

# 裕民田精緻午餐

中壢高商  
113年11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<br>(份) | 豆魚蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂與堅果類<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
|---------|----|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------|---------------------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|
| ★ 11/1  | 五  | 白米飯          | <b>獵人燉雞</b><br>雞肉, 馬鈴薯, 番茄(2:1:1)/燉  | 鮮煮蒲仔<br>紅蘿蔔, 蒲瓜(1:2)/煮              | 蒜泥老皮豆腐<br>蒜, 豆腐(1:2)/燒             | 有機蔬菜   | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜, 豬肉片, 大薏仁           | 6<br>.5      | 2<br>.4      | 2<br>.2    | 2<br>.8       | 8<br>16      |
| ★ 11/4  | 一  | 白米飯          | <b>咖哩肉片煮</b><br>肉片, 洋芋, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮 | 大桶滷味<br>素肚, 四分干(1:1)/滷              | 蒜味花椰菜<br>蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔(1:2:1)/炒      | 產銷履歷蔬菜 | 羅宋湯<br>高麗菜, 金針菇, 番茄, 肉片         | 6<br>.6      | 2<br>.7      | 2<br>0     | 2<br>.8       | 8<br>41      |
| ★ 11/5  | 二  | 燕麥飯          | <b>酥炸魚條*3</b><br>水鯪魚條/炸              | BBQ甜不辣<br>甜不辣, 洋葱(2:1)/煮            | 和風白玉煮<br>蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1)/煮            | 有機蔬菜   | 酸菜肉片湯<br>酸菜, 肉片                 | 6<br>.5      | 2<br>.2      | 2<br>1     | 3<br>0        | 8<br>08      |
| ★ 11/6  | 三  | <b>日式烏龍麵</b> | <b>蔥燒里肌排</b><br>里肌排, 蔥(2:1)/燒        | 鮮黃瓜煮<br>大黃瓜, 紅蘿蔔(2:1)/燉             | 三杯杏菇炒干<br>九層塔, 杏鮑菇, 豆干(1:1:2)/炒    | 季節蔬菜   | <b>綠豆QQ</b><br>綠豆, QQ           | 6<br>.2      | 2<br>.6      | 2<br>0     | 2<br>.8       | 8<br>05      |
| ★ 11/7  | 四  | 五穀飯          | <b>古早味滷雞排</b><br>雞腿排/滷               | 枸杞冬瓜燒<br>枸杞, 冬瓜, 絞肉(1:1:2)/燒        | 韭菜銀芽<br>韭菜, 豆芽, 紅蘿蔔(1:2:1)/炒       | 有機蔬菜   | 肉羹湯<br>肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲          | 6<br>.2      | 2<br>.4      | 2<br>5     | 2<br>.8       | 8<br>03      |
| ★ 11/8  | 五  | 白米飯          | <b>韓式燒肉</b><br>泡菜, 高麗菜, 豬肉片(1:1:2)/煮 | 番茄燴蛋<br>番茄, 蛋, 洋葱(1:2:1)/燴          | 雲集鍋貼<br>鍋貼/煎                       | 有機蔬菜   | 豆薯雞湯<br>香菇, 雞丁, 豆薯              | 6<br>.5      | 2<br>.5      | 2<br>0     | 2<br>.9       | 8<br>23      |
| ★ 11/11 | 一  | 小米飯          | <b>美式炸雞翅</b><br>雞翅/炸                 | 泰式打拋肉<br>絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔(2:2:1:1)/炒 | 鮮菇蒲瓜<br>蒲瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮       | 產銷履歷蔬菜 | 日式海芽湯<br>豆腐, 味噌, 海芽             | 6<br>.2      | 2<br>.7      | 2<br>0     | 3<br>0        | 8<br>22      |
| ★ 11/12 | 二  | 白米飯          | <b>貴妃燉肉</b><br>肉柳, 蘿蔔, 番茄(2:1:1)/燒   | 竹筍肉末<br>毛豆, 筍, 絞肉, 紅蘿蔔(1:2:1:1)/煮   | 旋風雞塊*2<br>雞塊/炸                     | 有機蔬菜   | 玉米濃湯<br>玉米, 蛋, 紅蘿蔔              | 6<br>.3      | 2<br>.7      | 2<br>1     | 3<br>0        | 8<br>31      |
| ★ 11/13 | 三  | <b>義大利麵</b>  | <b>香燒雞腿排</b><br>雞腿排/燒                | 木耳白菜<br>白菜, 木耳, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮        | 奶香洋芋煮<br>洋芋, 紅蘿蔔, 杏鮑菇(2:1:1)/煮     | 季節蔬菜   | <b>芋頭西米露</b><br>芋頭, 西谷米         | 6<br>.2      | 2<br>.5      | 2<br>0     | 2<br>.8       | 7<br>98      |
| ★ 11/14 | 四  | 白米飯          | <b>黃金燉豬</b><br>豬肉, 南瓜(2:1)/燒         | 海帶白干絲<br>白干, 紅蘿蔔, 海帶絲(2:1:1)/炒      | 正宗麻辣燙<br>高麗菜, 金針菇, 肉片(2:1:2)/煮     | 有機蔬菜   | 豬肉筍湯<br>筍片, 豬肉                  | 6<br>.6      | 2<br>.5      | 2<br>1     | 2<br>.8       | 8<br>28      |
| ★ 11/15 | 五  | 紫米Q飯         | <b>油腐蠔油魚</b><br>魚丁, 油豆腐, 鮮菇(2:1:1)/煮 | 西芹炒黑輪<br>西芹, 黑輪(1:2)/炒              | 鮮炒花椰<br>花椰菜, 紅蘿蔔(2:1)/炒            | 有機蔬菜   | 榨菜肉絲湯<br>榨菜, 肉絲                 | 6<br>.5      | 2<br>.2      | 2<br>0     | 2<br>.9       | 8<br>01      |
| ★ 11/18 | 一  | 蕎麥米飯         | <b>壽喜燒豬肉</b><br>肉片, 豆芽(2:1)/炒        | 大溪黑豆干<br>黑豆干/滷                      | 蝦香高麗菜<br>蝦皮, 高麗菜, 紅蘿蔔(1:2:1)/炒     | 產銷履歷蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜, 蛋                  | 6<br>.2      | 2<br>.6      | 2<br>2     | 2<br>.8       | 8<br>10      |
| ★ 11/19 | 二  | 白米飯          | <b>蔥油燉雞</b><br>雞肉, 洋葱, 蔥(2:1:1)/燒    | 鮮脆花椰<br>肉片, 花椰(1:2)/炒               | 酸甜燒餃*2<br>水餃/燒                     | 有機蔬菜   | 酸辣湯<br>豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲          | 6<br>.6      | 2<br>.4      | 2<br>2     | 2<br>.9       | 8<br>28      |
| ★ 11/20 | 三  | <b>香菇滷肉飯</b> | <b>鐵路豬排</b><br>豬排/燒                  | 冬瓜肉茸<br>冬瓜, 絞肉(2:1)/煮               | 洋葱炒蛋<br>蛋, 紅蘿蔔, 洋葱(2:1:1)/炒        | 季節蔬菜   | <b>燒仙草</b><br>仙草汁, 綜合芋圓, 蜜豆, 綠豆 | 6<br>.6      | 2<br>.7      | 2<br>2     | 2<br>.9       | 8<br>50      |
| ★ 11/21 | 四  | 白米飯          | <b>卡拉雞腿排</b><br>雞腿排/炸                | 白菜滷<br>紅蘿蔔, 大白菜(1:2)/煮              | 濃香咖哩<br>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆(2:1:1)/燉      | 有機蔬菜   | 芹香貢丸湯<br>芹, 蘿蔔, 貢丸              | 6<br>.6      | 2<br>.4      | 2<br>0     | 3<br>0        | 8<br>27      |
| ★ 11/22 | 五  | 麥片Q飯         | <b>正宗回鍋魚</b><br>魚丁, 豆干, 高麗菜(2:1:1)/燒 | 木耳黃瓜煮<br>黃瓜, 木耳(2:1)/煮              | 地瓜薯條<br>地瓜條/烤                      | 有機蔬菜   | 菇菇燉雞湯<br>蘿蔔, 雞丁, 香菇             | 6<br>.6      | 2<br>.2      | 2<br>2     | 3<br>0        | 8<br>17      |
| ★ 11/25 | 一  | 小米飯          | <b>檸檬雞翅</b><br>雞翅/燒                  | 瓜仔肉燥<br>干丁, 絞肉, 瓜仔(2:2:1)/煮         | 韭菜豆芽<br>豆芽, 蒜, 韭菜, 紅蘿蔔(2:1:1:1)/燒  | 產銷履歷蔬菜 | 結頭菜豬肉湯<br>結頭菜, 豬肉片              | 6<br>.2      | 2<br>.7      | 1<br>9     | 2<br>.9       | 8<br>15      |
| ★ 11/26 | 二  | 白米飯          | <b>故鄉炆肉丁</b><br>肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮 | 鮮炒高麗<br>高麗菜, 紅蘿蔔(2:1)/炒             | 麥香雞堡<br>雞堡/烤                       | 有機蔬菜   | 味噌豆腐湯<br>味噌, 小魚乾, 豆腐            | 6<br>.1      | 2<br>.6      | 2<br>1     | 3<br>0        | 8<br>10      |
| ★ 11/27 | 三  | <b>豬肉拌麵</b>  | <b>塔香三杯魚</b><br>魚丁, 九層塔, 豆干(2:1:1)/燒 | 砂鍋白菜<br>紅蘿蔔, 大白菜(1:2)/煮             | 鮮肉包<br>肉包/蒸                        | 季節蔬菜   | <b>甜心地瓜湯</b><br>地瓜, 珍珠          | 6<br>.5      | 2<br>.4      | 1<br>8     | 2<br>.7       | 8<br>02      |
| ★ 11/28 | 四  | 紫米飯          | <b>香酥雞腿</b><br>雞腿/炸                  | 番茄炒蛋<br>蛋, 洋葱, 番茄(2:1:1)/煮          | 豆瓣炒筍<br>筍, 紅蘿蔔(2:1)/炒              | 有機蔬菜   | 肉骨茶湯<br>白蘿蔔, 豬肉片                | 6<br>.2      | 2<br>.8      | 2<br>0     | 3<br>0        | 8<br>29      |
| ★ 11/29 | 五  | 白米飯          | <b>暖暖麻油雞</b><br>麻油, 雞丁, 高麗菜(1:2:1)/煮 | 脆炒花椰<br>香菇, 花椰菜(1:2)/炒              | 玉米四喜<br>洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆(2:1:1:1)/煮 | 有機蔬菜   | 蒲瓜肉片湯<br>蒲瓜, 肉片                 | 6<br>.5      | 2<br>.2      | 2<br>4     | 2<br>.8       | 8<br>06      |

★ 標示為三章一0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。