

裕民園精緻午餐

中壢高商
112年12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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(kcal)
★ 12/1	五	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片, 豆芽/炒	味噌油豆腐 毛豆, 油豆腐/煮	玉米蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮	香菇肉末筍丁 香菇, 絞肉, 筍/炒	有機蔬菜 紫菜, 蛋	6.4	2.7	2.1	2.7	82.5
★ 12/4	一	白米飯	香脆海鮮大排 海鮮排/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔/煮	韭菜炒銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	素雞炒鮑菇 杏鮑菇, 素雞, 蔥/燒	產銷履歷蔬菜 香菇, 金針菇, 高麗菜, 肉片	6.2	2.7	2.1	2.9	82.0
★ 12/5	二	蕎麥飯	韓式豬肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/煮	木耳黃瓜煮 黃瓜, 木耳/煮	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹/炒	肉燥萵苣 絞肉, 萵苣/燙	有機蔬菜 枕瓜, 大蔥, 肉片	6.3	2.7	2.4	2.6	82.1
★ 12/6	三	羅勒麵	涮嘴雞腿排 雞腿排/燒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	奶香杏菇煲 杏鮑菇, 馬鈴薯, 洋蔥/燒	麻香金針豆腐 金針菇, 凍豆腐, 肉絲/煮	季節蔬菜 綠豆甜湯 綠豆, 00	6.7	2.3	2.0	2.7	81.3
★ 12/7	四	白米飯	萬巒滷焗肉 肉丁, 筍/滷	培根炒高麗 蒜, 高麗, 培根/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	紅醬洋芋魚丸 洋芋, 魚丸	有機蔬菜 筍絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	6.2	2.6	2.2	2.8	81.0
★ 12/8	五	糙米飯	暖呼麻油雞 雞丁, 薑, 高麗菜/燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔, 肉羹/煮	濃香咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	肉蓉蒸蛋 蛋, 絞肉/蒸	有機蔬菜 豆腐, 味噌, 海芽	6.7	2.7	2.0	2.7	84.3
★ 12/11	一	~停課一天~										
★ 12/12	二	薏仁飯	吮指小翅膀*2 翅小雞/燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔥/燒	燴海丸子 福州丸, 大白菜/煮	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇, 蘿蔔, 絞肉/燒	有機蔬菜 海芽, 蛋	6.3	2.8	2.1	2.6	82.1
★ 12/13	三	主廚拌飯	日式炸豬排 豬排/炸	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	菇菇瓢瓜 鮮菇, 瓢瓜, 紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 高麗, 冬粉, 絞肉/炒	季節蔬菜 燒仙草 仙草汁, 蜜豆, 地瓜圓, 芋圓	6.4	2.8	1.9	2.9	83.6
★ 12/14	四	白米飯	塔香三杯魚 魚丁, 九層塔/燒	筍香肉片 筍, 肉片/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪, 蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/炒	港式燒賣 燒賣/蒸	有機蔬菜 蘿蔔, 貢丸	6.3	2.7	2.2	2.8	82.5
★ 12/15	五	燕麥飯	洋芋燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	日式蒸蛋 紅蘿蔔, 蔥, 蛋/蒸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆/燙	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉, 蔥/燒	有機蔬菜 金針花, 肉片	6.7	2.6	1.9	2.8	83.8
★ 12/18	一	白米飯	秘製香香雞 雞肉/炸	泰式打拋豬 絞肉, 干丁, 九層塔, 番茄/煮	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/煮	蜜汁燒麵腸 芹, 麵腸/燒	產銷履歷蔬菜 冬瓜, 薑, 魚丸	6.2	2.6	1.9	2.9	80.7
★ 12/19	二	麥片0飯	正宗回鍋魚 魚丁, 豆干, 高麗菜/燒	刺瓜燴肉片 刺瓜, 肉片/煮	芹炒黑輪 黑輪, 芹/炒	滷味海帶根 海帶根/滷	有機蔬菜 豆薯, 雞丁	6.3	2.8	2.2	2.7	82.8
★ 12/20	三	義大利麵	檸香雞翅 雞翅/燒	濃郁起司肉醬 絞肉, 番茄, 洋芋, 起司, 玉米/煮	黑椒銀芽 黑胡椒, 豆芽, 韭菜/炒	南瓜奶醬花枝丸 花枝丸, 南瓜, 洋蔥/煮	季節蔬菜 紅豆燒切 紅豆, 00	6.5	2.6	1.9	2.7	81.9
★ 12/21	四	白米飯	蒜味里肌 里肌排, 蒜/燒	和風白玉煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海結, 甜不辣/煮	韓式部隊鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 油條, 金針菇/煮	紫米糕 紫米糕捲/燒	有機蔬菜 玉米, 蛋	6.5	2.7	2.2	2.7	83.4
★ 12/22	五	小米香飯	下飯咖哩雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	紅片花椰 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	酥炸海鮮捲 海鮮捲/炸	金針絲瓜麵線 金針, 絲瓜, 麵線/煮	有機蔬菜 湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲	6.8	2.6	1.9	2.5	83.1
★ 12/25	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/炒	麻辣凍腐煲 凍豆腐, 金針菇, 高麗菜/煮	敏豆甜不辣 敏豆, 甜不辣/炒	番茄洋芋 番茄, 洋芋, 絞肉/煮	產銷履歷蔬菜 蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉	6.5	2.7	2.1	2.8	83.6
★ 12/26	二	胚芽飯	鮑菇黃燜雞 雞丁, 杏鮑菇, 蔥, 洋芋/燒	蔬菜冬粉 高麗, 冬粉, 絞肉, 木耳, 紅蘿蔔/炒	番茄燴蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	老皮嫩豆腐 豆腐, 蔥/燒	有機蔬菜 筍, 豬肉	6.4	2.7	2.0	2.9	83.1
★ 12/27	二	豬肉乾拌麵	糖醋魚 魚丁/燒	結頭菜燒肉 結頭菜, 肉片/燒	鮮肉包 肉包/蒸	滷味拼盤 豆干, 素雞/滷	季節蔬菜 珍珠地瓜湯 地瓜, 珍珠	6.5	2.9	1.9	2.7	84.2
★ 12/28	四	蕎麥飯	香酥脆雞腿 雞腿/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	鮮味蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	香燻桂竹筍 桂竹筍/燻	有機蔬菜 蘿蔔絲, 木耳絲, 紅絲, 肉羹	6.2	2.6	2.2	2.7	80.6
★ 12/29	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油條, 鮮菇/燒	蝦香高麗 高麗, 紅絲, 蝦皮/炒	香酥玉米餅 玉米餅/烤	芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	有機蔬菜 豆腐, 味噌	6.5	2.6	1.9	2.8	82.4

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 吳品萱

*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