松晟 114年3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)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
3/3	一	麥片飯 白米,麥片	碳烤豬排 豬排/燒	三杯凍豆腐 凍豆腐,杏鮑菇/燒	什錦花椰 花椰菜,木耳/炒	五彩豆包絲 黃豆芽,豆包/炒	產履蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		6.4	2.5	2.5	2.6	815
3/4	二	香Q白飯 白米	宮保雞丁 雞丁,花生/煮	菜脯炒蛋 雞蛋,菜脯/炒	塔香海茸 九層塔,海茸/炒	青椒杏鮑菇 青椒,杏鮑菇/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,洋蔥		6.5	2.5	2.4	2.5	815
3/5	三	肉絲炒麵 麵條,豬肉	鐵板豬柳 豬肉柳,洋蔥/炒	麥香雞堡 雞堡排/炸	豆瓣大根 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	椒鹽豆腸 豆腸/炸	季節時蔬	綠豆粉圓 綠豆,粉圓	鮮奶	6.4	2.4	2.5	2.5	803
3/6	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	滑菇黃燜雞 雞丁,杏鮑菇/煮	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/炒	瓜瓜肉茸 時瓜,絞肉/煮	塔香茄子 茄子/燒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨		6.4	2.5	2.4	2.4	804
3/7	五	紅藜飯 白米,紅藜麥	吮指雞翅 雞翅/滷	客家小炒 干片,芹菜,豬肉/炒	白菜炒年糕 年糕,白菜,木耳/炒	金瓜燒 南瓜/燒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽,薑		6.6	2.5	2.4	2.5	822
3/10	一	小米飯 白米,小米	日式洋芋燉肉 豬肉丁,馬鈴薯/煮	招牌滷味 蘿蔔,海帶結,百頁豆腐/滷	肉炒筍片 竹筍,豬肉/炒	雪裡紅干丁 雪裡紅,干丁/炒	產履蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片		6.6	3.0	2.4	2.4	855
3/11	二	香Q白飯 白米	蜜汁虱目魚 虱目魚排/燒	麻婆豆腐 豆腐,豬肉/燒	金菇包菜 高麗菜,金針菇/炒	芋頭煲 芋頭/燒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,豆腐		6.5	2.4	2.5	2.4	806
3/12	三	客家炒米粉 米粉,豬肉	香滷翅腿 翅小腿x2/滷	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,香菇/炒	芹香菇菇 芹菜,菇/炒	醬滷素肚 素肚/滷	季節時蔬	芋頭西米露 芋頭,西谷米	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
3/13	四	五穀飯 白米,五穀米	暖暖麻油豬 豬肉片/煮	泡菜寬粉 寬粉,泡菜,高麗菜/炒	什錦鮮瓜 鮮瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	薑絲海芽 海帶芽/煮	有機蔬菜	香甜金針花湯 金針花,排骨		6.5	2.4	2.5	2.4	806
3/14	五	糙米飯 白米,糙米	黃金香酥雞 雞丁/炸	玉米滑蛋 玉米,雞蛋,紅蘿蔔/炒	鐵板銀芽 豆芽菜,肉絲/炒	梅干燒豆腐 梅干菜,豆腐/燒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔		6.6	2.5	2.5	2.5	825
3/17	一	紅藜飯 白米,紅藜麥	萬巒豬腳 豬腳丁,肉丁,筍干/煮	小菜三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔/炒	乾煸四季豆 四季豆,豬肉/炒	和風蒸蛋 雞蛋/蒸	產履蔬菜	結頭燉雞湯 結頭菜,雞肉		6.5	3.0	2.4	2.5	853
3/18	二	香Q白飯 白米	古早味大排 豬排/燒	沙茶炒黑干 黑豆干,杏鮑菇/燒	一品佛跳牆 白菜,木耳/炒	甜椒匯 青椒,甜椒/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 肉骨,杏鮑菇		6.4	2.5	2.5	2.4	806
3/19	三	義大利麵 麵條,玉米	親子丼 雞丁,洋蔥,雞蛋/煮	德州馬鈴薯 馬鈴薯/烤	關東煮 蘿蔔,玉米,油豆腐/煮	糖醋麵腸 麵腸/炒	季節時蔬	紫米撞奶 紫米,奶粉	豆奶	6.5	2.4	2.4	2.5	808
3/20	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	軟嫩雞排 雞排/滷	福菜肉燥 絞肉,福菜/煮	香蒜花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	毛豆金瓜 南瓜,毛豆/煮	有機蔬菜	古早麵線糊 紅麵線,竹筍,豬肉		6.5	2.5	2.4	2.5	815
3/21	五	紫米飯 白米,紫米	和風咖哩豬 豬肉片,馬鈴薯/煮	照燒肉丸子 肉丸/燒	薑絲冬瓜 冬瓜,薑/炒	炸醬干丁 干丁,香菇/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808
3/24	一	南瓜飯 白米,南瓜	照燒雞翅 雞翅/燒	番茄嫩蛋 蛋,番茄,豆腐/炒	浮水魚羹 魚羹,竹筍,香菇,紅蘿蔔/煮	芹菜炒豆包 豆包,芹菜/炒	產履蔬菜	鮮瓜燉湯 時瓜,排骨		6.6	3.0	2.4	2.5	860
3/25	二	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉丁,蘿蔔/煮	甜甜玉米肉燥 玉米,豬肉/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜,蝦米/炒	三杯杏鮑菇 杏鮑菇/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌		6.6	2.4	2.5	2.4	813
3/26	三	海苔香鬆飯 香鬆,白米	春川炒豬 豬肉片,泡菜/煮	四海鍋貼 鍋貼x1/煎	麻油凍豆腐 凍豆腐,杏鮑菇/燒	滷海帶串 海帶串/滷	季節時蔬	冬瓜西米露 冬瓜塊,西谷米	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	811
3/27	四	薏仁飯 白米,小薏仁	紅燒魚丁 水鴦魚丁/煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜/炒	爽口豆芽 豆芽,豬肉/炒	香根豆干絲 香菜,豆干絲/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		6.5	2.4	2.5	2.5	810
3/28	五	五穀飯 白米,五穀米	咔啦炸雞 雞丁/炸	下飯蒼蠅頭 干丁,絞肉/煮	菇菇高麗 高麗菜,鮮菇/炒	塔香茄子 茄子/燒	有機蔬菜	大滷湯 木耳,紅蘿蔔,金針菇		6.6	2.5	2.5	2.5	825
3/31	一	小米飯 白米,小米	壽喜燒肉 豬肉片,洋蔥,白蘿蔔/煮	金茸三寶 金針菇,紅蘿蔔,筍絲/煮	莎莎肉醬 絞肉,番茄,洋蔥,玉米粒/煮	鐵板油豆腐 油豆腐/燒	產履蔬菜	新竹米粉湯 米粉,芹菜,絞肉		6.6	2.5	2.5	2.4	820

"★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。"