松晟 114年4月 中壢高商葷便當

健康盒餐 安心美味・真心承諾

營養師：劉秉澔

日期		主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全穀雜糧(份)	蛋豆肉類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
4/1	二	高鈣飯 白米,芝麻	鐵板豬柳 洋蔥,豬柳/煮	蠔油蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,絞肉/燒	回鍋高麗 高麗菜,肉片,干片/炒	塔香茄子 茄子/燒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,玉米粒		6.5	2.4	2.5	2.5	810
4/2	三	主廚炒米粉 米粉,豬肉	五香棒棒腿 翅小腿x2/滷	鐵板油豆腐 油豆腐,木耳,紅蘿蔔/燒	瓜瓜炒肉 時瓜,豬肉/炒	脆炒水蓮 水蓮/炒	季節時蔬	綠豆薏仁 綠豆,小薏仁	牛奶	6.6	2.5	2.5	2.5	825
4/3	四	清明連假												
4/4	五													
4/7	一	紅藜飯 白米,紅藜米	部隊泡菜雞 雞丁,泡菜,高麗菜/煮	眷村滷味 白蘿蔔,四分干/滷	德州炸薯條 馬鈴薯/炸	乾煸四季豆 敏豆,干丁/炒	產履蔬菜	金針花湯 金針花		6.4	2.5	2.5	2.6	815
4/8	二	香Q白飯 白米	蜜汁燒魚 水鯊魚丁/燒	下飯瓜仔肉 絞肉,花瓜,干丁/煮	砂鍋魚丸 大白菜,魚丸/煮	彩椒匯 青椒,彩椒/炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,豬肉,芹菜		6.5	2.5	2.4	2.5	815
4/9	三	肉燥炒麵 麵條,豬肉	迷迭香雞排 雞排/烤	豆瓣桂筍 桂竹筍/煮	蒜香花椰 花椰菜/炒	金瓜毛豆 南瓜,毛豆/炒	季節時蔬	黑糖地瓜芋圓 地瓜,芋圓	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
4/10	四	香Q白飯 白米	咖哩肉片 肉片,馬鈴薯/煮	什錦雙絲 海帶絲,豆干絲/炒	鐵板銀芽 綠豆芽,紅蘿蔔,木耳絲/炒	醬燒麵腸 麵腸/燒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,小魚干		6.4	2.5	2.4	2.4	804
4/11	五	招牌蛋炒飯 白米,豬肉	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	甜甜玉米蛋 玉米,蛋/炒	沙茶寬粉 寬粉,高麗菜/炒	白醬洋芋 馬鈴薯/燒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,紅蘿蔔,豆腐		6.6	2.5	2.4	2.5	822
4/14	一	小米飯 白米,小米	三杯雞丁 雞丁/燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉/燒	肉炒筍片 肉片,筍片/炒	蛋酥絲瓜 金針菇,絲瓜/炒	產履蔬菜	白玉貢丸湯 白蘿蔔,貢丸		6.6	3.0	2.4	2.4	855
4/15	二	香Q白飯 白米	吮指雞翅 雞翅/滷	客家酸菜豬 酸菜,絞肉/炒	寧波炒年糕 年糕,大白菜/炒	西芹豆包絲 西芹,豆包絲/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		6.5	2.4	2.5	2.4	806
4/16	三	海苔香鬆飯 香鬆,白米	烤肉醬豬排 豬排/燒	蘿蔔海結 白蘿蔔,海帶結/滷	BBQ甜不辣 甜不辣,四季豆/燒	三杯杏鮑菇 菇/炒	季節時蔬	紫米撞奶 紫米,奶粉	豆奶	6.5	2.5	2.4	2.5	815
4/17	四	香Q白飯 白米	和風親子丼 雞丁,蛋/煮	佛蒙特咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	豆皮高麗 豆皮,高麗菜/炒	燜苦瓜 苦瓜/燒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁,排骨		6.5	2.4	2.5	2.4	806
4/18	五	五穀飯 白米,五穀米	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥/炒	番茄滑蛋 番茄,蛋,豆腐/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜,蝦米/炒	薑絲海芽 海帶芽/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,洋蔥		6.6	2.5	2.5	2.5	825
4/21	一	南瓜飯 白米,南瓜	宮保雞丁 雞丁/燒	客家小炒 肉絲,豆干片/炒	和風關東煮 白蘿蔔,玉米,油豆腐/煮	薑絲海根 海帶根/炒	產履蔬菜	古早麵線糊 紅麵線,豬肉		6.5	3.0	2.4	2.5	853
4/22	二	香Q白飯 白米	蒜香嫩魚 旗魚/燒	水晶粉絲 冬粉,絞肉/炒	鮮彩花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	芋香白菜滷 芋頭,白菜	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		6.4	2.5	2.5	2.4	806
4/23	三	義大利麵 麵條,豬肉	卡拉脆炸雞 雞丁/炸	玉米絞肉 玉米,絞肉/炒	薑絲冬瓜 冬瓜,香菇/燒	雪菜干丁 雪裡紅,干丁/炒	季節時蔬	珍珠麥奶茶 珍珠,麥茶	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808
4/24	四	香Q白飯 白米	萬巒豬腳 肉丁,筍/滷	爽口豆芽 黃豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒	辛奇泡菜鍋 泡菜,高麗菜,凍豆腐/煮	鳳梨黑木耳 鳳梨,黑木耳/炒	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍,雞肉		6.5	2.5	2.4	2.5	815
4/25	五	鮮蔬炒米粉 米粉,豬肉	鐵路豬排 豬排/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	基隆黑輪塊 黑輪,芹菜/炒	蜜燒南瓜 南瓜/燒	有機蔬菜	冬菜豚肉湯 冬菜,豬肉		6.4	2.5	2.4	2.5	808
4/28	一	糙米飯 白米,糙米	南洋咖哩雞 雞丁,馬鈴薯/煮	照燒黑豆干 黑豆干,杏鮑菇/燒	金茸三寶 筍絲,金針菇,紅蘿蔔/煮	茄子煲 茄子/燒	產履蔬菜	鮮瓜燉湯 時瓜,排骨		6.6	3.0	2.4	2.5	860
4/29	二	香Q白飯 白米	蘑菇醬燒肉 肉片/燒	炸物拼盤 雞塊1,花枝丸1/炸	羅勒打拋豬 絞肉,干丁,九層塔/炒	黑椒秀珍菇 秀珍菇/炒	有機蔬菜	大滷湯 白菜,木耳,紅蘿蔔		6.6	2.4	2.5	2.4	813
4/30	三	和風炒烏龍 麵條,豬肉	卡拉脆炸雞 雞丁/炸	塔香海茸 海帶茸,九層塔/炒	什錦鮮瓜 時瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	香根白干絲 香菜,白干絲/炒	季節時蔬	冬瓜銀耳 冬瓜塊,白木耳	牛奶	6.5	2.5	2.4	2.4	811

★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。