

裕民田精緻午餐

中壢高商
114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		全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	海味 與堅 果類 (份)	熱量 (kcal)
6/2	一	小米飯	紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	麻辣燙 豆腐、金針、高麗/燴	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蜜芝燒麵腸 芹、麵腸/燒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		6 8	2 7	2 2	2 8	8 60
6/3	二	白米飯	獵人燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	塔香滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	青翠炒花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	肉燥貢丸燒 貢丸、絞肉、干丁/煮	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉		6 5	2 7	2 3	2 7	8 37
6/4	三	紅蔥 滷肉飯	黃金炸豬排 豬排/炸	玉米起司蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	季節蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	牛奶	6 7	2 9	1 9	2 9	8 65
6/5	四	紫米飯	味噌燒魚 魚丁、高麗菜、紅蘿蔔/燒	大溪黑豆干 芝麻、黑豆干/滷	黃瓜煮 黃瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	蔥燒米血糕 米血、蔥/燒	有機蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片		6 2	2 8	2 2	2 7	8 21
6/6	五	蕎麥飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	鐵板絞肉菇 洋蔥、杏鮑菇、絞肉/燒	鐵板絞肉菇 洋蔥、杏鮑菇、絞肉/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		6 3	2 8	2 0	2 9	8 32
6/9	一	麥片飯	海苔魚米花 海苔粉、魚丁/炸	日式燒豆腐 絞肉、豆腐、洋蔥/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	豆沙包 豆沙包/蒸	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6 2	2 6	2 0	2 9	8 10
6/10	二	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	鮮煮蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲		6 3	2 6	2 2	2 7	8 13
6/11	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、甜椒、芝麻/燒	敏豆肉末 敏豆、絞肉/炒	季節蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭	水果	6 9	2 2	1 7	2 8	8 17
6/12	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥/炒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/烤	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	豆瓣燜筍 筍/燜	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇		6 7	2 6	2 2	2 9	8 50
6/13	五	胚芽米飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	鮮肉燒賣 燒賣/蒸	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片		6 6	2 5	2 0	2 8	8 26
6/16	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	家常燉白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	肉絲炒干片 豆干、肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐		6 5	2 4	2 2	2 7	8 12
6/17	二	蕎麥飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	蒜香炒筍 筍、紅蘿蔔、蒜/炒	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6 5	2 4	2 0	2 8	8 11
6/18	三	主廚拌麵	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬/燒	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、紅蘿蔔/煮	雲集鍋貼 鍋貼/煎	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆、QQ	豆奶	6 5	2 8	2 0	2 8	8 41
6/19	四	燕麥飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	麻婆豆腐 豆腐、毛豆、絞肉/煮	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、紅蘿蔔/煮	三杯爆菇塊 杏鮑菇、絞肉、米血/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米		6 5	2 7	1 7	2 9	8 31
6/20	五	白米飯	京醬魚丁 魚丁、洋蔥、紅蘿蔔/燒	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	蔥爆菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片		6 5	2 3	2 4	2 8	8 14
6/23	一	小米飯	香脆雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	芝麻海帶根 海帶根、芝麻/燒	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片		6 2	2 8	2 1	2 9	8 27
6/24	二	白米飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	招牌佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、豆皮/煮	雞柳地瓜條 雞柳條、地瓜條/炸	鮮炒西蘭花 青花菜/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋		6 5	2 7	2 1	2 8	8 36
6/25	三	豬肉 烏龍麵	糖醋魚條*3 魚條/燒	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	莎莎肉醬 絞肉、洋蔥、番茄/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	水果	6 2	2 7	2 1	2 8	8 15
6/26	四	紫米香飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	玉米蒸蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋/蒸	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒	香煎丸子 魷魚丸/煎	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲		6 2	2 6	2 5	2 8	8 18
6/27	五	糙米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	紅燒油腐 蔥、油豆腐/燒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片		6 7	2 3	2 2	2 8	8 23
6/30	一	學校結業式半天不供餐												

★ 標示為三章—Q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。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜