

裕民園精緻午餐

中壢高商
114年3月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	營養標示					
								全蔬供應 (份)	全蛋供應 (份)	蔬菜供應 (份)	豆乳供應 (份)	肉類供應 (份)	熱量 (Kcal)
3/3	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳, 洋葱, 蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋葱, 紅蘿蔔/燒	家常滷白菜 大白菜, 香菇絲, 木耳, 蝦皮/煮	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	產銷履歷蔬菜 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 .4	2 .7	2 .0	2 .7	2 .2	8 2
3/4	二	燕麥飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔/炒	濃香咖哩 洋葱, 紅蘿蔔/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 絞肉/煮	豆瓣炒筍 桂竹筍/炒	有機蔬菜 芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6 .2	2 .5	2 .0	3 .0	8 7	
3/5	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜, 豬肉排/燒	飄香蒸肉包 肉包/蒸	鮮炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	三杯九香干 豆干, 九層塔, 米血/燒	季節蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	牛奶	6 .6	2 .2	2 .0	2 .8	8 0
3/6	四	蕎麥飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋葱炒蛋 蛋, 洋葱, 紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉, 海帶結/煮	味噌油腐 油腐/蒸	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	2 .3	8 2
3/7	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/煮	韭菜炒豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/烤	滷味拼盤 豆干, 素肚/滷	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6 .4	2 .5	2 .2	3 .0	8 6	
3/10	一	小米飯	香脆雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	蒸燒賣 燒賣/蒸	產銷履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6 .2	2 .6	2 .0	3 .0	8 1	
3/11	二	海苔香鬆飯	洋芋燉魚 魚丁, 洋葱, 紅蘿蔔/燉	招牌佛跳牆 大白菜, 蝦皮, 木耳絲, 豆皮/煮	西芹黑輪 西芹, 黑輪/炒	綜合冬粉 高麗, 冬粉, 絞肉/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 .5	2 .3	2 .2	2 .9	8 1	
3/12	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	番茄燴蛋 番茄, 洋葱, 蛋/燴	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇, 絞肉/煮	季節蔬菜 綠豆00 綠豆, 00	水果	6 .3	2 .6	2 .0	2 .9	8 1
3/13	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽/炒	滷味燙 高麗, 金針菇, 小丸子/煮	醬炒素雞 杏鮑菇, 素雞/炒	紅拌海絲 海帶絲, 紅絲, 芹/拌	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6 .2	2 .6	2 .2	3 .0	8 1	
3/14	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋葱/煮	香酥地瓜條 地瓜條/炸	鮮菇結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 肉片, 海帶結/煮	蜜汁黑豆干 黑豆干/滷	有機蔬菜 眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 .5	2 .6	2 .2	2 .7	8 2	
3/17	一	麥片0飯	紅燒燉豬 肉丁, 蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/烤	產銷履歷蔬菜 海芽濃湯 海帶, 蛋	6 .2	2 .7	2 .2	2 .8	8 1	
3/18	二	燕麥飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞/煮	有機蔬菜 淡水豬肉湯 蘿蔔, 豬肉片	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 2	
3/19	三	義大利麵	蔥燒里肌排 蔥, 里肌排/燒	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇/煮	蒜泥燒豆腐 蒜, 豆腐, 絞肉/燒	季節蔬菜 麥片可可亞 麥片, 可可粉, 西米露	豆奶	6 .6	2 .4	1 .9	3 .0	8 2
3/20	四	白米飯	麥克雞腿 雞腿/炸	蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結/煮	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	香煎鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐, 味噌	6 .2	2 .6	2 .1	2 .8	8 0	
3/21	五	小米飯	正宗回鍋肉 肉片, 豆干, 高麗菜(2:1:1)/煮	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/烤	彩繪玉米 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6 .5	2 .5	1 .9	3 .0	8 2	
3/24	一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 雞丁, 九層塔/炸	客家小炒 芹, 豆干, 紅蘿蔔/炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮/煮	乾煸敏豆 敏豆, 絞肉, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 .2	2 .8	1 .9	2 .9	8 2	
3/25	二	胚芽飯	筍香滷魚 魚丁, 筍/燒	茄汁炒蛋 番茄, 洋葱, 蛋/燴	鐵板銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/燙	家常蔥燒腐 蔥, 木耳, 豆腐	有機蔬菜 豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6 .4	2 .3	2 .4	2 .9	8 1	
3/26	三	夜市鐵板麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	蜜芝燒麵腸 芝麻, 芹, 雞腸/燒	季節蔬菜 紅豆湯 紅豆, 地瓜圓	水果	6 .5	2 .3	1 .9	3 .0	8 1
3/27	四	紫米香飯	京醬豬柳 豬柳, 洋葱, 紅蘿蔔/燒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒	白玉煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇/煮	台式油腐 油豆腐, 絞肉/燒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 .4	2 .7	1 .9	2 .8	8 4	
3/28	五	白米飯	濃醇咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	炒三絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	地瓜什錦鮮蔬 地瓜, 敏豆, 香菇/炒	有機蔬菜 酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6 .2	2 .5	2 .2	3 .0	8 1	
3/31	一	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁, 南瓜/燒	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆/燙	素肚豆干 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 .2	2 .7	2 .2	2 .9	8 2	

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚心惠

*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。