

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年0701-0712 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 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	海 陸 空 類 (份)	熱 量 (Kcal)	
7/1	一	白米飯	酸甜醬雞丁 雞丁/燒	蒜泥油腐 油腐、蒜/燒	鮮菇胡瓜 胡瓜、菇/煮	鍋貼煎 鍋貼/煎	季節 蔬菜	羅宋番茄湯 高麗菜、金針、番茄、肉片	6 .5	2 .5	2 .0	2 .9	8 2 3
7/2	二	麥片香飯	鐵路豬排 豬排/燒	瓜仔滷肉燥 瓜仔、豆干、絞肉/滷	蛋酥白菜滷 大白菜、蛋、香菇絲/煮	檸檬雞柳 雞柳條/烤	季節 蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌、海芽	6 .3	2 .9	2 .1	2 .8	8 3 7
7/3	三	義大利麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	敏豆甜不辣 敏豆、甜不辣/炒	白醬洋芋煮 杏鮑菇、洋芋/煮	香燻桂竹筍 桂竹筍/燻	季節 蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜、芋圓	6 .6	2 .2	2 .3	3 0 0	8 2 0
7/4	四	白米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/炒	茶碗蒸 香菇、蛋、紅蘿蔔/蒸	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	家常蔥燒腐 蔥、木耳、豆腐/燒	季節 蔬菜	韓式昆布湯 昆布、豆芽、肉片	6 .2	2 .7	2 .5	2 .7	8 2 1
7/5	五	蕎麥飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/煮	地瓜條 地瓜條/炸	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞/煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/炒	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .7	2 .6	2 .1	3 0 2	8 5 2
7/8	一	地瓜飯	和風里肌 里肌排/燒	塔香打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄/燒	鮮菇炒高麗 鮮菇、高麗、紅蘿蔔/炒	醬滷貢丸 貢丸/滷	季節 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .4	2 .8	2 .0	2 .8	8 3 4
7/9	二	白米飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	銀芽炒肉絲 豆芽、韭菜、肉絲/炒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	蜜汁麵腸 麵腸/燒	季節 蔬菜	筍香肉片湯 筍、豬肉	6 .5	2 .5	2 .0	3 0 8	8 2 8
7/10	三	日式 拌麵	黃金炸豬排 豬排/炸	開陽瓠瓜 瓠瓜、蝦皮/炒	香醇滷味 黑豆干/滷	滷海串 海帶串/滷	季節 蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、QQ	6 .5	2 .7	2 .0	3 0 3	8 4 3
7/11	四	胚芽飯	香滷雞翅 雞翅/滷	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	蒸燒賣 燒賣/蒸	季節 蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、豬肉	6 .6	2 .6	2 .0	2 .8	8 3 3
7/12	五	白米飯	三杯雞 九層塔、米血、雞丁/煮	洋蔥燴蛋 洋蔥、紅蘿蔔、蛋/炒	蒜香炒筍 筍、蒜/炒	紅燒油腐 油豆腐/煮	季節 蔬菜	菇菇黃瓜湯 大黃瓜、菇、肉片	6 .4	2 .6	2 .2	2 .9	8 2 9

*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。