

裕民田精緻午餐

中壢高商
114年10月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日供應 (份)	五供 菜內 (份)	五供 菜內 (份)	五供 菜內 (份)	五供 菜內 (份)	五供 菜內 (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/煮	葷菇蒲瓜煮 紅蘿蔔、蒲瓜、鮮菇/煮	塔香爆豆腐 杏鮑菇、油豆腐/滷	產銷履歷 蔬菜 蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 5	2 6	2 0	2 0	3 7	8 3
★ 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/炒	紅拌海絲 海帶絲、紅絲、芹/拌	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 3	2 8	1 9	2 8	8 7	8 3
★ 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/煮	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	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	8 6
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/炒	雞堡排 雞堡排/烤	鮮炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	珍珠肉末 玉米、絞肉、毛豆、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 2	2 6	2 2	3 0	8 2	8 3
★ 10/8	三	豬肉 烏龍麵	金黃花枝排 花枝排/炸	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	香燻鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔/燻	蔥香肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/炒	產銷履歷 蔬菜 綠豆湯 綠豆、QQ	6 5	2 4	2 0	2 8	8 0	8 1
★ 10/9	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	糖醋黑輪 西芹、黑輪/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	田園花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	6 4	2 5	2 4	2 9	8 3	8 1
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/滷	培根高麗 培根、高麗菜、紅蘿蔔/炒	客家燻筍 筍/燻	有機蔬菜 酸菜白肉湯 酸菜、肉片	6 2	3 0	2 0	3 0	8 0	8 5
★ 10/14	二	白米飯	紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	香Q福州丸 福州丸/煮	有機蔬菜 筍片湯 筍片、鮮菇、肉片	6 0	2 7	2 4	2 8	8 6	8 2
★ 10/15	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	奶燉羊芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	翠綠絲瓜 絲瓜/煮	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	8 1
★ 10/16	四	海苔 香鬆飯	京醬魚丁 魚丁、豆芽/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	蒜泥燒豆腐 蒜、豆腐、絞肉/燒	有機蔬菜 香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 6	2 5	2 2	2 9	8 1	8 1
★ 10/17	五	胚芽米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	木須黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	暖呼豆沙包 豆沙包/蒸	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	8 4
★ 10/20	一	雜糧飯	蔥香嫩豬 肉片、洋蔥、蔥/燒	麻辣燙 四分干、金針、高麗/燴	香酥可樂餅 玉米布丁酥/烤	乾煸敏豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	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 1	8 3
★ 10/21	二	白米飯	糖醋雞丁 雞肉/燒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	鍋煮滷味 杏鮑菇、米血、素肚/滷	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6 3	2 6	2 0	3 0	8 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/煮	紅燒蘿蔔 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	椒鹽素雞片 素雞片/燒	產銷履歷 蔬菜 紅豆湯 紅豆、QQ	6 7	2 8	2 0	2 9	8 2	8 7
★ 10/23	四	紫米飯	味噌燒魚 魚丁、高麗菜、紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	芙蓉蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	油蔥肉燥 絞肉、干丁、油蔥/燒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 8	2 7	2 0	2 9	8 6	8 3
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/燒	紅燒油腐 油腐、青蔥/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	米糕捲 紫米糕捲/烤	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 5	2 5	2 0	2 6	8 8	8 1
★ 10/28	二	小米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	海鮮魷魚丸*2 魷魚丸/烤	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、絞肉、蝦皮/煮	醬燒麵腸 芝麻、芹、麵腸/燒	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	8 2
★ 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/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	絞肉菇菇煲 洋蔥、杏鮑菇、絞肉/燒	產銷履歷 蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6 2	2 9	1 9	3 0	8 7	8 2
★ 10/30	四	蕎麥飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、米血/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	椒鹽黑輪 黑輪/炒	有機蔬菜 風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6 5	2 4	2 2	2 8	8 6	8 3
★ 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/燒	肉末香筍 筍、絞肉、紅蘿蔔/炒	豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	季節蔬菜 豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 7	2 6	2 2	2 8	8 1	8 5

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚芯惠

*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。

*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。