

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年0701-0712菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧 額 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 與堅 果類 (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(2:1)	季節 蔬菜	羅宋番茄湯 高麗菜, 金針, 番茄, 肉片	6 . 2	2 . 5	2 . 0	2 . 9	8 0 2
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(1:1:2)	蛋酥白菜滷 大白菜, 蛋, 香菇絲/煮(2:1:1:1)	季節 蔬菜	味噌湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 . 3	2 . 8	2 . 1	2 . 8	8 3 0
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(1:1)	白醬洋芋煮 杏鮑菇, 洋芋/煮(1:2)	季節 蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	6 . 6	2 . 2	2 . 0	3 . 0	8 1 2
7/4	四	白米飯	壽喜燒肉片 肉片, 豆芽/炒(2:1)	茶碗蒸 蔥, 蛋, 紅蘿蔔/蒸(1:2:1)	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒(2:1)	季節 蔬菜	韓式昆布湯 昆布, 豆芽, 肉片	6 . 2	2 . 5	2 . 4	2 . 7	8 0 3
7/5	五	蕎麥飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇/煮(2:1:1)	地瓜條 地瓜條/炸	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞/煮(2:1)	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 . 7	2 . 5	2 . 0	3 . 0	8 4 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(2:1:1:1)	鮮菇炒高麗 鮮菇, 高麗, 紅蘿蔔/炒(1:2:1)	季節 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 . 4	2 . 7	2 . 0	2 . 8	8 2 7
7/9	二	白米飯	洋芋燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉(2:1:1)	銀芽炒肉絲 豆芽, 韭菜, 肉絲/炒(2:1:1)	麥克雞塊*2 雞塊/炸	季節 蔬菜	筍香肉片湯 筍, 豬肉	6 . 5	2 . 4	2 . 0	3 . 0	8 2 0
7/10	三	日式拌麵	黃金炸豬排 豬排/炸	開陽瓠瓜 瓠瓜, 蝦皮/炒(2:1)	香醇滷味 黑豆干/滷	季節 蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 00	6 . 5	2 . 7	1 . 8	3 . 0	8 3 8
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(1:2:1)	彩繪玉米 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮(2:1:1)	季節 蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔, 豬肉	6 . 5	2 . 6	2 . 0	2 . 8	8 2 6
7/12	五	白米飯	三杯雞 九層塔, 米血, 雞丁/煮(1:1:2)	洋蔥燴蛋 洋蔥, 紅蘿蔔, 蛋/炒(1:1:2)	蒜香炒筍 筍, 蒜/炒	季節 蔬菜	菇菇黃瓜湯 大黃瓜, 菇, 肉片	6 . 4	2 . 5	2 . 2	2 . 9	8 2 1

*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。