

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年8-9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)	油類與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 8/29	四	胚芽Q飯	酥炸魚丁 魚丁, 百頁(2:1)/炸	香蒜奶香玉米粒 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	鮮菇瓠瓜 瓠瓜, 鮮菇(2:1)/煮	有機蔬菜 蘿蔔, 豬肉片	6 5	2 4	1 8	3 0	8 15
★ 8/30	五	白米飯	洋芋燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔(2:1:1)/燉	敏豆甜不辣 敏豆, 甜不辣(1:1)/炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	有機蔬菜 高麗菜, 金針, 番茄, 肉片	6 7	2 2	2 4	2 8	8 20
★ 9/2	一	麥片飯	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	肉絲炒干片 豆干, 肉絲(1:1)/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔(1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 海芽, 蛋	6 3	2 8	2 0	3 0	8 36
★ 9/3	二	白米飯	蘑菇醬肉絲 肉絲, 洋蔥, 蘑菇醬(2:1:1)/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	杏菇薯塊 洋芋, 杏菇, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	有機蔬菜 蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉	6 8	2 3	2 0	2 9	8 29
★ 9/4	三	豬肉拌麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(2:1)/炒	塔香打拋豬 九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁(1:1:2:1)/煮	季節蔬菜 綠豆, 00	6 3	2 6	2 0	2 9	8 17
★ 9/5	四	白米飯	泰式魚條*3 魚條/燒	醬燒木耳黃瓜 黃瓜, 木耳(2:1)/煮	番茄炒蛋 番茄, 蛋, 洋蔥(1:2:1)/炒	有機蔬菜 豆薯, 薏仁, 雞肉	6 4	2 7	2 2	2 8	8 32
★ 9/6	五	地瓜飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇(2:1:1)/煮	脆炒花椰 花椰菜/炒	奶油布丁酥 布丁酥/烤	有機蔬菜 筍, 豬肉	6 7	2 3	2 0	3 0	8 27
★ 9/9	一	蕎麥Q飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔(2:1:1)/煮	玉米炒毛豆 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 洋芋(1:1:1:1)/炒	蛋酥白菜 大白菜, 蛋, 木耳(2:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 味噌, 豆腐	6 6	2 5	2 2	2 8	8 31
★ 9/10	二	白米飯	日式咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(2:1:1)/燉	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	菇菇蒲仔 鮮菇, 蒲瓜(1:2)/煮	有機蔬菜 高麗菜, 金針菇, 肉片	6 8	2 3	2 3	2 9	8 37
★ 9/11	三	香噴噴肉燥飯	酥炸魚排 虱目魚排/炸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳(2:1)/燙	洋蔥炒蛋 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥(1:2:1)/炒	季節蔬菜 芋頭, 地瓜圓	6 4	2 6	2 0	3 0	8 28
★ 9/12	四	胚芽Q飯	迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	味噌油豆腐 油豆腐/燒	冬瓜絞肉煲 枸杞, 絞肉, 冬瓜(1:2:1)/煮	有機蔬菜 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 3	2 7	2 0	2 8	8 20
★ 9/13	五	白米飯	黃金燉豬 肉丁, 南瓜(2:1)/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	韭菜豆芽 韭菜, 豆芽, 紅絲(1:2:1)/炒	有機蔬菜 榨菜, 肉絲	6 7	2 4	2 0	3 0	8 34
★ 9/16	一	麥片飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	三杯杏菇炒干 九層塔, 杏鮑菇, 豆干(1:1:2)/炒	飄香滷味燙 高麗菜, 肉片, 金針菇(1:2:1)/煮	產銷履歷蔬菜 蘿蔔, 肉片	6 5	2 6	2 1	3 0	8 38
9/17	二	中秋節放假一天~									
★ 9/18	三	義大利麵	里肌大排 里肌排/燒	茄汁肉醬 番茄, 絞肉, 洋葱, 紅蘿蔔, 玉米, 洋芋(1:2:1:1:1:1)/煮	彩繪花椰 花椰/炒	季節蔬菜 麥片, 可可粉, 西米露	6 6	2 3	1 9	2 9	8 13
★ 9/19	四	白米飯	塔燒三杯魚 魚丁, 豆干, 九層塔(2:1:1)/燒	暖暖關東煮 紅蘿蔔, 蘿蔔(1:1)/煮	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲(1:2:1)/拌	有機蔬菜 南瓜, 玉米, 蛋	6 7	2 5	2 0	2 8	8 33
★ 9/20	五	紫米飯	筍香滷肉 筍干, 肉片(1:2)/滷	包心白菜 紅蘿蔔, 白菜, 木耳(1:2:1)/滷	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條(1:1)/烤	有機蔬菜 薑, 冬瓜, 肉片	6 5	2 4	2 9	3 0	8 43
★ 9/23	一	燕麥飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	滷香世家 素肚, 四分干(1:1)/滷	蝦香高麗 蝦皮, 高麗, 紅蘿蔔(1:2:1)/炒	產銷履歷蔬菜 豆薯, 肉片	6 5	2 6	2 9	2 9	8 53
★ 9/24	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽(2:1)/煮	西芹炒菇 白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇(1:1:2)/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜 酸菜, 肉片	6 8	2 2	2 3	2 9	8 29
★ 9/25	三	鐵板麵	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	多汁蒸肉包 肉包/蒸	砂鍋滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳(2:1:1)/炒	季節蔬菜 仙草, 蜜豆, 芋圓, 00	6 4	2 5	1 8	3 0	8 16
★ 9/26	四	雜糧飯	正宗回鍋魚 魚丁, 豆干, 高麗菜(2:1:1)/燒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(2:1:1)/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔(2:1)/煮	有機蔬菜 蘿蔔, 雞丁, 香菇	6 3	2 7	2 2	2 8	8 25
★ 9/27	五	白米飯	味噌燒雞 雞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔(2:1:1)/燒	蒜香炒筍 蒜, 筍(1:2)/炒	花枝丸 花枝丸/燒	有機蔬菜 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 4	2 5	1 8	3 0	8 16
★ 9/30	一	白米飯	義式洋芋豬 番茄, 豬肉, 洋芋(1:2:1)/燉	麻婆豆腐 蔥, 豆腐, 絞肉(1:2:1)/煮	紅炒大黃瓜 紅蘿蔔, 大黃瓜(1:2)/煮	產銷履歷蔬菜 紫菜, 蛋	6 7	2 5	2 5	2 8	8 45

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。