

裕民田精緻午餐

中壢高商
114年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)									
★	3/3	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 蔥(2:1:1)/炒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋芋, 紅蘿蔔(2:1:1)/燒	家常滷白菜 大白菜, 香菇絲, 木耳, 蝦皮(3:2:1)/煮	產銷履歷蔬菜 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6	2	2	2	2	8	2	2	2	8	2	2	2	8	2	2	8	2	2	8	2						
★	3/4	二	燕麥飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔(3:2:1)/炒	濃香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔(2:1)/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 絞肉(3:2:1)/煮	有機蔬菜 芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6	2	2	2	3	8	0	7	0	7	0	7	0	7	0	7	0	7	0	7	0						
★	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(3:2:1)/煮	季節蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6	2	2	2	2	8	0	6	2	0	8	3	0	6	2	0	8	3	0	6	2	0	8	3			
★	3/6	四	蕎麥飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔(2:1:1)/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉, 海帶結(2:3:2:2:1)/煮	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6	2	2	2	2	8	2	5	5	0	9	3	2	5	5	0	9	3	2	5	5	0	9	3			
★	3/7	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇(1:1:2:1)/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	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6	2	2	2	3	8	2	4	5	2	0	6	2	4	5	2	0	6	2	4	5	2	0	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(3:1:2:1)/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔(1:3:2)/煮	產銷履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6	2	2	2	3	8	1	2	6	0	0	4	2	6	0	0	4	2	6	0	0	4	2	6	0	0	4
★	3/11	二	海苔香鬆飯	洋芋燉魚 魚丁, 洋芋, 紅蘿蔔(2:1:1)/燉	招牌佛跳牆 大白菜, 蝦皮, 木耳絲, 豆皮(3:1:2:1)/煮	西芹黑輪 西芹, 黑輪(1:2)/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6	2	2	2	2	8	1	5	3	2	9	3	2	5	3	2	9	3	2	5	3	2	9	3			
★	3/12	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	番茄燴蛋 番茄, 洋蔥, 蛋(1:1:2)/燴	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔(2:1:1)/炒	季節蔬菜 綠豆00 綠豆, 00	6	2	2	2	8	1	3	6	0	9	7	2	3	6	0	9	7	2	3	6	0	9	7				
★	3/13	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽(2:1)/炒	滷味燙 高麗, 金針菇, 小丸子(2:1:1)/煮	醬炒素雞 杏鮑菇, 素雞(1:2)/炒	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6	2	2	2	3	8	1	2	6	2	0	9	2	2	6	2	0	9	2	2	6	2	0	9			
★	3/14	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋蔥(2:1:1)/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(3:1:2:1)/煮	有機蔬菜 眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6	2	2	2	2	8	2	5	6	2	7	7	2	5	6	2	7	7	2	5	6	2	7	7			
★	3/17	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 肉丁, 蘿蔔(2:1)/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐(1:2)/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮(3:2:1)/炒	產銷履歷蔬菜 海芽濃湯 海帶, 蛋	6	2	2	2	2	8	1	2	7	2	8	8	2	2	7	2	8	8	2	2	7	2	8	8			
★	3/18	二	燕麥飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇(3:2:1)/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮(1:3:2:1)/煮	有機蔬菜 淡水豬肉湯 蘿蔔, 豬肉片	6	2	2	2	2	8	2	5	5	0	9	3	2	5	5	0	9	3	2	5	5	0	9	3			
★	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(2:1:1)/炒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇(2:1:1)/煮	季節蔬菜 麥片可可亞 麥片, 可可粉, 西米露	6	2	1	3	8	2	6	4	9	0	5	2	6	4	9	0	5	2	6	4	9	0	5				
★	3/20	四	白米飯	麥克雞腿 雞腿/炸	蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結(2:2:1)/煮	青蔥菜脯炒蛋 蛋, 菜脯, 蔥(2:1:1)/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐, 味噌	6	2	2	2	2	8	0	2	6	1	8	8	2	2	6	1	8	8	2	2	2	6	1	8	8		
★	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(3:2:1)/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/烤	有機蔬菜 昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6	2	1	3	8	2	5	5	9	0	5	2	5	5	9	0	5	2	5	5	9	0	5				
★	3/24	一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 雞丁, 九層塔(2:1)/炸	客家小炒 芹, 豆干, 紅蘿蔔(1:2:1)/炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮(3:2:1)/煮	產銷履歷蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6	2	1	2	8	2	2	8	9	9	2	2	2	8	9	9	2	2	2	8	9	9	2				
★	3/25	二	胚芽飯	筍香滷魚 魚丁, 筍(2:1)/燒	茄汁炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋(1:1:2)/燴	鐵板銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲(2:1:1:1)/燙	有機蔬菜 豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6	2	2	2	2	8	1	4	3	4	9	1	2	4	3	4	9	1	2	4	3	4	9	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(1:1)/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞, 冬瓜, 絞肉(1:2:1)/燒	季節蔬菜 紅豆湯 紅豆, 地瓜圓	6	2	1	3	8	1	5	3	9	0	0	2	5	3	9	0	0	2	5	3	9	0	0				
★	3/27	四	紫米香飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔(3:2:1)/燒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥(3:2:2:1)/炒	白玉煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇(3:2:1)/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6	2	1	2	8	2	4	7	9	8	4	2	4	7	9	8	4	2	4	7	9	8	4				
★	3/28	五	白米飯	濃郁咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔(2:1:1)/蒸	炒三絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲(2:2:1)/拌	有機蔬菜 酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6	2	2	2	3	8	1	2	5	2	0	2	2	2	5	2	0	2	2	2	5	2	0	2			
★	3/31	一	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁, 南瓜(2:1)/燒	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干(1:2:3)/滷	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆(3:1:1)/燙	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6	2	2	2	2	8	2	2	7	2	9	2	2	2	7	2	9	2	2	2	2	7	2	9	2		

★ 標示為三章一0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