

裕民田精緻午餐

中壢高商
112年3月營養當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜				湯品		全蔬雞柳類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類與堅果類(份)	熱量(Kcal)
3/1	三	香噴噴肉燥麵	鹽酥魚丁 魚丁、百頁/炸	蒙古豆芽肉 豆芽、肉片/燒	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	麻油養生菇 麻油、香菇、高麗菜/炒	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭、西米露	水果	6 7	2 6	2 2	3 0	8 5 4
3/2	四	白米飯	古早味焢肉 肉丁、筍/煮	玉米炒蛋 毛豆、玉米、蛋/炒	白菜肉丸子 木耳、白菜、豬肉丸、紅蘿蔔/燴	蔥爆豆腐 豆腐、洋葱、蔥/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲		6 7	2 8	2 1	2 8	8 5 8
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/炒	芹香三絲 芹、肉絲、海帶絲、白干絲/炒	乾煸敏豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚乾、豆腐、味噌	保久乳	6 5	2 8	2 2	2 8	8 4 6
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/滷	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	番茄燉洋芋 番茄、絞肉、洋芋/燉	產銷履歷蔬菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜、肉片		6 6	2 7	2 1	3 0	8 5 2
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/煮	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蛋/燴	金茸絲瓜 絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	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	8 5 0
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/炒	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉/炒	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	水果	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
3/9	四	白米飯	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻/燒	杏菇薯塊 洋芋、杏菇、紅蘿蔔/煮	豆皮佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、豆皮/煮	蒸燒賣 燒賣/蒸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋		6 8	2 6	2 1	2 8	8 5 0
3/10	五	紫米香飯	紅燒燉豬 豬肉、蘿蔔/燉	小瓜炒時蔬 小黃瓜、蔬菜/炒	BBQ甜不辣 洋葱、甜不辣/燒	日式蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	牛奶	6 5	2 6	2 3	2 8	8 3 4
3/13	一	燕麥O飯	香脆雞翅 雞翅/炸	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	麻辣燙 高麗、金針菇、百頁、麵/煮	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片		6 8	2 6	2 0	3 0	8 5 6
3/14	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇/煮	洋葱炒蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔/炒	奶香杏鮑菇 杏鮑菇、洋葱、洋芋/煮	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	8 4 6
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/炒	豆醬桂筍 桂竹筍/燻	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆、薏仁、QQ	水果	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
3/16	四	地瓜絲飯	糖醋大排 里肌/燒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜/煮	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	鐵板豆腐 蔬菜、豆腐、豬肉/燒	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜、豬肉片		6 6	2 7	2 0	2 6	8 3 2
3/17	五	白米飯	三杯魚塊 魚丁、四分干、九層塔/炒	西芹黑輪 黑輪、西芹/炒	佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、芋頭/煮	地瓜什錦鮮蔬 地瓜、敏豆、香菇/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片、薑仁	豆奶	6 8	2 6	2 2	2 5	8 3 9
3/20	一	白米飯	泡菜豚肉 肉片、泡菜、高麗/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/燒	燒蝦捲 蝦捲/燒	產銷履歷蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔、豬肉		6 6	2 6	2 0	2 8	8 3 3
3/21	二	麥片O飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	金黃燒絞肉 玉米、絞肉、洋葱/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	滷海串 海帶串/滷	有機蔬菜	海鮮湯 海帶、蛋、素蠔絲		6 8	2 5	2 0	2 8	8 4 0
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/煮	碎肉燙萵苣 絞肉、萵苣/燙	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	水果	6 6	2 5	2 0	3 0	8 3 5
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/炒	菜脯炒蛋 蛋、菜脯/炒	肉燥貢丸 絞肉、貢丸/滷	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯		6 5	2 6	2 2	2 8	8 3 1
3/24	五	白米飯	茄汁洋芋燉魚 魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	時蔬鹹水雞 小黃瓜、蔬菜、雞肉/炒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	塔香爆菇米血 杏鮑菇、米血、素肚/滷	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	牛奶	6 6	2 7	2 0	2 9	8 4 5
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/燒	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、鮮菇、紅蘿蔔/炒	紅拌海絲 海帶絲、紅絲、芹/拌	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉		6 6	2 7	2 0	2 8	8 4 1
3/27	一	白米飯	夜市酥雞丁 雞丁、九層塔/炸	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔/炒	蜜芝燒麵腸 芝麻、芹、麵腸/燒	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	8 6 1
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/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	家常蔥燒腐 蔥、木耳、豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		6 5	2 7	2 2	2 8	8 3 9
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/炒	紅燒油豆腐 絞肉、油豆腐/炒	季節蔬菜	冬瓜磚山圓 冬瓜茶磚、山粉圓	水果	6 6	2 8	2 0	2 9	8 5 3
3/30	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	地瓜條酥雞塊 地瓜條、雞塊/炸	麻香白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海姑/煮	塔香泰式打拋豬 豬肉、九層塔、干丁	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		6 6	2 8	2 0	3 2	8 6 2
3/31	五	薏仁飯	親子雞肉丼 雞肉、洋葱、蛋/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	香濃咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	黑輪敏豆 黑輪、敏豆/炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、肉絲、香菇、芹	保久乳	6 8	2 5	2 0	2 8	8 4 0

★ 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。