

松晟 113年3月中壢高商

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：李璨聿

日期	主食	主菜	副菜	青蔬	湯	其他	全蛋 雞蛋(個)	蛋黃 內蛋(個)	雞蛋 (個)	肉類 (g)	海鮮 (g)
3/1 五	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉片,洋蔥,白蘿蔔/煮	金茸三寶 金針菇,紅蘿蔔,筍絲/煮	莎莎肉醬 絞肉,番茄,洋蔥,玉米粒/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,芹菜,絞肉	6.5	2.2	2.3	2.8	804
3/4 一	蕎麥飯 白米,蕎麥	滑菇黃燜雞 雞丁,杏鮑菇/煮	三杯米血凍腐 凍豆腐,米血糕/燻	一品佛跳牆 白菜,木耳,蝦米/炒	產履蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	6.4	2.2	2.3	2.9	801
3/5 二	香Q白飯 白米	砂鍋鯰魚 鯰魚/燻	紅娘炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔/炒	塔香海茸 九層塔,海茸/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,濃湯粉	6.4	2.2	2.3	2.9	801
3/6 三	黃金蛋炒飯 白米,蛋/炒	春川炒豬 豬肉片,泡菜/煮	客家小炒 干片,芹菜,豬肉/炒	豆瓣大根 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	季節時蔬	芋頭西米露 芋頭,西谷米	牛奶 6.6	2.2	2.3	2.8	811
3/7 四	紅藜飯 白米,紅藜麥	咕咾嫩雞 雞丁,洋蔥/燻	咖哩絞肉 洋蔥,絞肉,紅蘿蔔/炒	什錦花椰 花椰菜,木耳/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨	6.6	2.2	2.3	2.9	815
3/8 五	香Q白飯 白米	吮指雞翅 雞翅/燻	麥香雞堡 雞堡排/炸	瓜瓜肉茸 時瓜,絞肉/煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽,薑	6.3	2.4	2.2	3.0	811
3/11 一	紫米飯 白米,紫米	蜜汁虱目魚 虱目魚排/燻	招牌滷味 蘿蔔,海帶結,百頁豆腐/燻	肉炒筍片 竹筍,豬肉/炒	產履蔬菜	酸菜鴨肉湯 酸菜,鴨肉	6.3	2.3	2.4	2.8	800
3/12 二	香Q白飯 白米	日式洋芋燉肉 豬肉丁,馬鈴薯/煮	糖醋海鮮卷 海鮮卷x1,鳳梨,洋蔥/燻	培根豆皮包菜 培根,高麗菜,豆皮/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,豆腐	6.5	2.3	2.3	2.8	811
3/13 三	義式通心麵 麵條,玉米粒/炒	香滷翅腿 翅小腿部x2/燻	玉米滑蛋 玉米,蛋/炒	芹香貢丸 芹菜,貢丸/炒	季節時蔬	綠豆芋圓 綠豆,芋圓	水果 6.6	2.3	2.2	2.9	820
3/14 四	五穀飯 白米,五穀米	暖暖麻油豬 豬肉片,米血糕/煮	泡菜寬粉 寬粉,泡菜,高麗菜/炒	什錦鮮瓜 鮮瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香甜金針花湯 金針花,排骨	6.8	2.1	2.3	2.8	817
3/15 五	香Q白飯 白米	黃金香酥雞 雞丁/炸	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,香菇/炒	鐵板銀芽 豆芽菜,肉絲/炒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔	6.7	2.1	2.2	3.0	817
3/18 一	白芝麻飯 白米,白芝麻	萬巒豬腳 豬腳丁,肉干,筍干/煮	小菜三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔/炒	肉片炒年糕 肉片,年糕,白菜,木耳/炒	產履蔬菜	結頭燉雞湯 結頭菜,雞肉	6.4	2.2	2.3	2.9	801
3/19 二	香Q白飯 白米	親子丼 雞丁,洋蔥,雞蛋/煮	炸物拼盤 地瓜,花枝丸x1/炸	香蒜花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6.6	2.2	2.2	3.0	817
3/20 三	主廚炒米粉 米粉,時蔬/炒	古早味大排 豬排/燻	照燒肉丸子 肉丸/燻	甜醬關東煮 蘿蔔,玉米/煮	季節時蔬	珍珠撞奶 麥茶包,奶粉,小薏仁,珍珠	牛奶 6.7	2.3	2.2	2.8	823
3/21 四	蕎麥飯 白米,蕎麥	茄汁魚塊 水鯊魚/燻	福菜肉燥 絞肉,福菜/煮	菇菇高麗 高麗菜,鮮菇/炒	有機蔬菜	古早麵線糊 紅麵線,竹筍,豬肉	6.5	2.2	2.3	2.8	804
3/22 五	香Q白飯 白米	和風咖哩豬 豬肉片,馬鈴薯/煮	沙茶炒黑干 黑豆干,芹菜/燻	薑絲冬瓜 冬瓜,薑/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔	6.6	2.2	2.3	2.8	811
3/25 一	南瓜飯 白米,南瓜	照燒雞翅 雞翅/燻	番茄嫩蛋 蛋,番茄,豆腐/炒	浮水魚羹 魚羹,竹筍,香菇,紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	鮮瓜燉湯 時瓜,排骨	6.4	2.3	2.2	2.9	806
3/26 二	香Q白飯 白米	咔啦炸雞 雞丁/炸	甜甜玉米肉燥 玉米,豬肉/炒	爽口豆芽 豆芽,豬肉/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 海芽	6.6	2.2	2.2	3.0	817
3/27 三	夜市炒麵 麵條,豬肉/炒	鐵板豬柳 豬肉柳,洋蔥/炒	煎餃+鍋貼 水餃x1,鍋貼x1/煎	蕪菁燒肉 結頭菜,豬肉/燻	季節時蔬	關西燒仙草 鮮草原汁,花豆,QQ	水果 6.8	2.3	2.2	2.9	834
3/28 四	薏仁飯 白米,小薏仁	紅燒魚丁 水鯊魚丁/煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,白菜/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜,蝦米/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	6.6	2.1	2.3	2.9	808
3/29 五	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉丁,蘿蔔/煮	海根干片 海帶根,干片/燻	乾煸四季豆 四季豆,豬肉/炒	有機蔬菜	大滷湯 木耳,紅蘿蔔,金針菇	6.3	2.3	2.4	2.8	800

★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豬肉及CAS國產肉品,產地:台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章IQ食材,產地:台灣