

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀類 類(份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 類(份)	熱量 (Kcal)
★ 3/1	五	薏仁飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 米血, 九層塔(2:2:1)/炒</small>	鮮菇蒲瓜煮 <small>蒲瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔(1:1:1)/煮</small>	芹香三絲 <small>芹, 海帶絲, 白干絲(1:1:1)/炒</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>小魚乾, 豆腐, 味噌</small>	6 3	2 5	2 0	2 7	8 0 0
★ 3/4	一	小米飯	醬燒魚丁 <small>洋蔥, 魚丁(1:3)/燒</small>	滷味世家 <small>豆干, 素肚(1:1)/滷</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜, 蒜(2:1)/炒</small>	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6 3	2 8	2 0	2 9	8 3 2
★ 3/5	二	白米飯	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	屋台關東煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1)/煮</small>	番茄燴蛋 <small>番茄, 洋蔥, 蛋(1:1:1)/燴</small>	有機蔬菜 眷村肉羹湯 <small>肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲</small>	6 0	2 7	2 1	2 8	8 0 1
★ 3/6	三	什錦炒麵	香蒜大排 <small>豬肉排/燒</small>	飄香蒸肉包 <small>肉包/蒸</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔(2:1)/炒</small>	季節蔬菜 番薯芋圓湯 <small>地瓜, 芋圓</small>	6 0	2 6	1 6	2 8	7 8 1
★ 3/7	四	白米飯	蜜汁雞肉燒 <small>豆干, 雞肉, 芝麻(2:2:1)/燒</small>	杏菇薯塊 <small>洋芋, 杏菇, 紅蘿蔔(1:1:1)/煮</small>	木耳黃瓜煮 <small>木耳, 大黃瓜(1:2)/煮</small>	有機蔬菜 火鍋菇菇湯 <small>高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片</small>	6 5	2 4	2 1	2 8	8 1 4
★ 3/8	五	地瓜絲飯	紅燒燉豬 <small>豬肉, 蘿蔔(1:1)/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔(1:1:1)/炒</small>	花枝丸 <small>花枝丸/炸</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6 5	2 6	2 5	2 8	8 3 9
★ 3/11	一	燕麥0飯	香脆雞翅 <small>雞翅/炸</small>	玉米燴毛豆 <small>玉米, 毛豆仁, 洋芋(1:1:1)/燒</small>	麻辣燙 <small>高麗菜, 金針菇, 油豆腐, 肉片(1:1:1:1)/煮</small>	產銷履歷蔬菜 淡水豬肉湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	6 6	2 6	2 0	3 0	8 4 2
★ 3/12	二	白米飯	茄汁洋芋燉魚 <small>魚丁, 洋芋, 紅蘿蔔(1:1:1)/燉</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 香菇(2:1)/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔(1:1:1)/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 肉片, 薏仁</small>	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3 1
★ 3/13	三	夜市鐵板麵	Q嫩雞腿排 <small>雞腿排/滷</small>	西芹黑輪 <small>黑輪, 西芹(1:1)/炒</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜, 木耳, 軟豆(2:1:1)/燙</small>	季節蔬菜 綠豆小薏仁 <small>綠豆, 薏仁, 00</small>	6 2	2 4	1 8	2 9	7 9 0
★ 3/14	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 <small>肉片, 豆芽(1:1)/炒</small>	鮮菇結頭菜 <small>結頭菜, 鮮菇(2:1)/煮</small>	日式茶碗蒸 <small>蛋, 蔥, 紅蘿蔔(2:1:1)/蒸</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small>	6 6	2 7	2 4	2 7	8 4 6
★ 3/15	五	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔(1:1:1)/煮</small>	酥炸甜不辣 <small>甜不辣/炸</small>	招牌佛跳牆 <small>大白菜, 蝦皮, 木耳絲(2:1:1)/煮</small>	有機蔬菜 番茄羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 豬肉片</small>	6 6	2 5	2 2	2 7	8 2 6
★ 3/18	一	麥片0飯	泡菜豚肉 <small>肉片, 泡菜, 高麗(1:1:1)/炒</small>	蒜泥老皮豆腐 <small>蒜, 豆腐(1:2)/燒</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1)/煮</small>	產銷履歷蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜, 肉片</small>	6 2	2 6	2 8	2 0	8 1 0
★ 3/19	二	白米飯	油腐蠔油魚 <small>魚丁, 油腐, 鮮菇(2:2:1)/煮</small>	炸彈可樂餅 <small>玉米布丁酥/炸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 肉絲(1:1)/燒</small>	有機蔬菜 海芽濃湯 <small>海帶, 蛋</small>	6 2	2 5	2 0	2 9	8 0 2
★ 3/20	三	義大利麵	香酥脆雞腿 <small>雞腿/炸</small>	鮮炒花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔(2:1)/炒</small>	乳酪肉醬 <small>薯仔, 雞肉, 洋葱, 紅蘿蔔(1:1:1:1:1)/煮</small>	季節蔬菜 麥片可可亞 <small>麥片, 可可粉, 西米露</small>	6 0	2 4	1 9	3 0	7 8 3
★ 3/21	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔(2:1)/炒</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄, 洋蔥, 蛋(1:1:1)/燴</small>	有機蔬菜 豆薯燉雞湯 <small>雞丁, 豆薯</small>	6 2	2 6	2 0	2 8	8 0 5
★ 3/22	五	小米飯	京醬豬柳 <small>豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔(1:1:1)/燒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜, 鮮菇(2:1)/煮</small>	酸甜燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	有機蔬菜 酸菜白肉湯 <small>肉片, 酸菜</small>	6 5	2 5	2 1	2 8	8 2 1
★ 3/25	一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 <small>雞丁, 九層塔(2:1)/炸</small>	白菜滷 <small>大白菜, 木耳(2:1)/煮</small>	客家小炒 <small>芹, 豆干, 紅蘿蔔(1:1:1)/炒</small>	產銷履歷蔬菜 暖暖肉骨茶 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉</small>	6 2	2 6	2 2	3 0	8 1 9
★ 3/26	二	白米飯	和風豬排 <small>豬排/燒</small>	什錦粉絲煲 <small>高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥(1:1:1:1)/炒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉(1:2:1)/燒</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6 5	2 7	2 1	2 8	8 3 6
★ 3/27	三	肉絲炒飯	銷魂雞翅 <small>雞翅/滷</small>	雲集鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	香菇肉末筍 <small>香菇, 絞肉, 筍(1:1:1)/炒</small>	季節蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆, 地瓜圓</small>	6 6	2 8	2 0	2 9	8 5 3
★ 3/28	四	薏仁飯	正宗回鍋肉 <small>肉片, 豆干, 高麗菜(1:1:1)/燒</small>	敏豆地瓜 <small>敏豆, 地瓜(1:1)/炒</small>	麻香白玉煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 海結(1:1:1)/煮</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	6 6	2 4	2 1	2 9	8 2 5
★ 3/29	五	白米飯	蔥油嫩魚 <small>魚丁, 蔥, 洋蔥(2:1:1)/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮(2:1:1)/煮</small>	香濃咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔(1:1)/煮</small>	有機蔬菜 韓式昆布湯 <small>黃豆芽, 昆布, 肉片</small>	6 5	2 5	2 3	2 8	8 2 6

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 吳品萱

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。