

裕民園精緻午餐

中壢高商
114年1-2月菜單

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