

裕民田精緻午餐

中壢高商
114年5月 豐便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜				湯品	全穀類 每碗 (份)	豆魚 蛋肉類 每碗 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 每碗 (份)	熱量 (kcal)
★ 5/1	四	糙米飯	海苔雞米花 海苔粉、雞丁/炸	BBQ甜不辣 甜不辣、洋葱/煮	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	絞肉菇菇煲 洋葱、杏鮑菇、絞肉/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 8	2 4	2 0	3 0	8 41
★ 5/2	五	燕麥飯	京醬豬柳 豬柳、洋葱、紅蘿蔔/燒	麻婆豆腐 豆腐、毛豆、絞肉/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	敏豆肉末 敏豆、絞肉/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 2	2 8	2 2	2 8	8 25
5/5	一	~園遊會補假一天~											
★ 5/6	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	招牌佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、豆皮/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 7	2 4	2 2	2 9	8 35
★ 5/7	三	古早味 肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞、絞肉/炒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燒	季節蔬菜	綠豆00 綠豆、00	6 8	2 7	1 9	2 9	8 57
★ 5/8	四	紫米香飯	酸甜魚條*3 魚條/燒	麻辣燙 高麗、金針菇、小丸子/煮	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蛋/燴	台式菜頭粿 蘿蔔糕/炸	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	6 6	2 7	2 2	2 8	8 46
★ 5/9	五	糙米飯	三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	香烤地瓜條 地瓜條/烤	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	肉絲炒豆干 豆干、肉絲/炒	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 8	2 3	1 9	3 0	8 31
★ 5/12	一	麥片0飯	紅燒燉魚 魚丁、蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶、蛋	6 2	2 7	2 2	2 8	8 18
★ 5/13	二	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋葱/煮	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	蛋酥滷白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	木耳豆腐 木耳、豆腐/煮	有機蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔、豬肉片	6 5	2 4	2 3	2 9	8 23
★ 5/14	三	義大利麵	黃金炸豬排 豬排/炸	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	獨門番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、番茄、紅蘿蔔/煮	鮑菇炒素肚 杏鮑菇、素肚、絞肉/炒	季節蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	6 3	2 6	2 0	3 0	8 21
★ 5/15	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、甜不辣、海帶結/煮	濃香咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 7	2 4	1 8	2 9	8 25
5/16	五	~考場準備，暫停供餐~											
★ 5/19	一	蕎麥米飯	酥炸魚丁 魚丁/炸	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔/炒	白菜滷 大白菜、木耳、蝦皮/煮	奶香杏鮑菇 杏鮑菇、洋葱、洋芋/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	6 2	2 7	2 1	3 0	8 24
★ 5/20	二	白米飯	和風豬排 豬排/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	港式燒賣 燒賣/蒸	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯	6 3	2 8	1 9	2 8	8 25
★ 5/21	三	夜市 鐵板麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	雞塊甜不辣 雞塊、甜不辣/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	五更豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	6 8	2 7	1 9	3 0	8 61
★ 5/22	四	紫米香飯	筍香滷肉 肉角、筍/燒	炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	日式燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	檸檬雞柳*1 機柳條/烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 5	2 6	2 4	2 8	8 36
★ 5/23	五	海苔 香鬆飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 5	2 7	2 1	2 8	8 36
★ 5/26	一	燕麥飯	蔥爆肉柳 肉柳、洋葱、蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋、紅蘿蔔/燒	家常白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、鮮菇/煮	紫米糕 紫米糕/烤	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 6	2 5	2 0	2 8	8 26
★ 5/27	二	白米飯	濃郁咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/烤	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、絞肉/煮	敏豆地瓜 敏豆、地瓜/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 5	2 7	2 2	2 7	8 34
★ 5/28	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	油蔥肉燥 絞肉、干丁、油蔥/燒	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6 7	2 5	1 9	2 8	8 30
★ 5/29	四	糙米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	眷村蘿蔔煮 番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮	金針絲瓜 絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 2	2 8	1 9	3 0	8 27
5/30	五	端午節連假~											

★ 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