

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年4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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量(Kcal)
★ 4/1	一	紫米飯	壽喜燒肉片 肉片, 豆芽(1:1)/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	佛跳牆 大白菜, 香菇, 豆皮(2:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 蒲瓜, 肉片	6 3	2 8	2 2	2 7	8 8
★ 4/2	二	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁, 油腐, 鮮菇(2:1:1)/燒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉(1:1:1)/炒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔(3:1)/炒	有機蔬菜 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 6	2 6	2 3	2 8	8 1
★ 4/3	三	豬肉炒烏龍麵	京都炸豬排 豬排/炸	和風燒蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1)/煮	BBQ甜不辣 甜不辣, 洋葱(2:1)/燒	季節蔬菜 紅豆燒切 紅豆, 00	6 3	2 4	2 0	3 0	8 6
4/4	四	*兒童節&清明節放假*									
4/5	五										
★ 4/8	一	麥片香飯	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁(1:1:1)/燒	蔬菜肉丸球 大白菜, 肉丸球(1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 紫菜, 蛋	6 2	2 7	2 0	3 0	8 2
★ 4/9	二	白米飯	蘑菇醬燒魚 魚丁, 洋葱, 蘑菇醬(2:1:1)/燒	蒜香炒筍 筍, 蒜, 紅蘿蔔(2:1:1)/炒	豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇(2:1:1)/煮	有機蔬菜 鮮菇, 雞丁, 蘿蔔	6 3	2 8	2 1	2 8	8 0
★ 4/10	三	主廚拌麵	香滷嫩雞排 雞腿排/滷	敏豆地瓜 敏豆, 地瓜(1:1)/炒	高麗肉片煮 高麗, 肉片(1:1)/煮	蜜豆燒仙草 仙草, 蜜豆, 芋圓, 00	6 2	2 4	1 7	2 9	7 7
★ 4/11	四	白米飯	馬鈴薯燉肉 洋芋, 肉片, 紅蘿蔔(1:1:1)/煮	塔香鮑菇素雞 素雞, 杏鮑菇, 九層塔(2:2:1)/燒	鮮煮胡瓜 紅蘿蔔, 胡瓜(1:2)/煮	有機蔬菜 酸菜, 肉片	6 7	2 7	2 1	2 8	8 0
★ 4/12	五	蕎麥飯	醬燒魚丁 魚丁, 洋葱(2:1)/燒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋葱(1:1:1)/炒	鹹水時蔬 花椰菜, 木耳, 豆皮(2:1:1)/煮	有機蔬菜 豆腐, 小魚乾	6 3	2 7	2 1	2 9	8 7
★ 4/15	一	雜糧飯	紅燒扣肉 肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1:1)/燒	豆腐燴金針 豆腐, 金針, 高麗(2:1:1)/燴	雞堡大排 雞堡大排/炸	產銷履歷蔬菜 榨菜, 肉絲	6 3	2 8	2 2	2 8	8 2
★ 4/16	二	白米飯	五香雞翅 雞翅/滷	瓜仔肉燥 絞肉, 碎瓜, 干丁(1:1:1)/煮	白玉煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結(1:1:1)/煮	有機蔬菜 南瓜, 蛋, 玉米	6 7	2 7	1 7	2 8	8 4
★ 4/17	三	紅蔥滷肉飯	香酥脆雞腿 雞腿/炸	毛豆油豆腐 油豆腐, 毛豆(3:1)/燒	青翠炒花椰 花椰菜, 木耳(3:1)/炒	香芋西米露 西米露, 芋頭	6 3	2 8	1 7	3 0	8 9
★ 4/18	四	白米飯	味噌燒雞 雞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔(2:1:1)/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	洋葱乳酪蛋 洋葱, 乳酪, 蛋, 紅蘿蔔(1:1:1:1)/炒	有機蔬菜 海結, 豆芽, 豬肉	6 7	2 6	2 1	2 9	8 4
★ 4/19	五	地瓜絲飯	正宗回鍋魚 魚丁, 豆干, 高麗菜(1:1:1)/燒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜, 絞肉, 枸杞(2:1:1)/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜 雞丁, 豆腐	6 8	2 2	2 3	2 9	8 9
★ 4/22	一	薏仁飯	鹽燒小腿雞*2 翅小腿/燒	蔥燒豆腐 絞肉, 豆腐, 蔥(1:2:1)/煮	木須白菜滷 大白菜, 木耳(2:1)/煮	產銷履歷蔬菜 金針菇, 高麗菜, 肉片	6 3	2 6	2 0	2 9	8 7
★ 4/23	二	白米飯	古早味筍香焗魚 魚丁, 筍(1:1)/滷	銀芽炒肉絲 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔(1:1:1)/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 8	2 4	2 2	2 8	8 7
★ 4/24	三	羅勒麵	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	奶燉洋芋塊 馬鈴薯, 杏鮑菇, 洋葱(2:1:1)/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	綠豆湯 綠豆, 00	6 9	2 1	1 5	3 0	8 3
★ 4/25	四	白米飯	鐵路豬排 豬排/燒	甘甜高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔(3:1)/炒	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋葱(1:1:1)/炒	有機蔬菜 蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉	6 5	2 6	2 0	2 8	8 6
★ 4/26	五	胚芽米飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋葱(2:1:1)/燒	Q嫩蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔(2:1:1)/蒸	鮮瓜煮 黃瓜, 紅蘿蔔, 鴻喜菇(2:1:1)/煮	有機蔬菜 味噌, 海芽, 豆腐	6 8	2 2	2 3	2 8	8 5
★ 4/29	一	白米飯	京醬肉絲 肉絲, 豆芽(1:1)/燒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋芋(1:1:1)/燒	日式關東煮 蘿蔔, 油腐, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 冬瓜, 肉片	6 8	2 3	2 3	2 8	8 2
★ 4/30	二	紫米飯	三杯塔香雞 雞丁, 九層塔, 米血(2:1:2)/燒	地瓜脆薯 地瓜條/炸	砂鍋白菜 大白菜, 蛋, 木耳(2:1:1)/煮	有機蔬菜 肉羹, 筍絲, 紅絲	6 9	2 3	1 9	2 9	8 4

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 吳品萱

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*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。