

裕民園精緻午餐

中壢高商
113年6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 綠豆 (份)	玉米 蛋白 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (kcal)
★ 6/3	一	胚芽Q飯	醬燒魚排 虱目魚排/燒	滷香豆干 豆干、素肚/滷	佛跳牆 木耳、紅蘿蔔、大白菜/煮	滷海串 海帶串/滷	產銷 履歷 蔬菜 羅宋湯 高麗菜、金針、番茄、肉片	6 .2	2 .7	2 .2	2 .8	8 18
★ 6/4	二	白米飯	卡拉雞腿排 雞腿排/炸	鹹水時蔬 花椰菜、木耳/燙	香菇肉燥 干丁、香菇、絞肉/煮	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉/炒	有機 蔬菜 養生肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 .5	2 .2	2 .0	3 .0	8 05
★ 6/5	三	義大利麵	和風豬排 豬排/燒	奶香杏鮑菇 杏鮑菇、洋芋/煮	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔/燴	紅絲乳酪炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	季節 蔬菜 蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	6 .5	2 .1	2 .0	2 .9	7 93
★ 6/6	四	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	BBQ甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	敏豆肉末 敏豆、絞肉/炒	有機 蔬菜 豆薯雞湯 豆薯、雞丁	6 .4	2 .4	2 .0	2 .8	8 04
★ 6/7	五	紫米飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒	滷味燙 高麗菜、金針菇、肉片/煮	貢丸地瓜薯 貢丸、地瓜條/炸	絲瓜煮 絲瓜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 海芽濃湯 海芽、蛋	6 .5	2 .5	2 .1	3 .0	8 30
★ 6/10	一	端午節放假										
★ 6/11	二	麥片飯	蜜燒翅小腿*2 翅小腿/燒	黑木耳花椰 木耳、花椰/炒	番茄打拋肉 九層塔、番茄、絞肉、干丁/煮	蒸燒賣 燒賣/蒸	有機 蔬菜 白玉珍珠湯 蘿蔔、玉米圓、豬肉	6 .3	2 .6	2 .0	2 .9	8 17
★ 6/12	三	古早 拌飯	霹靂炸豬排 豬排/炸	木耳豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	鮮炒高麗菜 高麗菜/煮	蜜汁燒麵腸 芹、麵腸/燒	產銷 履歷 蔬菜 甜心地瓜湯 地瓜、粉圓	6 .3	2 .5	1 .9	3 .0	8 11
★ 6/13	四	白米飯	塔香三杯魚 魚丁、豆干、九層塔/燒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	枸杞冬瓜煲 枸杞、絞肉、冬瓜/煮	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	有機 蔬菜 筍香肉片湯 筍、豬肉	6 .2	2 .5	2 .0	3 .0	8 07
★ 6/14	五	地瓜飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	鐵板豆芽 豆芽、絞肉/燒	肉燥貢丸 絞肉、貢丸/滷	有機 蔬菜 迪化麵線湯 紅麵線、肉羹、蘿蔔絲、紅絲	6 .4	2 .8	2 .5	2 .8	8 47
★ 6/17	一	白米飯	卡拉脆脆雞 雞肉/炸	蔥燒豆腐 絞肉、蔥、豆腐/煮	彩繪花椰 花椰/炒	芹香黑輪 黑輪、芹/炒	產銷 履歷 蔬菜 時蔬肉片湯 高麗菜、金針菇、肉片	6 .0	2 .5	1 .9	3 .0	7 90
★ 6/18	二	小米香飯	洋芋燉魚 魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海姑/煮	香煎菜頭粿 蘿蔔糕/煎	三杯油腐 九層塔、油豆腐/燒	有機 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .8	2 .1	2 .0	3 .0	8 19
★ 6/19	三	鐵板麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	豆沙包 豆沙包/蒸	蝦香高麗 蝦皮、高麗、紅蘿蔔/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	季節 蔬菜 綠豆QQ 綠豆、QQ	6 .6	2 .2	1 .7	2 .9	8 00
★ 6/20	四	白米飯	鐵路里肌排 里肌/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	有機 蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲	6 .0	2 .6	2 .2	2 .9	8 01
★ 6/21	五	燕麥飯	日式雞肉丼 雞肉、洋蔥、蔥/燒	鮮煮蒲瓜 紅蘿蔔、蒲瓜/煮	塔香鮑菇素雞 素雞、杏鮑菇、九層塔/燒	珍珠肉末 玉米、絞肉、毛豆、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .2	2 .5	2 .5	2 .9	8 15
★ 6/24	一	蕎麥Q飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜/燒	肉絲炒干片 豆干、肉絲/炒	鮮煮胡瓜 紅蘿蔔、胡瓜/煮	香爛桂竹筍 桂竹筍/燉	產銷 履歷 蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 .2	2 .9	2 .1	2 .8	8 30
★ 6/25	二	白米飯	獵人燉魚 魚丁、馬鈴薯、番茄/燉	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	日式蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	有機 蔬菜 金黃濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .7	2 .6	2 .0	2 .7	8 36
★ 6/26	三	豬肉 乾拌麵	蔥燒大排 里肌排、蔥/燒	韭菜銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒	白菜豬肉丸 大白菜、豬肉丸/煮	莎莎肉醬 絞肉、洋蔥、番茄/煮	季節 蔬菜 芋香西米露 芋頭、西米露	6 .0	2 .3	2 .3	2 .9	7 81
★ 6/27	四	雜糧飯	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻/燒	暖暖關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圓/煮	茄汁炒蛋 洋蔥、番茄、蛋/炒	燒花枝丸 花枝丸/燒	有機 蔬菜 蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 .3	2 .6	2 .0	2 .9	8 17
★ 6/28	五	白米飯	開胃筍燒扣肉 筍、豬肉/滷	脆炒西蘭花 花椰菜/炒	可樂餅 可樂餅/炸	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	有機 蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 .5	2 .1	2 .1	3 .0	8 00

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜