

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年8-9月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類 (g)	玉米 菜肉類 (g)	蔬菜類 (g)	海帶 肉類類 (g)	熱量 (kcal)
★ 8/29	四	胚芽Q飯	酥炸魚丁 魚丁、百頁/炸	香蒜奶香玉米粒 玉米、洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮菇瓠瓜 瓠瓜、鮮菇/煮	香煎雞塊 雞塊/煎	有機蔬菜 蘿蔔、豬肉片	6.5	2.4	1.8	3.0	815
★ 8/30	五	白米飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	敏豆甜不辣 敏豆、甜不辣/炒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	椒鹽素雞片 素雞片/燒	有機蔬菜 高麗菜、金針、番茄、肉片	6.7	2.2	2.4	2.8	820
★ 9/2	一	麥片飯	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	肉絲炒干片 豆干、肉絲/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	螞蟥上樹 高麗、冬粉、絞肉/炒	產銷履歷蔬菜 海芽、蛋	6.3	2.8	2.0	3.6	836
★ 9/3	二	白米飯	蘑菇醬肉絲 肉絲、洋蔥、蘑菇/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	杏菇薯塊 洋芋、杏菇、紅蘿蔔/煮	香燭竹筍 筍、紅蘿蔔/燉	有機蔬菜 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6.8	2.3	2.0	2.9	829
★ 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/炒	塔香打拋豬 九層塔、番茄、絞肉、干丁/煮	紫米糕捲 紫米糕捲/烤	季節蔬菜 綠豆甜湯 綠豆、00	6.3	2.6	2.0	2.9	817
★ 9/5	四	白米飯	泰式魚條*3 魚條/燒	醬燒木耳黃瓜 黃瓜、木耳/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋蔥/炒	蜜汁豆腸 豆腸/燒	有機蔬菜 豆薯、燕仁、雞肉	6.4	2.7	2.2	2.8	832
★ 9/6	五	地瓜飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/煮	脆炒花椰 花椰菜/炒	奶油布丁酥 布丁酥/烤	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	有機蔬菜 筍、豬肉	6.7	2.3	2.0	3.7	827
★ 9/9	一	蕎麥Q飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/煮	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆、洋芋/炒	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	什錦鮮蔬 地瓜、敏豆、香菇/炒	產銷履歷蔬菜 味噌、豆腐	6.6	2.5	2.2	2.8	831
★ 9/10	二	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	菇菇蒲仔 鮮菇、蒲瓜/煮	大溪黑豆干 黑豆干/滷	有機蔬菜 高麗菜、金針菇、肉片	6.8	2.3	2.9	2.7	837
★ 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/燙	洋蔥炒蛋 紅蘿蔔、蛋、洋蔥/炒	炒三絲 海帶絲、干絲、紅絲/拌	季節蔬菜 芋頭、地瓜圓	6.4	2.6	2.0	3.8	828
★ 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/煮	Q嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6.3	2.7	2.0	2.8	820
★ 9/13	五	白米飯	黃金燉豬 肉丁、南瓜/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	韭菜豆芽 韭菜、豆芽、紅絲/炒	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞/煮	有機蔬菜 榨菜、肉絲	6.7	2.4	2.0	3.4	834
★ 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/炒	飄香滷味燙 高麗菜、肉片、金針菇/煮	翡翠燒賣 燒賣/蒸	產銷履歷蔬菜 蘿蔔、肉片	6.5	2.6	2.1	3.8	838
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、乳酪、紅蘿蔔、玉米、洋芋/煮	彩繪花椰 花椰/炒	蔥燒素雞 素雞、蔥、絞肉/燒	季節蔬菜 麥片、可可亞 麥片、可可亞、西米露	6.6	2.3	1.9	2.3	813
★ 9/19	四	白米飯	塔燒三杯魚 魚丁、豆干、九層塔/燒	暖暖關東煮 紅蘿蔔、蘿蔔/煮	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	醬滷貢丸 貢丸/滷	有機蔬菜 南瓜、玉米、蛋	6.7	2.5	2.0	2.3	833
★ 9/20	五	紫米飯	筍香滷肉 筍干、肉角/滷	包心白菜 紅蘿蔔、白菜、木耳/滷	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/烤	紅絲乳酪炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	有機蔬菜 薑、冬瓜、肉片	6.5	2.4	2.9	3.8	843
★ 9/23	一	燕麥飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	滷香世家 素肚、四分干/滷	蝦香高麗 蝦皮、高麗、紅蘿蔔/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 豆薯、肉片	6.5	2.6	2.9	2.3	853
★ 9/24	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/煮	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、杏鮑菇/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	敏豆肉末 敏豆、絞肉/炒	有機蔬菜 酸菜、肉片	6.8	2.3	2.9	2.9	829
★ 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/炒	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燒	季節蔬菜 仙草、蜜豆、芋圓、00	6.4	2.5	1.8	3.6	816
★ 9/26	四	雜糧飯	正宗回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	滷海串 海帶串/滷	有機蔬菜 蘿蔔、雞丁、香菇	6.3	2.7	2.8	2.5	825
★ 9/27	五	白米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	蒜香炒筍 蒜、筍/炒	花枝丸 花枝丸/燒	蜜芝燒麵腸 芝麻、芹、麵腸/燒	有機蔬菜 玉米、蛋、紅蘿蔔	6.4	2.5	1.8	3.6	816
★ 9/30	一	白米飯	義式洋芋豬 番茄、豬肉、洋芋/燉	麻婆豆腐 蔥、豆腐、絞肉/煮	紅炒大黃瓜 紅蘿蔔、大黃瓜/煮	檸檬雞柳 雞柳條/烤	產銷履歷蔬菜 紫菜、蛋	6.7	2.5	2.8	4.5	845

★ 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