



113年4月中壢高商

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：李璨聿

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋(%)	玉米內含(%)	蔬菜(%)	肉類(%)	海菜(%)	
4/1 一	糙米飯 白米,糙米	五香棒棒腿 翅小腿x2/滷	羅勒打拋豬 絞肉,干丁,九層塔/炒	什錦鮮瓜 時瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	酸菜鴨肉湯 酸菜,鴨肉	6.2	2.7	2.2	2.8	818	
4/2 二	香Q白飯 白米	糖醋排骨 豬肉/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋/炒	客家桂筍 桂竹筍/煮	有機蔬菜	金黃濃湯 南瓜,玉米粒	6.3	2.7	2.3	2.8	827	
4/3 三	小當家炒飯 白米,豬肉	宮保魚丁 鯉魚,花生/燒	德州炸薯條 馬鈴薯/炸	回鍋高麗 高麗菜,肉片,干片/炒	季節時蔬	冬瓜啾啾圓 冬瓜磚,粉圓,山粉圓	牛奶	7.0	2.5	2.2	2.0	823
4/4 四	清明連假											
4/5 五	清明連假											
4/8 一	五穀飯 白米,五穀米	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	鐵板油豆腐 油豆腐,洋蔥,木耳,紅蘿蔔/燒	熱炒嫩芽 綠豆芽,時蔬/炒	產履蔬菜	香菇冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	6.2	2.7	2.3	3.0	829	
4/9 二	香Q白飯 白米	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥/炒	下飯瓜仔肉 絞肉,花瓜/煮	砂鍋魚丸 大白菜,魚丸/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,豬肉,芹菜	6.4	2.7	2.2	2.8	832	
4/10 三	肉燥炒麵 麵條,豬肉	迷迭香雞排 雞排/烤	什錦雙絲 海帶絲,豆干絲/炒	蒜香花椰 花椰菜/炒	季節時蔬	芋香紫米露 芋頭,紫米,西米露	水果	6.6	2.6	2.3	2.8	841
4/11 四	紅藜飯 白米,紅藜	蜜汁虱目魚 虱目魚排/燒	日式燉洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	肉炒筍片 肉片,筍片/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄,豆腐	6.6	2.5	2.3	2.8	833	
4/12 五	香Q白飯 白米	京醬雞丁 雞丁/燒	甜甜玉米蛋 玉米,蛋/炒	眷村滷味 蘿蔔,四分干,麵輪/滷	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,紅蘿蔔	6.6	2.8	2.1	2.9	855	
4/15 一	紫米飯 白米,紫米	壽喜燒肉 肉片,白蘿蔔/煮	紅燒豆腐 豆腐,紅蘿蔔,香菇,絞肉/燒	寧波炒年糕 年糕,豬肉,大白菜/炒	產履蔬菜	養生藥膳湯 高麗菜,金針菇	6.4	2.7	2.1	2.8	829	
4/16 二	香Q白飯 白米	吮指雞翅 雞翅/滷	客家酸菜豬 酸菜,絞肉/炒	醋溜洋芋絲 馬鈴薯,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白玉貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	6.6	2.7	2.0	2.8	841	
4/17 三	義式通心麵 麵條,豬肉	烤肉醬豬排 豬排/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	BBQ甜不辣 甜不辣,四季豆/燒	季節時蔬	綠豆QQ 綠豆,QQ	豆奶	6.8	2.7	2.1	2.9	862
4/18 四	糙米飯 白米,糙米	好吃蒲燒魚 鯛魚/烤	蠔油蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,絞肉/燒	豆皮高麗 豆皮,高麗菜/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6.6	2.5	2.2	2.8	831	
4/19 五	香Q白飯 白米	豉汁肉片 豬肉片/炒	麥香雞堡 雞堡排1/炸	蝦香蒲瓜 蒲瓜,蝦米/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,洋蔥	6.4	2.7	2.2	3.0	841	
4/22 一	南瓜飯 白米,南瓜	萬巒豬腳 肉丁,筍/滷	海根豆干片 海帶根,豆干片/炒	和風關東煮 白蘿蔔,玉米/煮	產履蔬菜	古早麵線糊 紅麵線,豬肉	6.4	2.7	2.3	2.7	830	
4/23 二	香Q白飯 白米	蒜香嫩魚 水鯊魚/燒	水晶粉絲 白菜,冬粉,絞肉/炒	鮮彩花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	金菇豆腐湯 金針菇,豆腐	6.6	2.5	2.2	2.9	835	
4/24 三	主廚炒米粉 米粉,時蔬	卡拉脆炸雞 雞丁/炸	爽口豆芽 黃豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒	冬瓜肉丸煲 冬瓜,肉丸/燒	季節時蔬	麥香奶茶 麥茶,奶粉,大麥仁	水果	6.6	2.7	2.2	3.0	855
4/25 四	芝香飯 白米,芝麻	嫩滷雞排 雞排/滷	甜甜玉米絞肉 玉米,絞肉/炒	高麗凍腐鍋 高麗菜,凍豆腐/煮	有機蔬菜	韓式海芽湯 海芽	6.6	2.7	2.2	2.7	841	
4/26 五	香Q白飯 白米	鐵路豬排 豬排/燒	番茄滑蛋 番茄,蛋,豆腐/炒	基隆黑輪塊 黑輪,芹菜/炒	有機蔬菜	冬菜豚肉湯 冬菜,豬肉	6.2	2.8	2.1	2.9	827	
4/29 一	蕎麥飯 白米,蕎麥	酸甜橙汁雞 雞丁/燒	照燒黑豆干 黑豆干,杏鮑菇/燒	金茸三寶 筍絲,金針菇,紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	鮮瓜燉湯 時瓜,排骨	6.3	2.7	2.3	2.9	832	
4/30 二	香Q白飯 白米	蘑菇醬燒肉 肉片/燒	炸物拼盤 雞塊1,花枝丸1/炸	塔香海茸 海帶茸,九層塔/炒	有機蔬菜	大滷湯 白菜,木耳,紅蘿蔔	6.2	2.7	2.2	3.0	827	

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品,產地:台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材,產地:台灣