



112年12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 (個)	蛋黃 (個)	雞腿 (條)	肉類 (g)	魚類 (g)	熱量 (kcal)
12/1 五	香Q白飯 白米	奶香燉雞 雞肉,紅蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豬肉,豆腐/炒	塔香海茸 豆腐,海茸,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔,排骨		6.2	2.7	2.2	2.8	818
12/4 一	小米飯 白米,小米	糖醋雞丁 雞丁/燒	大溪黑豆干 黑豆干,香鮑菇/炒	豆薯肉茸 豆薯,豬肉/煮	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		6.3	2.7	2.1	2.8	822
12/5 二	香Q白飯 白米	醬燒旗魚 旗魚/燒	爪哇咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	蝦香白菜滷 白菜,蝦米/炒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔		6.7	2.5	2.3	2.8	840
12/6 三	主廚炒米粉 米粉,時蔬,豬肉/炒	暖暖麻油雞 雞丁/煮	脆皮花枝排 花枝排/炸	芹香三絲 芹菜,干絲,海帶絲,蘿蔔絲/炒	季節時蔬	甜冬瓜米苔目 冬瓜,米苔目	牛奶	6.6	2.7	2.2	3.0	855
12/7 四	芝麻飯 白米,黑芝麻	醬燒大排 豬排/燒	泡菜寬粉 泡菜,寬粉/煮	木耳花椰 花椰菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑,海帶結		6.6	2.5	2.2	2.8	831
12/8 五	香Q白飯 白米	天下第一翅 雞翅/燒	玉米絞肉 玉米,豬肉/炒	甜不辣四季豆 甜不辣,敏豆/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,豬肉		6.6	2.7	2.0	2.9	845
12/11 一	地方特考停課一天											
12/12 二	香Q白飯 白米	醋溜魚塊 水滷魚,洋蔥/燒	肉炒土豆絲 豬肉,馬鈴薯/炒	客家悶筍 竹筍,麵輪/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,豬肉		6.7	2.6	2.2	2.7	841
12/13 三	肉醬義大利麵 麵條,豬肉/煮	五香滷雞排 雞排/滷	菜脯炒蛋 蛋,菜脯/炒	蒙古炒肉 綠豆芽,豬肉/炒	季節時蔬	芋圓奶茶 芋圓,奶粉,茶包	水果	6.6	2.8	2.1	2.9	855
12/14 四	紅藜飯 白米,紅藜	鹽酥雞 雞丁/炸	義式肉丸 肉丸,洋蔥/煮	鮮瓜木耳 時瓜,木耳/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 海帶芽,豆腐		6.2	2.7	2.2	3.0	827
12/15 五	香Q白飯 白米	日式燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	瓜仔肉燥 花瓜,豬肉,干丁/炒	西芹菇菇 西洋芹,鮮菇/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔		6.3	2.7	2.2	2.8	825
12/18 一	紫米飯 白米,紫米	香醇滷翅 雞翅/滷	番茄豆腐 豆腐,番茄/煮	鴻運佛跳牆 白菜,芋頭,蝦米,豆皮/煮	產履蔬菜	香菇雞湯 冬瓜,香菇,雞肉		6.2	2.7	2.2	2.6	809
12/19 二	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉,洋蔥/煮	檸檬雞柳拼 檸檬雞柳,雞塊/炸	雙色花椰 青花菜,白花菜/炒	有機蔬菜	古早麵線糊 紅麵線,豬肉		6.3	2.7	2.2	3.0	834
12/20 三	什錦炒麵 麵條,時蔬/炒	里肌排 里肌排/燒	大阪花枝燒 花枝丸,柴魚/燒	脆薯肉絲 豆薯,豬肉/炒	季節時蔬	冬至甜湯圓 湯圓	豆奶	6.6	2.8	2.1	2.9	855
12/21 四	糙米飯 白米,糙米	鐵板魚丁 水滷魚/燒	韓式年糕 泡菜,高麗菜,年糕/煮	滷味拼盤 四分干,海帶結/滷	有機蔬菜	大滷湯 金針菇,紅蘿蔔,木耳		6.6	2.6	2.2	2.7	834
12/22 五	香Q白飯 白米	家鄉滷肉 豬肉/煮	白醬洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	回鍋肉片 高麗菜,豬肉/炒	有機蔬菜	韓式昆布湯 昆布,黃豆芽		6.6	2.5	2.3	2.7	829
12/25 一	南瓜飯 白米,南瓜	聖誕烤小腿 翅小腿x2/烤	糖醋燒腐 豆腐,鳳梨/燒	竹筍肉羹 竹筍,肉羹,紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,玉米		6.3	2.8	2.2	2.7	828
12/26 二	香Q白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/煮	三杯米血百頁 米血糕,百頁豆腐/燒	瓜瓜肉茸 時瓜,豬肉/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾,海帶芽		6.4	2.7	2.2	2.8	832
12/27 三	小當家炒飯 白米,豬肉/炒	南洋咖哩雞 雞肉,紅蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔/炒	木耳肉絲 木耳,肉絲,榨菜/炒	季節時蔬	綜合燒仙草 仙草汁,小薏仁,珍珠	水果	6.6	2.8	2.1	2.9	855
12/28 四	蕎麥飯 白米,蕎麥	蜜燒虱目魚 虱目魚排/燒	炸醬干丁 干丁,豬肉/炒	黑椒黃芽 黃豆芽,韭菜/炒	有機蔬菜	鮮甜筍片湯 竹筍,排骨		6.2	2.7	2.2	2.9	822
12/29 五	香Q白飯 白米	味滋炸雞 雞丁/炸	關東煮 蘿蔔,玉米/煮	蠔油粉絲煲 冬粉,豬肉,高麗菜/炒	有機蔬菜	酸菜豚肉湯 酸菜,豬肉		6.6	2.5	2.2	3.0	840

★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IQ食材，產地：台灣