



114年5月

中壢高商華便當

健康盒餐 安心美味·真心承諾

營養師：簡巧芸

日期	主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全蛋 個數 (個)	紅肉 個數 (個)	綠豆 (份)	油類 (份)	熱量 (kcal)
5/1 四	香Q白飯 白米	日式豬肉丼 豬肉,洋蔥,白蘿蔔/煮	番茄炒蛋 番茄,豆腐,蛋/炒	鮮菇黃瓜 黃瓜,菇,紅蘿蔔/炒	塔香茄子 茄子/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 馬鈴薯,玉米粒		6.5	2.4	2.5	2.5	810
5/2 五	紫米飯 紫米,白米	麻油燒雞 雞丁,杏鮑菇/燒	下飯蒼蠅頭 豬肉,干丁,韭菜/炒	培根高麗菜 高麗菜,培根,紅蘿蔔/炒	醬焗苦瓜 苦瓜/燒	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜,排骨		6.6	2.5	2.5	2.5	825
5/5	校慶補假停餐一天												
5/6 二	香Q白飯 白米	筍香扣肉 豬肉,竹筍/煮	蒙古烤肉 豬肉,豆芽,洋蔥/炒	開陽扁蒲 扁蒲,蝦米,紅蘿蔔/炒	福州丸 福州丸/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,小魚干		6.5	2.5	2.4	2.5	815
5/7 三	豬肉炒麵 麵條,豬肉	香酥魚柳條*2 水鯊魚條*2/炸	和風關東煮 玉米,白蘿蔔/煮	彩繪花椰 青花菜,白花菜,紅蘿蔔/炒	糖醋麵腸 麵腸/炒	季節時蔬	綠豆QQ 綠豆,QQ	鮮奶	6.4	2.4	2.5	2.5	803
5/8 四	蕎麥飯 蕎麥,白米	醇滷湯翅 雞翅/滷	鮮炒雙絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	泡菜寬粉鍋 泡菜,高麗菜,寬粉/煮	可樂餅 可樂餅/炸	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		6.4	2.5	2.4	2.4	804
5/9 五	糙米飯 糙米,白米	三杯雞丁 雞肉/燒	BBQ甜不辣 甜不辣,敏豆/燒	白菜滷 大白菜,木耳,豆皮/炒	薑絲海根 海帶根/滷	有機蔬菜	麵線糊 紅麵線,竹筍		6.6	2.5	2.4	2.5	822
5/12	小米飯 小米,白米	泰式酸辣雞 雞丁/燒	五更豆腐煲 豆腐,豬肉/煮	玉米肉燥 玉米粒,豬肉/炒	鮮菇瓜瓜 菇,時瓜/煮	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		6.6	3.0	2.4	2.4	855
5/13 二	香Q白飯 白米	BBQ雞排 雞排/烤	下飯瓜仔肉 豬肉,花瓜/炒	脆口黃芽 黃豆芽,韭菜,木耳,紅蘿蔔/炒	蜜燒南瓜 南瓜/燒	有機蔬菜	竹筍鮮湯 竹筍,排骨		6.5	2.4	2.5	2.4	806
5/14 三	主廚炒米粉 米粉,豬肉	鐵板豬柳 豬肉,白蘿蔔,洋蔥/煮	滷味拼盤 海帶結,白蘿蔔/滷	香酥雞塊 雞塊*2/炸	芋頭煲 芋頭/燒	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
5/15 四	紫米飯 紫米,白米	蒜香魚丁 水鯊魚/燒	濃郁咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	貢丸瓜瓜 貢丸,時瓜,木耳/炒	蒸餃 水餃*2/蒸	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,豆腐,紅蘿蔔		6.5	2.4	2.5	2.4	806
5/16 五	會考場地準備 停餐一天												
5/19 一	糙米飯 糙米,白米	黑椒里肌排 里肌排/燒	客家小炒 豬肉,干片/炒	白玉肉羹 白蘿蔔,肉羹/煮	彩椒匯 彩椒/炒	產履蔬菜	冬菜豆芽湯 冬菜,豆芽		6.5	3.0	2.4	2.5	853
5/20 二	蕎麥飯 蕎麥,白米	卡拉脆脆雞 雞肉/炸	玉米炒蛋 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒	筍片炒肉 竹筍,豬肉,木耳/炒	雪裡紅干丁 雪裡紅,干丁/炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁,排骨		6.4	2.5	2.5	2.4	806
5/21 三	海苔香鬆飯 香鬆,白米	蔥香肉絲 豬肉,洋蔥/煮	三杯凍豆腐 凍豆腐,米血丁,香鮑菇/煮	佛跳牆 大白菜,木耳,豆皮/煮	四海鍋貼 鍋貼/煎	季節時蔬	紫米撞奶 紫米,奶粉	豆奶	6.5	2.4	2.4	2.5	808
5/22 四	香Q白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉,洋蔥,紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 豬肉,冬粉,高麗菜/炒	金菇絲瓜 金針菇,絲瓜/煮	塔香海茸 海茸/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶湯 白蘿蔔,排骨		6.5	2.5	2.4	2.5	815
5/23 五	薏仁飯 小薏仁,白米	蜜汁燒魚 旗魚/燒	韓式年糕 泡菜,高麗菜,年糕條/炒	花椰什錦 青花菜,紅蘿蔔,香鮑菇/炒	茄子煲 茄子/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,蛋		6.4	2.5	2.4	2.5	808
5/26 二	南瓜飯 南瓜,白米	普羅旺斯燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	福菜筍干 福菜,筍乾/煮	芹香豆包絲 芹菜,豆包絲/炒	產履蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔,小魚丸		6.6	3.0	2.4	2.5	860
5/27 三	香Q白飯 白米	香酥魚排 虱目魚排/炸	番茄肉醬 番茄,豬肉,洋蔥,玉米粒/炒	銀芽肉絲 豆芽,豬肉,木耳/炒	豆豉干丁 豆豉,干丁/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 紅蘿蔔,竹筍,木耳		6.6	2.4	2.5	2.4	813
5/28 四	義大利麵 麵條,豬肉	照燒翅小腿 翅小腿*2	時瓜匯 時瓜,木耳/炒	家常豆腐 豆腐,豬肉/燒	南瓜毛豆 南瓜,毛豆/燒	季節時蔬	冬瓜白木耳 冬瓜塊,白木耳	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	811
5/29 五	麥片飯 麥片,白米	韓式肉片 豬肉,高麗菜,泡菜/煮	黑輪大王 黑輪,白蘿蔔/煮	客家酸菜豬 酸菜,豬肉/炒	椰漿芋頭 芋頭/燒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽,豆腐		6.6	2.5	2.4	2.5	822
5/30 五	端午節放假一天												

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米★本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣
★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。