



114年3月中壢高商

健康午餐 安心美味・真心承諾

營養師：劉秉

日期	主食	主 菜	副菜	青 菜	湯	其他	全蛋 雞蛋 (個)	五香 肉鬆 (g)	魚鬆 (g)	肉鬆 (g)	雞蛋 (個)	雞蛋 (個)
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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 水鯊魚丁/煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜/炒	爽口豆芽 豆芽、豬肉/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	咋啦炸雞 雞丁/炸	下飯蒼蠅頭 干丁、絞肉/煮	菇菇高麗 高麗菜、鮮菇/炒	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	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10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。"□