# 松晟 112年 8.9月 中壢高商

健康盒餐 安心美味・真心承諾

營養師：李璨聿

| 日期 | | 主食/自選 | 主菜/輪餐 | 副菜 | | 青菜 | 湯 | 其他 | 全穀根莖(份) | 豆魚肉蛋(份) | 蔬菜(份) | 油脂(份) | 熱量(仟卡) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8/29 | 四 | 香Q白飯<br>白米 | 宮保雞丁<br>雞丁/煮 | 芙蓉蒸蛋<br>雞蛋/蒸 | 金茸絲瓜<br>絲瓜,金針菇/炒 | 有機蔬菜 | 香菇雞湯<br>香菇,雞肉 | | 6.6 | 2.2 | 2.2 | 3.0 | 817 |
| 8/30 | 五 | 薏仁飯<br>小薏仁,白米 | 椒鹽炸雞<br>雞肉/炸 | 下飯蒼蠅頭<br>豬肉,干丁,韭菜/炒 | 培根高麗菜<br>高麗菜,培根,紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔,排骨 | | 6.5 | 2.2 | 2.3 | 2.8 | 804 |
| 9/2 | 一 | 芝香飯<br>黑芝麻,白米 | 鐵板豬柳<br>豬肉,白蘿蔔,洋蔥/煮 | 番茄炒蛋<br>番茄,蛋/炒 | 金茸三寶<br>金針菇,筍絲,紅蘿蔔/煮 | 產履蔬菜 | 日式海芽湯<br>海帶芽,小魚干 | | 6.4 | 2.2 | 2.3 | 2.9 | 801 |
| 9/3 | 二 | 紅藜飯<br>紅藜麥,白米 | 筍香扣肉<br>豬肉,竹筍/煮 | 蒙古烤肉<br>豬肉,豆芽,洋蔥/炒 | 開陽扁蒲<br>蒲瓜,蝦米,紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 貴族濃湯<br>馬鈴薯,蛋 | | 6.4 | 2.2 | 2.3 | 2.9 | 801 |
| 9/4 | 三 | 黃金蛋炒飯<br>白米,豬肉 | 香酥魚柳條*2<br>水鯊魚條*2/炸 | 和風關東煮<br>玉米,蘿蔔/煮 | 玉米肉燥<br>玉米粒,豬肉/炒 | 季節時蔬 | 冬瓜白木耳<br>冬瓜塊,白木耳 | 牛奶 | 6.6 | 2.2 | 2.3 | 2.8 | 811 |
| 9/5 | 四 | 小米飯<br>小米,白米 | 醇滷湯翅<br>雞翅/滷 | 鮮炒雙絲<br>干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒 | 泡菜寬粉鍋<br>泡菜,高麗菜,寬粉/煮 | 有機蔬菜 | 酸菜肉片湯<br>酸菜,豬肉 | | 6.6 | 2.2 | 2.3 | 2.9 | 815 |
| 9/6 | 五 | 蕎麥飯<br>蕎麥,白米 | 咕咾燒雞<br>雞肉/燒 | BBQ甜不辣<br>甜不辣,敏豆/燒 | 彩繪花椰<br>青花,白花,紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 麵線糊<br>紅麵線,竹筍 | | 6.3 | 2.4 | 2.2 | 3.0 | 811 |
| 9/9 | 一 | 紫米飯<br>紫米,白米 | 泰式酸辣雞<br>雞肉/燒 | 客家小炒<br>豬肉,干片/炒 | 白菜滷<br>大白菜,木耳,豆皮/煮 | 產履蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜,雞蛋 | | 6.3 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 800 |
| 9/10 | 二 | 麥仁飯<br>大麥仁,白米 | 日式咖哩豬<br>豬肉,紅蘿蔔,洋蔥/煮 | 下飯瓜仔肉<br>豬肉,花瓜/炒 | 脆口黃芽<br>黃豆芽,韭菜,木耳,紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 竹筍鮮湯<br>竹筍,排骨 | | 6.5 | 2.3 | 2.3 | 2.8 | 811 |
| 9/11 | 三 | 鐵板炒麵<br>麵條,豬肉 | BBQ雞排<br>雞排/烤 | 木耳肉絲<br>豬肉,木耳,榨菜/炒 | 雞塊花枝丸<br>雞塊,花枝丸/炸 | 季節時蔬 | 綠豆QQ<br>綠豆,QQ | 水果 | 6.6 | 2.3 | 2.2 | 2.9 | 820 |
| 9/12 | 四 | 南瓜飯<br>南瓜,白米 | 蒜香魚丁<br>水鯊魚/燒 | 滷味拼盤<br>海帶結,丸子,白蘿蔔/滷 | 紅娘炒蛋<br>蛋,紅蘿蔔/炒 | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>筍絲,豆腐,紅蘿蔔 | | 6.8 | 2.1 | 2.3 | 2.8 | 817 |
| 9/13 | 五 | 五穀飯<br>五穀米,白米 | 沙茶蔥爆雞<br>雞肉,洋蔥,青椒/炒 | 鮮筍肉茸<br>豬肉,竹筍,紅蘿蔔/炒 | 蜜汁四分干<br>四分干,花生/燒 | 有機蔬菜 | 時瓜排骨湯<br>時瓜,排骨 | | 6.7 | 2.1 | 2.2 | 3.0 | 817 |
| 9/16 | 一 | 小米飯<br>小米,白米 | 黑椒里肌排<br>里肌排/燒 | 五更豆腐煲<br>豆腐,豬肉,紅蘿蔔/煮 | 沙茶肉羹<br>肉羹,白蘿蔔/煮 | 產履蔬菜 | 冬菜豆芽湯<br>冬菜,豆芽 | | 6.4 | 2.2 | 2.3 | 2.9 | 801 |
| 9/17 | 二 | 中秋節 | | | | | | | | | | | |
| 9/18 | 三 | 義大利麵<br>麵條,豬肉 | 蔥香肉絲<br>豬肉,洋蔥/煮 | 干片四季豆<br>四季豆,豆干片/炒 | 塔香海茸<br>海茸/煮 | 季節時蔬 | 薏仁奶茶<br>小薏仁,奶粉 | 豆奶 | 6.7 | 2.3 | 2.2 | 2.8 | 823 |
| 9/19 | 四 | 芝香飯<br>芝麻,白米 | 椰香咖哩雞<br>雞肉,洋蔥,紅蘿蔔/煮 | 螞蟻上樹<br>豬肉,冬粉,高麗菜/炒 | 貢丸瓜瓜<br>香菇,時瓜,貢丸/煮 | 有機蔬菜 | 新加坡肉骨茶湯<br>白蘿蔔,排骨 | | 6.5 | 2.2 | 2.3 | 2.8 | 804 |
| 9/20 | 五 | 地瓜飯<br>地瓜,白米 | 香酥魚排<br>魚排/炸 | 脆薯滷肉<br>豆薯,豬肉,香菇/煮 | 佛跳牆<br>大白菜,木耳,豆皮/煮 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米,蛋 | | 6.6 | 2.2 | 2.3 | 2.8 | 811 |
| 9/23 | 一 | 薏仁飯<br>小薏仁,白米 | 普羅旺斯燉肉<br>豬肉,紅蘿蔔/煮 | 玉米炒蛋<br>玉米粒,蛋/炒 | 福州丸麻辣燙<br>高麗菜,金針菇,福州丸/煮 | 產履蔬菜 | 三絲羹湯<br>紅蘿蔔,筍絲,木耳 | | 6.4 | 2.3 | 2.2 | 2.9 | 806 |
| 9/24 | 二 | 五穀飯<br>五穀米,白米 | 照燒翅小腿<br>翅小腿*2 | 濃郁咖哩<br>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮 | 銀芽肉絲<br>豆芽,豬肉,木耳/炒 | 有機蔬菜 | 新竹貢丸湯<br>貢丸,白蘿蔔 | | 6.6 | 2.2 | 2.2 | 3.0 | 817 |
| 9/25 | 三 | 主廚炒米粉<br>米粉,豬肉 | 瓜仔雞<br>花瓜,雞肉/燒 | 時瓜匯<br>時瓜,木耳/炒 | 家常豆腐<br>豆腐,豬肉/燒 | 季節時蔬 | 芋香西米露<br>芋頭,西谷米 | 水果 | 6.8 | 2.3 | 2.2 | 2.9 | 834 |
| 9/26 | 四 | 紫米飯<br>紫米,白米 | 韓式肉片<br>豬肉,高麗菜,泡菜/煮 | 黑輪大王<br>黑輪,白蘿蔔/煮 | 福菜筍干<br>福菜,筍干/煮 | 有機蔬菜 | 四神湯<br>薏仁 | | 6.6 | 2.1 | 2.3 | 2.9 | 808 |
| 9/27 | 五 | 糙米飯<br>糙米,白米 | 卡拉脆脆雞<br>雞肉/炸 | 酸香麵腸<br>酸菜,麵腸/炒 | 夜市鹹水蔬菜<br>高麗菜,竹筍/炒 | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>海帶芽,豆腐 | | 6.3 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 800 |
| 9/30 | 一 | 薏仁飯<br>薏仁,白米 | 日式豬肉丼<br>豬肉,洋蔥,白蘿蔔/煮 | 海結油腐燒<br>海帶結,油豆腐/燒 | 鮮菇黃瓜<br>黃瓜,菇,紅蘿蔔/炒 | 產履蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海帶芽,薑絲 | | 6.6 | 2.2 | 2.2 | 3.0 | 817 |

★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肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣

★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。