

# 裕民園精緻午餐

中壢高商  
114年1-2月 董事會菜單

| 日期     | 星期 | 合菜主食      | 合菜主菜                  | 美味副菜                        |                        |                       |        | 湯品                    | 全蛋雞<br>雞腿<br>(份) | 玉米蛋<br>肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 海帶肉<br>菜類<br>(份) | 熱量<br>(kcal) |        |
|--------|----|-----------|-----------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|--------|-----------------------|------------------|------------------|------------|------------------|--------------|--------|
| 1/1    | 三  | 元旦快樂，放假一天 |                       |                             |                        |                       |        |                       |                  |                  |            |                  |              |        |
| 1/2    | 四  | 燕麥白飯      | 京醬肉絲<br>紅蘿蔔、肉絲、洋葱/燒   | 紅絲花椰菜<br>花椰、紅蘿蔔/炒           | 香酥地瓜條<br>地瓜條/炸         | 滷味拼盤<br>豆干、素肚/滷       | 有機蔬菜   | 金針蔬菜湯<br>金針菇、豬肉、高麗菜   | 6<br>.5          | 2<br>.2          | 2<br>.2    | 3<br>.0          | 8<br>1       |        |
| 1/3    | 五  | 白米飯       | 三杯魚<br>魚丁、豆干、九層塔/炒    | 白菜滷<br>紅蘿蔔、白菜、木耳/煮          | 玉米四喜<br>玉米、洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮 | 雲集鍋貼<br>鍋貼/煎          | 有機蔬菜   | 白玉豬肉湯<br>蘿蔔、肉片        | 6<br>.5          | 2<br>.4          | 1<br>.9    | 2<br>.8          | 8<br>0       |        |
| 1/6    | 一  | 小米飯       | 紅燒燉豬<br>豬肉、蘿蔔、紅蘿蔔/燒   | 香滷素雞片<br>素雞、杏鮑菇/滷           | 脆炒高麗<br>高麗、紅蘿蔔/燙       | 香烤雞塊<br>雞塊/烤          | 產銷履歷蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、柴魚、味噌     | 6<br>.2          | 2<br>.5          | 2<br>.3    | 2<br>.8          | 8<br>5       |        |
| 1/7    | 二  | 白米飯       | 油腐蠔油雞<br>雞丁、油腐、鮮菇/炒   | 芹炒黑輪<br>黑輪、芹/炒              | 滑嫩蒸蛋<br>紅蘿蔔、青蔥、蛋/蒸     | 蔥香肉絲<br>肉絲、洋葱、蔥/炒     | 有機蔬菜   | 南瓜濃湯<br>南瓜、玉米、蛋       | 6<br>.6          | 2<br>.3          | 2<br>.0    | 2<br>.8          | 8<br>1       |        |
| 1/8    | 三  | 主廚拌麵      | 酸甜魚排<br>虱目魚排/炸        | 眷村蘿蔔煮<br>茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮     | 鮮肉包<br>肉包/蒸            | 豆腐煲<br>蔥、木耳、豆腐/煮      | 季節蔬菜   | 綠豆甜湯<br>綠豆、00         | 牛奶               | 6<br>.4          | 2<br>.4    | 1<br>.8          | 3<br>.0      | 8<br>8 |
| 1/9    | 四  | 麥片香飯      | 香燒雞腿排<br>雞腿排/燒        | 金黃乳酪蛋<br>蛋、紅蘿蔔、洋葱、乳酪/炒      | 枸杞冬瓜煲<br>枸杞、冬瓜、絞肉/燒    | 香菇番薯<br>香菇、番薯/炒       | 有機蔬菜   | 筍香肉片湯<br>筍、豬肉         | 6<br>.0          | 2<br>.6          | 2<br>.2    | 2<br>.9          | 8<br>1       |        |
| 1/10   | 五  | 白米飯       | 南瓜燉豬<br>豬肉、南瓜/燒       | 鹹水時蔬<br>高麗菜、木耳、敏豆/煮         | 檸檬雞柳條*2<br>檸檬雞柳條/炸     | 香滷豆干<br>豆干/滷          | 有機蔬菜   | 蘿蔔貢丸湯<br>蘿蔔、貢丸        | 6<br>.2          | 2<br>.7          | 2<br>.2    | 2<br>.8          | 8<br>8       |        |
| 1/13   | 一  | 紫米飯       | 檸檬雞翅<br>雞翅/燒          | 塔香打拋豬<br>絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒     | 鮮煮大黃瓜<br>大黃瓜、紅蘿蔔/煮     | 海帶干絲<br>海帶根、干絲、紅蘿蔔    | 產銷履歷蔬菜 | 海芽濃湯<br>海芽、蛋          | 6<br>.2          | 2<br>.7          | 2<br>.0    | 2<br>.9          | 8<br>7       |        |
| 1/14   | 二  | 白米飯       | 蘑菇醬魚<br>魚丁、洋葱、蘑菇醬/燒   | 酸甜燒餃*2<br>水餃/燒              | 鮮脆高麗<br>高麗、紅蘿蔔/燙       | 蜜芝燒麵腸<br>芝麻、芹、麵腸/燒    | 有機蔬菜   | 香菇雞湯<br>豆薯、香菇、雞丁      | 6<br>.5          | 2<br>.6          | 2<br>.1    | 2<br>.8          | 8<br>9       |        |
| 1/15   | 三  | 義式直麵      | 卡拉雞腿排<br>卡拉雞腿排/炸      | 杏鮑菇洋芋<br>杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮       | 蒜香花椰<br>花椰菜、蒜/炒        | 敏豆地瓜<br>敏豆、地瓜/炒       | 季節蔬菜   | 地瓜芋圓湯<br>地瓜、芋圓        | 水果               | 6<br>.3          | 2<br>.5    | 2<br>.0          | 3<br>.0      | 8<br>4 |
| 1/16   | 四  | 糙米飯       | 筍香滷肉<br>肉角、筍/燒        | 番茄炒蛋<br>番茄、蛋、洋葱/炒           | 白菜豬肉丸<br>豬肉丸、大白菜、紅蘿蔔/燒 | 脆炒花椰<br>花椰菜/炒         | 有機蔬菜   | 蒲瓜肉片湯<br>蒲瓜、肉片        | 6<br>.5          | 2<br>.4          | 2<br>.2    | 2<br>.9          | 8<br>1       |        |
| 1/17   | 五  | 白米飯       | 嗶呼麻油雞<br>雞丁、薑、高麗菜/燒   | 炒三絲<br>海帶絲、干絲、紅絲/拌          | 鐵板銀芽<br>豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙    | 可樂餅<br>玉米布丁蘇/烤        | 有機蔬菜   | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、肉絲        | 6<br>.5          | 2<br>.4          | 2<br>.0    | 3<br>.0          | 8<br>0       |        |
| ~寒假期間~ |    |           |                       |                             |                        |                       |        |                       |                  |                  |            |                  |              |        |
| 2/11   | 二  | 白米飯       | 酥炸魚丁<br>魚丁/炸          | BBQ甜不辣<br>甜不辣、洋葱/煮          | 蘿蔔和風煮<br>白蘿蔔、紅蘿蔔/煮     | 台式肉燥<br>絞肉、干丁、洋葱/燒    | 有機蔬菜   | 日式豆腐湯<br>味噌、豆腐        | 6<br>.3          | 2<br>.4          | 2<br>.0    | 3<br>.0          | 8<br>6       |        |
| 2/12   | 三  | 烏龍拌麵      | 洋芋燉豬<br>紅蘿蔔、豬肉、洋芋/燉   | 紅燒油豆腐<br>油豆腐/燒              | 家常滷白菜<br>大白菜、香菇絲、木耳/煮  | 麥克雞塊*2<br>雞塊/烤        | 季節蔬菜   | 紅豆湯圓<br>紅豆、湯圓         | 豆奶               | 6<br>.4          | 2<br>.4    | 2<br>.7          | 8<br>0       |        |
| 2/13   | 四  | 紫米飯       | 味噌燒雞<br>雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒  | 番茄燴蛋<br>番茄、洋葱、蛋/燴           | 韭菜炒銀芽<br>豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒   | 大溪豆干<br>豆干/滷          | 有機蔬菜   | 結頭菜豬肉湯<br>結頭菜、豬肉      | 6<br>.2          | 2<br>.6          | 2<br>.1    | 2<br>.8          | 8<br>8       |        |
| 2/14   | 五  | 小米飯       | 正宗回鍋肉<br>肉片、豆干、高麗菜/燒  | 雞堡地瓜條<br>雞堡、地瓜條/炸           | 黃瓜煮<br>黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮     | 鮑菇絞肉煲<br>杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒  | 有機蔬菜   | 眷村肉絲湯<br>肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲 | 6<br>.2          | 2<br>.6          | 2<br>.2    | 3<br>.0          | 8<br>9       |        |
| 2/17   | 一  | 胚芽米飯      | 酸甜雞翅<br>雞翅/燒          | 蔥燒豆腐<br>豆腐、絞肉、毛豆/煮          | 紅絲高麗<br>高麗、紅蘿蔔/煮       | 香煎丸子<br>花枝丸/煎         | 產銷履歷蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、蛋         | 6<br>.2          | 2<br>.6          | 1<br>.9    | 3<br>.0          | 8<br>2       |        |
| 2/18   | 二  | 白米飯       | 壽喜燒魚<br>豆芽、魚丁/燒       | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔、洋葱、蛋/炒          | 肉片炒筍<br>筍、肉片、紅蘿蔔/炒     | 絲瓜金針菇<br>絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜   | 冬瓜肉片湯<br>冬瓜、肉片        | 6<br>.5          | 2<br>.4          | 2<br>.0    | 2<br>.8          | 8<br>1       |        |
| 2/19   | 三  | 義大利麵      | 天使雞腿排<br>雞腿排/燒        | 獨門番茄肉醬<br>絞肉、玉米、洋芋、番茄、紅蘿蔔/煮 | 鮮菇蒲瓜<br>蒲瓜、鮮菇/煮        | 香酥甜條<br>甜不辣/烤         | 季節蔬菜   | 嗶呼蜜仙草<br>仙草、蜜豆、芋圓、00  | 水果               | 6<br>.3          | 2<br>.4    | 2<br>.9          | 2<br>.0      | 8<br>2 |
| 2/20   | 四  | 白米飯       | 杏菇高麗豬<br>杏鮑菇、高麗菜、肉片/煮 | 海鮮魷魚丸<br>魷魚丸/炸              | 繽紛花椰<br>花椰、紅蘿蔔/煮       | 蔥燒素雞<br>素雞、蔥、絞肉/燒     | 有機蔬菜   | 玉米濃湯<br>玉米、蛋、紅蘿蔔      | 6<br>.3          | 2<br>.4          | 2<br>.2    | 3<br>.0          | 8<br>1       |        |
| 2/21   | 五  | 五穀飯       | 酥炸雞腿<br>雞腿/炸          | 日式關東煮<br>蘿蔔、紅蘿蔔/煮           | 蘿蔔糕<br>蘿蔔糕/煎           | 彩繪玉米<br>玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮   | 有機蔬菜   | 韓式昆布湯<br>昆布、黃豆芽、肉片    | 6<br>.6          | 2<br>.4          | 2<br>.0    | 2<br>.9          | 8<br>3       |        |
| 2/24   | 一  | 紫米飯       | 醬爆豬柳條<br>豬柳、洋葱/燒      | 滷香世家<br>酸菜心、素肚、四分干/滷        | 鮮煮胡瓜<br>紅蘿蔔、胡瓜/煮       | 翡翠燒賣<br>燒賣/燒          | 產銷履歷蔬菜 | 羅宋番茄湯<br>高麗菜、金針、番茄、肉片 | 6<br>.2          | 2<br>.6          | 2<br>.1    | 2<br>.8          | 8<br>8       |        |
| 2/25   | 二  | 白米飯       | 獵人燉魚<br>魚丁、馬鈴薯、番茄/燉   | 雞塊薯條<br>雞塊、地瓜條/炸            | 日式蒸蛋<br>紅蘿蔔、青蔥、蛋/蒸     | 芝香海帶根<br>海帶根、芝麻/燒     | 有機蔬菜   | 港式酸辣湯<br>豆腐、筍絲、紅絲、蛋   | 6<br>.5          | 2<br>.5          | 2<br>.0    | 3<br>.8          | 8<br>2       |        |
| 2/26   | 三  | 香噴噴肉燥飯    | 黃金炸豬排<br>豬排/炸         | 木耳豆腐煲<br>豆腐、木耳、金針菇/煮        | 紅絲豆芽<br>豆芽、紅蘿蔔/煮       | 川味冬粉<br>冬粉、絞肉、高麗/炒    | 季節蔬菜   | 芋頭西米露<br>芋頭、西谷米       | 6<br>.3          | 2<br>.6          | 2<br>.0    | 3<br>.0          | 8<br>1       |        |
| 2/27   | 四  | 小米飯       | 鹽燒翅小腿*2<br>翅小腿/燒      | 青蔥菜脯炊蛋<br>蛋、菜脯、蔥/炒          | 鮮脆高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔/煮      | 油腐鑲肉<br>油豆腐、絞肉/燒      | 有機蔬菜   | 酸菜白肉湯<br>酸菜、肉片        | 6<br>.0          | 2<br>.7          | 2<br>.0    | 2<br>.9          | 8<br>3       |        |
| 2/28   | 五  | 和平紀念日放假   |                       |                             |                        |                       |        |                       |                  |                  |            |                  |              |        |

★ 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