松晟 113年 10月 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	全穀雜豆(公)	豆魚肉蛋(公)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
10/1	二	糙米飯 白米,糙米	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	番茄滑蛋 蛋,番茄,豆腐/炒	竹筍肉羹 竹筍,肉羹,紅蘿蔔/煮	什錦菇菇 鮮菇/炒	有機蔬菜	結頭燉雞湯 結頭菜,雞肉		6.4	2.2	2.3	2.9	801
10/2	三	招牌炒飯 白米,豬肉	古早滷雞排 雞排/滷	木須時瓜 木耳,時瓜/炒	敏豆肉茸 四季豆,豬肉/炒	雪裡干丁 雪裡紅,干丁/炒	季節時蔬	冬瓜白木耳 冬瓜塊,白木耳	鮮奶	6.6	2.2	2.3	2.8	811
10/3	四	香Q白飯 白米	黑椒里肌排 里肌排/燒	泡菜部隊鍋 泡菜,高麗菜,凍豆腐,寬粉/煮	金茸三寶 金針菇,竹筍,紅蘿蔔/煮	芋頭燒 芋頭/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋蔥		6.6	2.2	2.3	2.9	815
10/4	五	五穀飯 白米,五穀米	日式咖哩豬 豬肉,紅蘿蔔/煮	家常豆腐 豆腐,木耳/燒	韭香豆芽 綠豆芽,韭菜/炒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,芹菜		6.3	2.4	2.2	3.0	811
10/7	一	小米飯 白米,小米	瓜仔雞 雞丁,花瓜/炒	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔/炒	鮮菇瓜瓜 菇,時瓜/煮	油悶茄子 茄子/炒	產履蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾,海帶芽		6.3	2.3	2.4	2.8	800
10/8	二	香Q白飯 白米	香酥虱目魚 虱目魚排/炸	古早味肉燥 豬肉,花瓜/煮	鮮菇高麗 高麗菜,菇/炒	芹香豆包絲 芹菜,豆包/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔,排骨		6.5	2.3	2.3	2.8	811
10/9	三	肉燥炒麵 麵條,豬肉	鐵板豬柳 豬肉,洋蔥/煮	和風佃煮 玉米,蘿蔔/煮	鍋貼煎餃雙拼 鍋貼,煎餃/煎	豆豉苦瓜 苦瓜/煮	季節時蔬	地瓜芋圓 地瓜,芋圓	水果	6.6	2.3	2.2	2.9	820
國慶日放假														
10/11	五	芝麻飯 白米,芝麻	炭香烤翅 雞翅/烤	大溪黑干 黑豆干,杏鮑菇/燒	鮮炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔/炒	杏菇炒青椒 杏鮑菇,青椒/炒	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜,豬肉		6.7	2.1	2.2	3.0	817
10/14	一	薏仁飯 白米,小薏仁	鐵路豬排 豬排/燒	滷味甜不辣 白蘿蔔,甜不辣,海帶結/滷	豆皮白菜 白菜,豆皮,木耳/炒	香甜金瓜燒 南瓜/煮	產履蔬菜	金黃排骨湯 玉米,排骨		6.4	2.2	2.3	2.9	801
10/15	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	和風咖哩雞 馬鈴薯,雞丁/燒	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬肉/炒	鮮炒時瓜 時瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	海鮮卷 海鮮卷/炸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		6.6	2.2	2.3	2.8	811
10/16	三	香鬆飯 香鬆,白米	蜜汁魚排 魚排/燒	什錦三絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	脆炸雞塊x2 雞塊/炸	脆炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	QQ奶茶 QQ,麥茶	豆奶	6.7	2.3	2.2	2.8	823
10/17	四	香Q白飯 白米	筍香控肉 豬肉,竹筍/煮	下飯香香豬 豬肉,酸菜/炒	敏豆杏鮑菇 敏豆,杏鮑菇/炒	瓜瓜炒花生 時瓜,花生/炒	有機蔬菜	古早麵線糊 紅麵線,豬肉		6.5	2.2	2.3	2.8	804
10/18	五	糙米飯 白米,糙米	泡菜燒肉 豬肉,泡菜/炒	脆口黃芽 黃豆芽,紅蘿蔔/炒	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,香菇/炒	絲瓜豆腐 絲瓜,豆腐/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,番茄		6.6	2.2	2.3	2.8	811
10/21	一	小米飯 白米,小米	照燒翅小腿 翅小腿x2/燒	甜甜玉米蛋 蛋,玉米粒/炒	油燜竹筍 竹筍/煮	薑絲海根 海帶根/炒	產履蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,海帶芽		6.4	2.3	2.2	2.9	806
10/22	二	香Q白飯 白米	醋溜魚塊 水鴨魚丁,時蔬/燒	泰式打拋豬 豬肉,干丁,九層塔/炒	薑燒冬瓜 冬瓜,薑/煮	家常茄子 茄子/炒	有機蔬菜	冬菜湯 冬菜		6.6	2.2	2.2	3.0	817
10/23	三	主廚炒米粉 米粉,豬肉	椒鹽炸雞 雞丁/炸	雙色花椰 白椰菜,青花椰/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	酸甜木耳 鳳梨,木耳/炒	季節時蔬	綠豆粉圓 綠豆,粉圓	水果	6.8	2.3	2.2	2.9	834
10/24	四	紅藜飯 白米,紅藜	普羅旺斯燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	佛跳牆 大白菜,紅蘿蔔/煮	三杯米血百頁 百頁豆腐,米血糕,九層塔/炒	塔香海茸 海茸/炒	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜,排骨		6.6	2.1	2.3	2.9	808
10/25	五	燕麥飯 白米,珍珠麥	宮保雞丁 雞丁,花生/炒	韓式寬粉 白芝麻,寬粉,時蔬/炒	豆薯肉末 豬肉,豆薯,紅蘿蔔/炒	泡菜年糕 泡菜,年糕/煮	有機蔬菜	甜筍排骨湯 竹筍,排骨		6.3	2.3	2.4	2.8	800
10/28	一	麥片飯 白米,麥片	京醬豬柳 豬肉,綠豆芽/炒	客家小炒 干片,豬肉/炒	丸子關東煮 丸子,蘿蔔/煮	可樂餅 可樂餅/炸	產履蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,蛋		6.6	2.2	2.2	3.0	817
10/29	二	紫米飯 白米,紫米	泰式酸辣雞 雞肉/燒	濃郁咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	甘藍肉片 高麗菜,豬肉/炒	玉米毛豆 玉米,毛豆/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞肉		6.6	2.2	2.3	2.8	811
10/30	三	義大利麵 麵條,豬肉	壽喜燒肉 肉片,洋蔥/炒	菜脯炒蛋 菜脯,雞蛋/炒	義式肉丸 肉丸,洋蔥/煮	蜜燒南瓜 南瓜/燒	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米	鮮奶	6.6	2.2	2.3	2.9	815
10/31	四	糙米飯 白米,糙米	香酥旗魚條 旗魚條*2/炸	麻婆豆腐 豆腐,豬肉/燒	菇菇鮮瓜 菇,時瓜/炒	椰漿芋頭 芋頭/煮	有機蔬菜	酸菜豚肉湯 酸菜,豬肉		6.3	2.4	2.2	3.0	811

★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肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣

★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。