



# 113年 暑期輔導 中壢高商

健康盒餐 安心美味·真心承諾

營養師：李璨聿

日期	主食	主 菜	副菜	青 菜	湯	其他	全穀 類量 (g)	豆及 內蛋 (g)	蔬菜 (g)	肉類 (g)	熱量 (kcal)
7/15 一	燕麥飯 白米,珍珠麥	咕佬排骨 排骨/燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉/燒	白菜滷 紅蘿蔔,白菜/煮	季節 時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋/煮	6.2	2.7	2.2	2.8	818
7/16 二	香Q白飯 白米	瓜仔雞 花瓜,雞肉/燒	甘藍肉片 高麗菜,豬肉/炒	大鼎滷味 蘿蔔,海帶結/滷	季節 時蔬	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔	6.6	2.7	2.4	2.8	851
7/17 三	香鬆飯 白米,香鬆	沙茶肉絲 豬肉/炒	蒜香脆皮豆腐 豆腐/燒	清炒瓜瓜 時瓜,紅蘿蔔/炒	季節 時蔬	綠豆甜湯 綠豆	6.6	2.7	2.2	2.9	850
7/18 四	香Q白飯 白米	天下第一翅 雞翅/燒	火腿炒蛋 蛋,火腿/炒	花生麵筋 煮花生,麵筋/燒	季節 時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜	6.4	2.8	2.0	2.9	839
7/19 五	紫米飯 白米,紫米	佛蒙特咖哩豬 豬肉,紅蘿蔔/煮	榨菜干片 干片,榨菜/炒	韭香銀芽 豆芽菜,韭菜/炒	季節 時蔬	時瓜燉湯 時瓜,豬骨	6.2	2.7	2.2	2.8	818
7/22 一	糙米飯 白米,糙米	香香雞米花 雞丁/炸	梅干燒肉 梅干,豬肉/燒	鮮蔬炒年糕 時蔬,年糕/炒	季節 時蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	6.4	2.7	2.1	3.0	838
7/23 二	香Q白飯 白米	里肌豬排 里肌排/燒	瓜瓜肉羹 時瓜,肉羹/煮	泡菜寬粉鍋 泡菜,寬粉,高麗菜/煮	季節 時蔬	味噌湯 海帶芽	6.4	2.6	2.2	2.7	820
7/24 三	芝香飯 白米	炸魚柳x2 魚柳條/炸	八寶肉醬 豬肉,干丁,紅蘿蔔/炒	敏豆甜條 敏豆,甜不辣/炒	季節 時蔬	珍珠奶茶 珍珠,奶粉	6.6	2.7	2.2	2.9	850
7/25 四	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 肉片,白蘿蔔/燒	客家鮮筍 豬肉,竹筍/炒	蝦香佛跳牆 天百菜,木耳,蝦米/炒	季節 時蔬	玉米濃湯 玉米,蛋	6.3	2.8	2.3	3.0	844
7/26 五	小米飯 白米,小米	三杯雞 雞丁/燒	菜脯炒蛋 蛋,菜脯/炒	日式關東煮 蘿蔔,魚丸/煮	季節 時蔬	海結風味湯 海帶結,薑	6.2	2.8	2.3	2.8	828

★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