

裕民園精緻午餐

中壢高商
114年4月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜				湯品	全蛋 每碗 額(份)	主菜 蛋內 額(份)	蔬菜 類 額(份)	海帶 類 額(份)	熱量 (kcal)
★ 4/1	二	小米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋蔥/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/烤	總匯白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、油蔴、肉片/煮	鴻喜菇花椰 鴻喜菇、花椰/炒	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 8	2 6	2 1	2 8	8 0
★ 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/煮	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	油燭竹筍 竹筍/煮	季節 蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 3	2 8	2 0	3 0	8 6
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/燒	葷菇黃瓜煲 紅蘿蔔、胡瓜、鮮菇/煮	椒鹽花枝丸 花枝丸/煎	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 2	2 7	2 1	3 0	8 4
★ 4/8	二	海苔 香鬆飯	京醬魚丁 魚丁、豆芽/燒	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	高麗肉片煮 高麗、肉片/煮	日式洋蔥炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	6 6	2 6	2 2	2 8	8 8
★ 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/煮	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	紅拌海帶絲 海帶絲、紅絲、芹/拌	季節 蔬菜	綠豆湯 綠豆、QQ	6 5	2 6	2 0	2 9	8 1
★ 4/10	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	香燭鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔、絞肉/燭	三色玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 4	2 8	2 2	3 0	8 8
★ 4/11	五	蕎麥飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、米血/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	三絲白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、香菇/煮	麥克雞塊*2 雞塊/烤	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 4	2 7	2 1	2 9	8 4
★ 4/14	一	雜糧飯	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	鮑菇炒素肚 杏鮑菇、素肚、絞肉/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 6	2 7	2 1	2 9	8 8
★ 4/15	二	白米飯	糖醋雞丁 雞丁、甜椒/燒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	青翠炒花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	油蔥肉燥 絞肉、油蔥、干丁	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 5	2 7	1 9	3 0	8 4
★ 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/炒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	椒鹽百頁 百頁/炸	季節 蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭	6 7	2 8	1 9	2 9	8 7
★ 4/17	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	大溪黑豆干 芝麻、黑豆干/滷	蒲瓜煮 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮	敏豆地瓜 敏豆、地瓜/炒	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 2	2 8	2 2	2 8	8 5
★ 4/18	五	小米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	塔香滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	香酥可樂餅 玉米布丁酥/烤	番茄燉洋芋 番茄、絞肉、洋芋/燉	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6 5	2 8	2 0	3 0	8 0
★ 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/煮	培根高麗 培根、高麗菜、紅蘿蔔/炒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	產銷 履歷 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 2	2 7	2 1	3 0	8 4
★ 4/22	二	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	白鑽燴蜜干 芝麻、黑豆干/燒	有機 蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 6	2 7	2 0	2 8	8 1
★ 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/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、甜椒、芝麻/燒	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	季節 蔬菜	紅豆燒切 紅豆、QQ	6 7	2 2	1 7	2 9	8 7
★ 4/24	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥/炒	0嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	敏豆炒肉 敏豆、絞肉/炒	有機 蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 7	2 6	2 2	3 0	8 4
★ 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/炒	鮮煮胡瓜 黃瓜、紅蘿蔔/煮	紫米糕 紫米糕/燒	有機 蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6 6	2 4	2 3	2 9	8 0
★ 4/28	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	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	香煎鍋貼 鍋貼/煎	產銷 履歷 蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 7	2 3	2 3	2 8	8 5
★ 4/29	二	白米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/烤	竹筍炒肉絲 筍、肉絲、紅蘿蔔/炒	金針豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	有機 蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片	6 3	2 7	2 0	3 0	8 9
★ 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/滷	蛋酥白菜煮 大白菜、蛋、木耳/煮	絲瓜煮 絲瓜、紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6 2	2 7	1 9	2 9	8 5

★ 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。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜