

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年10月重便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜				湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)
★ 10/1	二	蕎麥飯	蜜汁雞肉燒 豆干, 雞肉, 芝麻/燒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 豆皮/滷	咖哩洋芋 紅蘿蔔, 洋芋/煮	珍珠肉末 玉米, 絞肉, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	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/燒	三杯杏菇炒干 九層塔, 杏鮑菇, 豆干/炒	和風燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	燒花枝丸 花枝丸/燒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, 00	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/燉	四海煎鍋貼 鍋貼/煎	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	紅絲炒蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋葱/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, 洋葱, 紅蘿蔔/煮	香酥布丁酥 玉米布丁酥/炸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆/燙	芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	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/燒	木須白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	蔥香肉絲 肉絲, 洋葱, 蔥/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, 洋葱, 番茄/炒	海帶白干絲 海帶絲, 西芹, 白干絲/炒	紅絲高麗菜 紅蘿蔔, 高麗菜/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, 洋葱/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	敏豆地瓜 敏豆, 地瓜/炒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	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/煮	麥香雞堡 雞堡/炸	開陽瓠瓜 瓠瓜, 蝦皮/煮	蒜泥燒豆腐 蒜, 豆腐, 絞肉/燒	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/炒	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/烤	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, 洋葱, 蘑菇醬/燒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	芹香黑輪 黑輪, 芹/炒	滷香海帶串 海帶串	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	洋葱乳酪蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 起司/炒	冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 絞肉/煮	醬漬貢丸 貢丸/滷	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆, 地瓜圓	6 .5	2 .6	2 .2	3 .0	8 40
★ 10/17	四	白米飯	可樂滷焢肉 肉丁, 筍/滷	白玉蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/烤	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞/煮	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/炒	玉米炒毛豆 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 洋芋/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇/煮	客家燜筍 竹筍/燜	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/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	西芹炒菇 白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇/炒	港式燒賣 燒賣/蒸	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/煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗, 紅蘿蔔/炒	紅絲花椰菜 花椰, 紅蘿蔔/炒	麻香金針豆腐 金針菇, 凍豆腐/煮	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/煮	蔬菜丸子 福肉丸, 大白菜/煮	豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇/煮	季節蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	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/燒	滷味燙 高麗, 金針菇, 肉片/煮	肉絲炒豆干 豆干, 肉絲/炒	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0飯	正宗回鍋魚 魚丁, 豆干, 高麗菜/燒	甜不辣薯條 甜不辣, 地瓜條/炸	木耳黃瓜煮 黃瓜, 木耳/煮	青蔥菜脯吹蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	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/煮	香菇白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	絞肉菇菇煲 洋葱, 杏鮑菇, 絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 紫魚片, 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/炒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋葱/炒	椒鹽素雞片 素雞片/燒	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/燒	蝦香高麗 高麗, 蝦皮/炒	豆沙包 豆沙包/蒸	蜜芝燒麵腸 芝麻, 芹, 麵腸/燒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁, 芋圓, 蜜豆, 00	6 .5	2 .5	2 .0	2 .8	8 19
★ 10/31	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉, 南瓜/燒	旋風雞塊*2 雞塊/烤	脆炒花椰 香菇, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	敏豆肉末 敏豆, 絞肉/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—Q申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。