

裕民田精緻午餐

中壢高商
112年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂肉蛋類(份)	熱量(kcal)
★ 3/1	三	香噴噴肉燥麵	鹽酥魚丁 魚丁、百頁(1:1)/炸	蒙古豆芽肉 豆芽、肉片(1:1)/燒	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔(2:1)/炒	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭、西米露	6.7	2.6	2.2	3.0	854
★ 3/2	四	白米飯	古早味焢肉 肉丁、筍(1:1)/煮	玉米炒蛋 毛豆、玉米、蛋(1:1:1)/炒	白菜肉丸子 木耳、白菜、豬肉丸、紅蘿蔔(1:2:1:1)/燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲	6.7	2.8	2.1	2.8	858
★ 3/3	五	五穀飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	泡菜炒年糕 高麗菜、泡菜、紅蘿蔔、年糕(2:2:1:2)/炒	芹香三絲 芹、肉絲、海帶絲、白干絲(1:1:1:1)/炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚乾、豆腐、味噌	6.5	2.8	2.2	2.8	846
★ 3/6	一	雜糧飯	香酥海鮮排 海鮮排/炸	香滷豆干素肚 豆干、素肚(1:1)/滷	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔(1:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜、肉片	6.6	2.7	2.1	3.0	852
★ 3/7	二	白米飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	和風關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圈、油豆腐(1:1:1:1)/煮	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋(1:1:1)/燴	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6.7	2.7	2.1	2.8	850
★ 3/8	三	什錦炒飯	香蒜大排 豬肉排/燒	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲(2:1:1)/炒	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6.7	2.6	2.0	3.0	849
★ 3/9	四	白米飯	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻(3:3:1)/燒	杏菇薯塊 洋芋、杏菇、紅蘿蔔(1:1:1)/煮	豆皮佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、豆皮(1:1:1)/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6.8	2.6	2.1	2.8	850
★ 3/10	五	紫米香飯	紅燒燉豬 豬肉、蘿蔔(1:1)/燒	小瓜炒時蔬 小黃瓜、蔬菜(1:1)/炒	BBQ甜不辣 洋蔥、甜不辣(1:2)/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.5	2.6	2.3	2.8	834
★ 3/13	一	燕麥0飯	香脆雞翅 雞翅/炸	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋(1:1:1)/燒	麻辣燙 高麗、金針菇、百頁、麵(1:1:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片	6.8	2.6	2.0	3.0	856
★ 3/14	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽(1:1)/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇(2:1)/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔(1:1:1)/炒	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6.6	2.7	2.2	2.8	846
★ 3/15	三	夜市鐵板麵	Q嫩雞腿排 雞腿排/滷	花枝丸 花枝丸/燒	鮮炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(2:1)/炒	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆、薏仁、00	6.7	2.6	2.0	3.0	849
★ 3/16	四	地瓜絲飯	糖醋大排 里肌/燒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜(1:2)/煮	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔(1:1)/煮	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜、豬肉片	6.6	2.7	2.0	2.6	832
★ 3/17	五	白米飯	三杯魚塊 魚丁、四分干、九層塔(2:2:1)/炒	西芹黑輪 黑輪、西芹(1:1)/炒	佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、芋頭(1:1:1:1)/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片、薏仁	6.8	2.6	2.2	2.5	839
★ 3/20	一	白米飯	泡菜豚肉 肉片、泡菜、高麗(1:1:1)/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐(1:3)/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲(2:1)/燒	產銷履歷蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔、豬肉	6.6	2.6	2.0	2.8	833
★ 3/21	二	麥片0飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔(1:1:1)/煮	金黃燒絞肉 玉米、絞肉、洋蔥(1:1:1)/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇(2:1)/煮	有機蔬菜	海鮮湯 海帶、蛋、素燴絲	6.8	2.5	2.0	2.8	840
★ 3/22	三	義大利麵	日式炸豬排 豬排/炸	飄香蒸肉包 肉包/蒸	乳酪肉醬 番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米(1:1:1:1:1)/煮	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	6.6	2.5	2.0	3.0	835
★ 3/23	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔(2:1)/炒	菜脯炒蛋 蛋、菜脯(1:1)/炒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯	6.5	2.6	2.2	2.8	831
★ 3/24	五	白米飯	茄汁洋芋燉魚 魚丁、洋芋、紅蘿蔔(1:1:1)/燉	時蔬鹹水雞 小黃瓜、蔬菜、雞肉(1:1:1)/炒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	6.6	2.7	2.0	2.9	845
★ 3/25	六	紫米香飯	義式雞腿排 雞腿排/燒	白鑽燴蜜干 芝麻、黑豆干(1:3)/燒	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、鮮菇、紅蘿蔔(1:1:1:1)/炒	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉	6.6	2.7	2.0	2.8	841
★ 3/27	一	白米飯	夜市酥雞丁 雞丁、九層塔(2:1)/炸	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮(2:2:1)/煮	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔(1:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6.8	2.6	2.2	3.0	861
★ 3/28	二	蕎麥米飯	糖醋魚排 虱目魚排/燒	什錦粉絲煲 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥(1:1:3:1)/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉(1:2:1)/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6.5	2.7	2.2	2.8	839
★ 3/29	三	肉絲炒飯	銷魂雞翅 雞翅/滷	椒麻燒餃*2 水餃/燒	香菇肉末筍 香菇、絞肉、筍(1:1:2)/炒	季節蔬菜	冬瓜磚山圓 冬瓜茶磚、山粉圓	6.6	2.8	2.0	2.9	853
★ 3/30	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜(1:1:1)/燒	地瓜條酥雞塊 地瓜條、雞塊(1:1)/炸	麻香白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海結(1:1:1)/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6.6	2.8	2.2	3.0	862
★ 3/31	五	薏仁飯	親子雞肉丼 雞肉、洋蔥、蛋(2:1:1)/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳(3:1:1)/煮	香濃咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔(1:1)/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、肉絲、香菇、芹	6.8	2.5	2.0	2.8	840

★ 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

*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。