

# 裕民園精緻午餐

中壢高商  
113年11月葷便當菜單

| 日期      | 星期 | 合菜主食  | 合菜主菜                 | 美味副菜                    |                        |                      | 湯品                      | 全粒<br>綠豆<br>(份) | 玉米<br>蛋肉<br>類 (份) | 蔬菜<br>類 (份) | 油脂<br>類 (份) | 熱量<br>(kcal) |
|---------|----|-------|----------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|
| ★ 11/1  | 五  | 白米飯   | 獵人燉雞<br>雞肉、馬鈴薯、番茄/煮  | 鮮煮蒲仔<br>紅蘿蔔、蒲瓜/煮        | 蒜泥老皮豆腐<br>蒜、豆腐/燒       | 紫米糕<br>紫米糕捲/燒        | 有機蔬菜<br>冬瓜、豬肉片、大蔥仁      | 6<br>.5         | 2<br>.4           | 2<br>.2     | 2<br>.8     | 8<br>16      |
| ★ 11/4  | 一  | 白米飯   | 咖哩肉片煮<br>肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮 | 大桶滷味<br>素肚、四分干/滷        | 蒜味花椰菜<br>蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒   | 雞柳條<br>雞柳條/烤         | 產銷履歷蔬菜<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   | 酥炸魚條*3<br>水鯊魚條/炸     | BBQ甜不辣<br>甜不辣、洋蔥/煮      | 和風白玉煮<br>蘿蔔、紅蘿蔔/煮      | 豆腐煲<br>蔥、木耳、豆腐/煮     | 有機蔬菜<br>酸菜、肉片           | 6<br>.5         | 2<br>.2           | 2<br>.1     | 3<br>.0     | 8<br>08      |
| ★ 11/6  | 三  | 日式烏龍麵 | 蔥燒里肌排<br>里肌排、蔥/燒     | 鮮黃瓜煮<br>大黃瓜、紅蘿蔔/煮       | 三杯杏菇炒干<br>九層塔、杏鮑菇、豆干/炒 | 肉燥貢丸<br>絞肉、貢丸/滷      | 季節蔬菜<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   | 古早味滷雞排<br>雞腿排/滷      | 枸杞冬瓜燒<br>枸杞、冬瓜、絞肉/燒     | 韭菜銀芽<br>韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒    | 金針絲瓜<br>絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜<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   | 韓式燒肉<br>泡菜、高麗菜、豬肉片/煮 | 番茄燴蛋<br>番茄、蛋、洋蔥/燴       | 雲集鍋貼<br>鍋貼/煎           | 蔥燒豆腐<br>絞肉、豆腐、蔥/燒    | 有機蔬菜<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   | 美式炸雞翅<br>雞翅/炸        | 泰式打拋肉<br>絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒 | 鮮菇蒲瓜<br>蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔/煮    | 高麗絞肉<br>高麗、冬粉、絞肉/炒   | 產銷履歷蔬菜<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   | 貴妃燉肉<br>肉柳、蘿蔔、番茄/燒   | 竹筍肉末<br>毛豆、筍、絞肉、紅蘿蔔/煮   | 旋風雞塊*2<br>雞塊/炸         | 蜜汁燒麵腸<br>芹、麵腸/燒      | 有機蔬菜<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  | 義大利麵  | 香燒雞腿排<br>雞腿排/燒       | 木耳白菜<br>白菜、木耳、紅蘿蔔/煮     | 奶香洋芋煮<br>洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇/煮  | 青蔥菜脯炊蛋<br>蛋、菜脯、蔥/炒   | 季節蔬菜<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   | 黃金燉豬<br>豬肉、南瓜/燒      | 海帶白干絲<br>白干、紅蘿蔔、海帶絲/炒   | 正宗麻辣燙<br>高麗菜、金針菇、肉片/煮  | 鮑菇絞肉煲<br>杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒 | 有機蔬菜<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0飯  | 油腐蠔油魚<br>魚丁、油腐、鮮菇/煮  | 西芹炒黑輪<br>西芹、黑輪/炒        | 鮮炒花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔/炒      | 油蔥肉燥<br>絞肉、干丁、油蔥/燒   | 有機蔬菜<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  | 壽喜燒豬肉<br>肉片、豆芽/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/炒  | 佃煮蘿蔔<br>蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮 | 產銷履歷蔬菜<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   | 蔥油嫩雞<br>雞肉、洋蔥、蔥/燒    | 鮮脆花椰<br>肉片、花椰/炒         | 酸甜燒餃*2<br>水餃/煮         | 彩繪玉米<br>玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮  | 有機蔬菜<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  | 香菇滷肉飯 | 鐵路豬排<br>豬排/燒         | 冬瓜肉茸<br>冬瓜、絞肉/煮         | 洋蔥炒蛋<br>蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒     | 味噌油腐<br>油腐/蒸         | 季節蔬菜<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   | 卡拉雞腿排<br>雞腿排/炸       | 白菜滷<br>紅蘿蔔、大白菜/煮        | 濃香咖哩<br>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/煮   | 紅拌海絲<br>海帶絲、紅絲、芹/拌   | 有機蔬菜<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0飯  | 正宗回鍋魚<br>魚丁、豆干、高麗菜/燒 | 木耳黃瓜煮<br>黃瓜、木耳/煮        | 地瓜薯條<br>地瓜條/烤          | 香燻竹筍<br>竹筍/燻         | 有機蔬菜<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   | 檸檬雞翅<br>雞翅/燒         | 瓜仔肉燥<br>干丁、絞肉、瓜仔/煮      | 韭菜豆芽<br>豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒  | 玉米布丁酥<br>玉米布丁酥/炸     | 產銷履歷蔬菜<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   | 故鄉焢肉丁<br>肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/煮 | 鮮炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔/炒       | 麥香雞堡<br>雞堡/烤           | 香燒素雞<br>素雞/燒         | 有機蔬菜<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  | 豬肉拌麵  | 塔香三杯魚<br>魚丁、九層塔、豆干/燒 | 砂鍋白菜<br>紅蘿蔔、大白菜/煮       | 鮮肉包<br>肉包/蒸            | 乾煸敏豆<br>敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒  | 季節蔬菜<br>甜心地瓜湯           | 6<br>.5         | 2<br>.4           | 1<br>.8     | 2<br>.7     | 8<br>02      |
| ★ 11/28 | 四  | 紫米飯   | 香酥雞腿<br>雞腿/炸         | 番茄炒蛋<br>蛋、洋蔥、番茄/煮       | 豆瓣炒筍<br>筍、紅蘿蔔/炒        | 蒸燒賣<br>燒賣/蒸          | 有機蔬菜<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   | 暖暖麻油雞<br>麻油、雞丁、高麗菜/煮 | 脆炒花椰<br>香菇、花椰菜/炒        | 玉米四喜<br>洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆/煮 | 蘿蔔糕<br>蘿蔔糕/煎         | 有機蔬菜<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—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。