓜薯條 地瓜/烤	菇菇高麗 鮮菇,高麗菜/炒	蒜泥老皮豆腐 豆腐,蒜泥/燒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		6.4	2.5	2.4	2.4	804
6/6	五	糙米飯 白米,糙米	豉汁肉片 肉片/燒	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔/炒	義式燒肉丸 獅子頭/燒	小瓜黑木耳 小黃瓜,黑木耳/炒	有機蔬菜	珍珠排骨湯 玉米,排骨		6.6	2.5	2.4	2.5	822
6/9	一	小米飯 白米,小米	金黃燉豬 肉丁,南瓜/煮	沙茶寬粉 寬粉,高麗菜/炒	鮮香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/炒	產履蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨		6.6	3.0	2.4	2.4	855
6/10	二	紫米飯 白米,紫米	黑椒豬柳 豬柳,洋蔥/燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉/炒	白菜炒年糕 白菜,年糕/炒	燜苦瓜 苦瓜/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,豬肉		6.5	2.4	2.5	2.4	806
6/11	三	鐵板炒麵 麵條,豬肉	鹽酥雞 雞丁/炸	照燒黑豆干 黑豆干,杏鮑菇/燒	蒜香花椰 花椰菜,杏鮑菇/炒	綜合菇菇 菇/炒	季節時蔬	珍珠麥奶 珍珠,麥茶,奶粉	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
6/12	四	香Q白飯 白米	蒜香鯰魚 鯰魚/燒	日式咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	鮮瓜貢丸片 貢丸,時瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	鐵板油腐 油豆腐,木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.4	806
6/13	五	五穀飯 白米,五穀米	瓜仔雞 雞丁,花瓜/燒	泰式打拋肉 干丁,豬肉/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋/炒	茄子煲 茄子/燒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌		6.4	2.4	2.0	2.6	795
6/16	一	糙米飯 白米,糙米	吮指雞翅 雞翅/魯	三杯米血凍腐 米血糕,凍豆腐/燒	金茸絲瓜 金針菇,絲瓜/炒	酸菜炒肉 酸菜,豬肉/炒	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		6.5	3.0	2.4	2.5	853
6/17	二	薏仁飯 白米,小薏仁	萬巒豬腳 豬腳,肉丁,筍/煮	義式茄汁肉醬 玉米粒,番茄,絞肉/煮	蝦香甘藍 蝦米,高麗菜,紅蘿蔔/炒	拌白干絲 白干絲/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.4	806
6/18	三	小當家炒飯 白米,豬肉	宮保雞丁 雞丁/燒	四海鍋貼 鍋貼x1/煎	海根豆干 海帶根,豆干/炒	蜜燒南瓜 南瓜/燒	季節時蔬	黑糖地瓜芋圓 地瓜,芋圓	豆奶	6.5	2.4	2.4	2.5	808
6/19	四	香Q白飯 白米	衝衝蔥油雞 雞丁/燒	人氣粉絲煲 絞肉,大白菜,冬粉/炒	鐵板豆芽 豆芽菜,豬肉/炒	香酥花枝丸 花枝丸/炸	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁,排骨		6.5	2.5	2.4	2.5	815
6/20	五	小米飯 白米,小米	醋溜旗魚丁 旗魚丁/燒	台式炒蛋 菜脯,雞蛋/炒	紅燒大根 白蘿蔔,豬肉/燒	彩椒炒豆包 彩椒,豆包/炒	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯 酸菜,鴨肉		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6/23	一	南瓜飯 白米,南瓜	下飯黃燜雞 雞丁,馬鈴薯/煮	茄汁嫩蛋 番茄,豆腐,蛋/炒	鮮菇竹筍 筍片,香菇,紅蘿蔔/煮	椰汁芋頭 芋頭/燒	產履蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔,排骨		6.6	3.0	2.4	2.5	860
6/24	二	五穀飯 白米,五穀米	京醬肉絲 肉絲/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕,絞肉,菜脯/燒	什錦花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	豆瓣素雞 杏鮑菇,素雞/炒	有機蔬菜	金菇玉菜湯 金針菇,高麗菜		6.6	2.4	2.5	2.4	813
6/25	三	肉燥飯 白米,豬肉	香酥魚排 虱目魚排/炸	海結小豆干 海帶結,四分干/燒	熱炒鮮瓜 時瓜,時蔬/炒	黑椒秀珍菇 秀珍菇/炒	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	811
6/26	四	香Q白飯 白米	涮涮壽喜燒 肉片,白蘿蔔,洋蔥/燒	玉米肉茸 玉米,絞肉/炒	四季豆甜不辣 四季豆,甜不辣/炒	金茸三寶 金針菇,筍絲,木耳/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾,海芽		6.6	2.5	2.4	2.5	822
6/27	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	照燒小腿 翅小腿x2/燒	五味油腐 油丁,絞肉/炒	宜蘭西魯肉 白菜,豬肉,紅蘿蔔/煮	辣炒碎脯 菜脯/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米,洋蔥		6.6	2.5	2.3	2.4	815
6/30	一	不供餐												

★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,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。