

裕民園精緻午餐

中壢高商
113年3月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類(份)	豆及豆制品類(份)	蔬菜類(份)	油脂肉蛋類(份)	熱量(kcal)		
★ 3/1	五	薏仁飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	鮮菇蒲瓜煮 <small>蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮</small>	芹香三絲 <small>芹、海帶絲、白千絲/炒</small>	肉燥貢丸 <small>絞肉、貢丸/滷</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	800	
★ 3/4	一	小米飯	醬燒魚丁 <small>洋蔥、魚丁/燒</small>	滷味世家 <small>豆干、素肚/滷</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜、蒜/炒</small>	紫米糕捲 <small>紫米糕捲/烤</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	832	
★ 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/煮</small>	番茄燴蛋 <small>番茄、洋蔥、蛋/燴</small>	筍香燉肉 <small>肉絲、筍/燒</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	801	
★ 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/炒</small>	味噌油腐 <small>油腐/蒸</small>	季節蔬菜	番薯芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small>	牛奶	6.0	2.6	1.6	2.8	781
★ 3/7	四	白米飯	蜜汁雞肉燒 <small>豆干、雞肉、芝麻/燒</small>	杏菇薯塊 <small>洋芋、杏菇、紅蘿蔔/煮</small>	木耳黃瓜煮 <small>木耳、大黃瓜/煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、冬粉、絞肉/炒</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	814	
★ 3/8	五	地瓜絲飯	紅燒嫩豬 <small>豬肉、蘿蔔/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	花枝丸 <small>花枝丸/炸</small>	蜜汁燒麵腸 <small>芹、麵腸/燒</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	6.5	2.6	2.5	2.8	839	
★ 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/燒</small>	麻辣燙 <small>高麗、金針菇、油腐、肉片/煮</small>	三杯九香干 <small>豆干、九層塔、米血/燒</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	842	
★ 3/12	二	白米飯	茄汁洋芋燉魚 <small>魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜、香菇/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒</small>	豆醬桂筍 <small>桂竹筍/燻</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片、蔥仁</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	831	
★ 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/炒</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜、木耳、蝦豆/燙</small>	蒜泥燒豆腐 <small>蒜、豆腐、絞肉/燒</small>	季節蔬菜	綠豆小薏仁 <small>綠豆、薏仁、0</small>	水果	6.2	2.4	1.8	2.9	790
★ 3/14	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 <small>肉片、豆芽/炒</small>	鮮菇結頭菜 <small>結頭菜、鮮菇/煮</small>	日式茶碗蒸 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	蒸燒賣 <small>燒賣/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	846	
★ 3/15	五	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/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/煮</small>	塔香打拋豬 <small>豬肉、九層塔、干丁</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	826	
★ 3/18	一	麥片0飯	泡菜豚肉 <small>肉片、泡菜、高麗/炒</small>	蒜泥老皮豆腐 <small>蒜、豆腐/燒</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	地瓜什錦鮮蔬 <small>地瓜、敏豆、香菇/炒</small>	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜、肉片</small>	6.2	2.6	2.2	2.8	810	
★ 3/19	二	白米飯	油腐蠔油魚 <small>魚丁、油腐、鮮菇/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/燒</small>	金針絲瓜 <small>絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	海芽濃湯 <small>海帶、蛋</small>	6.2	2.5	2.0	2.9	802	
★ 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/炒</small>	乳酪肉醬 <small>番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米、馬鈴薯/煮</small>	滷海串 <small>海帶串/滷</small>	季節蔬菜	麥片可可亞 <small>麥片、可可粉、西米露</small>	豆奶	6.0	2.4	1.9	3.0	783
★ 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/炒</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄、洋蔥、蛋/燴</small>	麥克雞塊 <small>雞塊/烤</small>	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 <small>雞丁、豆薯</small>	6.2	2.6	2.0	2.8	805	
★ 3/22	五	小米飯	京醬豬柳 <small>豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜、鮮菇/煮</small>	酸甜燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	家常蔥燒腐 <small>蔥、木耳、豆腐</small>	有機蔬菜	酸菜白肉湯 <small>肉片、酸菜</small>	6.5	2.5	2.1	2.8	821	
★ 3/25	一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳/煮</small>	客家小炒 <small>芹、豆干、紅蘿蔔/炒</small>	乾煸敏豆 <small>敏豆、絞肉、紅蘿蔔/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	819	
★ 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/炒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干/滷</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	836	
★ 3/27	二	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/炒</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐、絞肉/燒</small>	季節蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆、地瓜圓</small>	水果	6.6	2.8	2.0	2.9	853
★ 3/28	四	薏仁飯	正宗回鍋肉 <small>肉片、豆干、高麗菜/燒</small>	敏豆地瓜 <small>敏豆、地瓜/炒</small>	麻香白玉煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、海結/煮</small>	紅拌海絲 <small>海帶絲、紅絲、芹/拌</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	6.6	2.4	2.1	2.9	825	
★ 3/29	五	白米飯	蔥油嫩魚 <small>魚丁、蔥、洋蔥/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮</small>	香濃咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	塔香爆菇米血 <small>杏鮑菇、米血、素肚/滷</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	826	

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 吳品萱

*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