

裕民園精緻午餐

中壢高商
113年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
10/1	二	蕎麥飯	蜜汁雞肉燒 豆干, 雞肉, 芝麻(1:2:1)/燒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 豆皮(2:1:1)/滷	咖哩洋芋 紅蘿蔔, 洋芋(1:2)/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲		6 7	2 4	2 0	3 0	8 34
10/2	三	什錦烏龍麵	蔥燒大排 里肌排, 蔥(2:1)/燒	三杯杏菇炒干 九層塔, 杏鮑菇, 豆干(1:2:2)/炒	和風燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1)/煮	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, 00	牛奶	6 5	2 6	2 0	2 8	8 26
10/3	四	白米飯	獵人燉魚 魚丁, 馬鈴薯, 番茄(2:1:1)/燉	四海煎鍋貼 鍋貼/煎	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔(2:1)/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 味噌, 海芽		6 8	2 3	2 0	2 9	8 29
10/4	五	小米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	香酥布丁酥 玉米布丁酥/炸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆(2:1:1)/燙	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜, 雞丁		6 6	2 2	2 4	3 0	8 22
10/7	一	胚芽飯	酥炸魚排 虱目魚排/炸	豆醬油腐 油豆腐, 蔥(2:1)/燒	木須白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳(2:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 豬肉		6 3	2 6	2 0	3 0	8 21
10/8	二	白米飯	鐵路豬排 豬排/燒	番茄炒蛋 蛋, 洋蔥, 番茄(2:1:1)/炒	海帶白干絲 海帶絲, 西芹, 白干絲(2:1:1)/炒	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 肉絲		6 5	2 8	2 0	2 8	8 41
10/9	三	炸醬麵	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋蔥(2:1:1)/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔(1:2:1)/炒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	水果	6 5	2 3	2 2	2 9	8 13
10/10	四	國慶日放假一天~											
10/11	五	紫米飯	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇(2:1:2:1)/煮	麥香雞堡 雞堡/炸	開陽瓠瓜 瓠瓜, 蝦皮(1:2)/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 玉米, 蛋, 南瓜, 紅蘿蔔		6 7	2 2	2 3	3 0	8 27
10/14	一	白米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	客家小炒 豆干, 芹, 肉絲(2:1:1)/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔(2:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯, 肉片		6 5	2 6	2 0	2 9	8 31
10/15	二	小米飯	蘑菇醬魚丁 魚丁, 洋蔥, 蘑菇(2:1:2)/燒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔(2:1)/炒	芹香黑輪 黑輪, 芹(2:1)/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 肉絲		6 3	2 5	2 3	3 0	8 21
10/16	三	豬肉拌飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋蔥乳酪蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 起司(2:1:1:1)/炒	冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 絞肉(2:1:1)/煮	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆, 地瓜圓	豆奶	6 5	2 6	2 2	3 0	8 40
10/17	四	白米飯	可樂滷炆肉 肉丁, 筍(2:1)/滷	白玉蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1)/煮	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/烤	有機蔬菜	酸菜豬肉湯 酸菜, 豬肉		6 6	2 6	2 5	2 9	8 50
10/18	五	蕎麥飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔(2:1:1)/炒	玉米炒毛豆 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 洋芋(1:1:1:1)/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇(2:1)/煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片		6 6	2 4	2 0	2 8	8 18
10/21	一	雜糧飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽(2:1)/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	西芹炒菇 白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇(1:1:2)/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋		6 3	2 6	2 2	2 8	8 17
10/22	二	白米飯	咖哩洋芋雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗, 紅蘿蔔(2:1:1:1)/炒	紅絲花椰菜 花椰, 紅蘿蔔(2:1)/炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片, 肉片		6 8	2 4	2 2	2 8	8 37
10/23	三	義大利麵	和風豬排 豬排/燒	茄香起司肉醬 絞肉, 番茄, 玉米, 洋芋(2:1:1:1)/煮	蔬菜丸子 福州丸, 大白菜(1:2)/煮	季節蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	水果	6 4	2 5	1 9	3 0	8 18
10/24	四	白米飯	香滷腿排 雞腿排/滷	塔香鮑菇素雞 素雞, 杏鮑菇, 九層塔(2:2:1)/燒	滷味燙 高麗, 金針菇, 肉片(2:1:2)/煮	有機蔬菜	巧達玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔		6 6	2 8	2 0	2 8	8 48
10/25	五	麥片Q飯	正宗回鍋魚 魚丁, 豆干, 高麗菜(2:1:1)/燒	甜不辣薯條 甜不辣, 地瓜條(1:1)/炸	木耳黃瓜煮 黃瓜, 木耳(2:1)/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲		6 9	2 1	2 2	3 0	8 31
10/28	一	紫米飯	炸脆香香雞 雞肉/炸	泰式打拋豬 九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁(1:1:2:2)/煮	香菇白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔(2:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 柴魚片, 豆腐		6 3	2 5	1 9	3 0	8 11
10/29	二	胚芽飯	鹽燒大肉排 豬排/燒	蒜香竹筍 蒜, 竹筍(1:2)/炒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(2:1:1)/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片		6 3	2 6	2 3	2 8	8 20
10/30	三	肉燥乾麵	油腐蠔油魚 魚丁, 油腐, 鮮菇(2:1:1)/燒	蝦香高麗 高麗, 蝦皮(2:1)/炒	豆沙包 豆沙包/蒸	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁, 芋圓, 蜜豆, 00	牛奶	6 5	2 5	2 0	2 8	8 19
10/31	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉, 南瓜(2:1)/燒	旋風雞塊*2 雞塊/烤	脆炒花椰 香菇, 花椰菜, 紅蘿蔔(1:2:1)/炒	有機蔬菜	海芽濃湯 海芽, 蛋		6 7	2 5	1 9	3 0	8 39

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。