

裕民田精緻午餐

中壢高商
114年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	營養成分 (每份)				
日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	美味副菜	美味副菜	湯品	大卡 (Kcal)	大卡 (Kcal)	大卡 (Kcal)	大卡 (Kcal)	大卡 (Kcal)
★ 4/1	二	小米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋蔥 (3:1:1)/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/烤	總匯白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、油條、肉片 (2:1:1:1)/煮	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	628	226	221	228	850
★ 4/2	三	義大利麵	京都炸豬排 豬排/炸	獨門番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、番茄、紅蘿蔔 (3:1:2:2:1)/煮	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳 (2:1:1)/煮	季節蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、00	638	280	230	236	836
4/3	四	*兒童節&清明節放假*										
4/4	五											
★ 4/7	一	麥片香飯	吮指脆雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 九層塔、絞肉、番茄、干丁 (1:2:2:1)/燒	萵菇黃瓜煲 紅蘿蔔、胡瓜、鮮菇 (1:2:1)/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	622	271	230	234	824
★ 4/8	二	海苔香鬆飯	京醬魚丁 魚丁、豆芽 (2:1)/燒	西芹黑輪 西芹、黑輪 (1:2)/炒	高麗肉片煮 高麗、肉片 (2:1)/煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	626	266	228	238	838
★ 4/9	三	豬肉烏龍麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇 (2:1:1)/煮	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞 (2:1:1)/燒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆、00	656	260	229	231	831
★ 4/10	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜 (3:1:2)/燒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	香燜鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔、絞肉 (3:1:1:1)/燜	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	648	282	230	238	838
★ 4/11	五	蕎麥飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、米血 (3:1:1)/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥 (3:2:1)/炒	三絲白菜滷 _滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、香菇 (3:1:1:1)/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	647	271	229	234	834
★ 4/14	一	雜糧飯	紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔 (3:1:1)/燒	麻辣燙 豆腐、金針、高麗 (3:1:2)/燴	酸甜燒餃*2 水餃/燒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	667	271	229	238	838
★ 4/15	二	白米飯	糖醋雞丁 雞丁、甜椒 (3:1)/燒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔 (3:1)/煮	青翠炒花椰 花椰菜、木耳、肉絲 (3:1:1)/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	657	279	230	230	830
★ 4/16	三	紅蔥滷肉飯	蒜香里肌排 里肌排/燒	玉米起司蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔 (1:1:2:1)/炒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結 (1:2:1:1)/煮	季節蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭	678	289	229	237	837
★ 4/17	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔 (3:2:1)/燒	大溪黑豆干 芝麻、黑豆干 (1:3)/滷	蒲瓜煮 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔 (3:1:1)/煮	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	628	282	228	235	835
★ 4/18	五	小米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	塔香滷味拼盤 黑龍、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉 (2:1:1:1:1)/燒	香酥可樂餅 玉米布丁酥/烤	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	658	280	230	230	830
★ 4/21	一	麥片飯	泰式雞腿排 卡拉雞腿排/燒	日式燒豆腐 絞肉、豆腐、洋蔥 (2:3:1)/煮	培根高麗 培根、高麗菜、紅蘿蔔 (1:3:1)/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	627	271	230	234	834
★ 4/22	二	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜 (3:1)/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥 (3:2:1)/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔 (3:2:1)/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	667	270	228	231	831
★ 4/23	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔 (3:2:1)/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、甜椒、芝麻 (3:1:1)/燒	季節蔬菜	紅豆燒切 紅豆、00	672	279	229	237	837
★ 4/24	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥 (3:1:1)/炒	Q嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔 (3:1:1)/蒸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇 (3:1:1:1)/煮	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	676	262	230	234	834
★ 4/25	五	胚芽米飯	酥炸魚條*3 魚條/炸	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉 (3:2:1)/炒	鮮煮胡瓜 黃瓜、紅蘿蔔 (2:1)/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	664	239	223	230	830
★ 4/28	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、豆皮 (3:1:2:1)/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋 (3:1:1)/燒	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉 (2:1:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	673	233	228	235	835
★ 4/29	二	白米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁 (2:1:3)/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/烤	竹筍炒肉絲 筍、肉絲、紅蘿蔔 (3:1:1)/炒	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片	637	270	230	239	839
★ 4/30	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 (1:2:2)/滷	蛋酥白菜煮 大白菜、蛋、木耳 (3:1:1)/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	627	279	229	235	835

★ 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。