

裕民田精緻午餐

中壢高商
114年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	大腸 滷肉 湯 (份)	大腸 滷肉 湯 (份)	大腸 滷肉 湯 (份)	大腸 滷肉 湯 (份)	大腸 滷肉 湯 (份)
★ 10/1	三	義大利麵	檸檬雞翅 檸檬雞翅/燒	獨門番茄肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 蕃茄, 紅蘿蔔(2:1:1:1)/煮	草菇蒲瓜煮 紅蘿蔔, 蒲瓜, 鮮菇(1:2:1)/煮	產銷履歷 蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, 00	6 5	2 6	2 0	3 0	8 0
★ 10/2	四	白米飯	酥炸虱目魚 虱目魚/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔/煮	韭菜銀芽 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜(3:1:1)/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米	6 3	2 8	1 9	2 8	8 7
★ 10/3	五	小米飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/烤	和風白玉 蘿蔔, 紅蘿蔔, 肉片(3:1:1)/煮	季節 蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇, 高麗菜, 肉片	6 9	2 8	2 0	3 0	8 5
10/6	一	中秋節放假一天~										
★ 10/7	二	麥片香飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔥(3:1:1)/炒	雞堡排 雞堡排/烤	鮮炒高麗 高麗, 紅蘿蔔(3:1)/炒	有機 蔬菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 2	2 6	2 0	3 2	8 3
★ 10/8	三	豬肉 烏龍麵	金黃花枝排 花枝排/炸	滷味拼盤 東菇, 杏鮑菇, 九層塔, 海帶根, 絞肉(2:1:1:1)/燒	香燜鮮筍 筍, 蒜, 紅蘿蔔(3:1:1)/燜	產銷履歷 蔬菜	綠豆湯 綠豆, 00	6 5	2 4	2 0	2 8	8 0
★ 10/9	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片, 豆干, 高麗菜(3:2:1)/燒	糖醋黑輪 西芹, 黑輪(1:3)/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 枸杞(3:1:1)/燒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 鮮菇, 雞丁, 蘿蔔	6 4	2 5	2 4	2 9	8 3
10/10	五	國慶日放假一天~										
★ 10/13	一	麥片飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	白鑽燴蜜干 黑豆干, 芝麻(3:1)/燻	培根高麗 培根, 高麗菜, 紅蘿蔔(1:3:1)/炒	有機 蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜, 肉片	6 2	3 0	2 0	3 0	8 5
★ 10/14	二	白米飯	紅燒扣肉 肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔(3:1:1)/燒	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(3:1:1)/炒	拌炒三絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲(2:2:1)/拌	有機 蔬菜	筍片湯 筍片, 鮮菇, 肉片	6 0	2 7	2 4	2 8	8 6
★ 10/15	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔(3:2:1)/煮	醬燒甜不辣 甜不辣, 芝麻(3:1)/燒	產銷履歷 蔬菜	香芋西米露 西米露, 芋頭	6 9	2 0	1 5	2 9	8 2
★ 10/16	四	海苔 香鬆飯	京醬魚丁 魚丁, 豆芽(3:1)/燒	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條(1:1)/炸	古早味滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 豆皮, 金針菇(3:1:1:1)/煮	有機 蔬菜	香濃玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 5	2 5	2 9	2 1	8 1
★ 10/17	五	胚芽米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁, 豆薯, 杏鮑菇(3:1:1)/燒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉(3:2:1)/炒	木須黃瓜 黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳(3:1:1)/煮	季節 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉	6 6	2 2	2 3	2 8	8 1
★ 10/20	一	雜糧飯	蔥香嫩豬 肉片, 洋蔥, 蔥(3:1:1)/燒	麻辣燙 四分干, 金針, 高麗(1:2:3)/燴	香酥可樂餅 玉米布丁酥/烤	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲, 冬瓜, 豬肉片	6 6	2 3	2 4	2 9	8 3
★ 10/21	二	白米飯	糖醋雞丁 雞肉/燒	香濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔(2:1)/煮	鮮脆花椰 花椰菜, 木耳, 肉絲(3:1:1)/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 3	2 6	2 0	3 4	8 1
★ 10/22	三	紅蔥 滷肉飯	香酥雞腿 雞腿/炸	沙茶豆腐 沙茶, 豆腐, 大白菜, 金針菇(1:1:2:1)/煮	紅燒蘿蔔 番茄, 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結(1:3:2:1)/煮	產銷履歷 蔬菜	紅豆湯 紅豆, 00	6 7	2 8	2 0	2 9	8 7
★ 10/23	四	紫米飯	味噌燒魚 魚丁, 高麗菜, 紅蘿蔔(3:2:1)/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	芙蓉蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔(3:1:2)/蒸	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 8	2 7	2 0	2 9	8 6
10/24	五	光復節補假一天~										
★ 10/27	一	海苔香鬆飯	南瓜燉豬 豬肉丁, 南瓜(3:1)/燒	紅燒油腐 油腐, 青蔥(3:1)/燒	鹹水時蔬 高麗菜, 金針菇, 敏豆(3:1:1)/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 5	2 5	2 0	2 6	8 8
★ 10/28	二	小米飯	日式咖哩雞 洋芋, 紅蘿蔔, 雞丁(2:2:3)/煮	海鮮魷魚丸*2 魷魚丸/烤	蝦香蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔, 絞肉, 蝦皮(3:2:1:1)/煮	有機 蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜, 粉絲, 肉絲	6 5	2 3	1 9	2 9	8 3
★ 10/29	三	主廚拌麵	京都炸豬排 豬排/炸	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干(1:2:3)/滷	蛋酥白菜 大白菜, 蛋, 木耳(3:1:1)/煮	產銷履歷 蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6 2	1 9	1 9	3 0	8 7
★ 10/30	四	蕎麥飯	三杯塔香雞 雞丁, 九層塔, 米血(3:1:2)/燒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(3:2:1)/炒	家常燉蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇, 絞肉(3:2:1:1)/煮	有機 蔬菜	風味海結湯 海結, 豆芽, 豬肉片	6 5	2 4	2 8	2 6	8 6
★ 10/31	五	白米飯	酸甜虱目魚 虱目魚/燒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋芋(2:1:1)/燒	肉末香筍 筍, 絞肉, 紅蘿蔔(3:2:1)/炒	季節 蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 7	2 6	2 2	2 8	8 5

★ 標示為三章-Q申請日 / 營養師 譚芯惠

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

*本菜單中含有食品過敏原，如魚類、蛋、含麩質之穀物、大豆等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜