

裕民田精緻午餐

中壢高商
112年12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)	油脂類(份)	熱量(kcal)
★ 12/1	五	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽(1:1)/炒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐(1:3)/煮	玉米蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米(1:1:1)/煮	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .4	2 .7	2 .1	2 .7	8 25
★ 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(1:1:1)/煮	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔(1:1:1)/炒	產銷履歷蔬菜 蔬菜總匯湯 香菇、金針菇、高麗菜、肉片	6 .2	2 .7	2 .1	2 .9	8 20
★ 12/5	二	蕎麥飯	韓式豬肉鍋 高麗、泡菜、肉片、金針菇(1:1:1:1)/煮	木耳黃瓜煮 黃瓜、木耳(3:1)/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹(1:1:1)/炒	有機蔬菜 枕瓜肉片湯 枕瓜、大蔥仁、肉片	6 .3	2 .7	2 .4	2 .6	8 21
★ 12/6	三	羅勒麵	涮嘴雞腿排 雞腿排/燒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔(2:1)/炒	奶香杏菇煲 杏鮑菇、馬鈴薯、洋葱(1:1:1)/燒	季節蔬菜 綠豆甜湯 綠豆、QQ	6 .7	2 .3	2 .0	2 .7	8 13
★ 12/7	四	白米飯	萬巒滷炆肉 肉丁、筍(1:1)/滷	培根炒高麗 蒜、高麗、培根(1:2:1)/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	有機蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6 .2	2 .6	2 .2	2 .8	8 10
★ 12/8	五	糙米飯	嗶呼麻油雞 雞丁、薑、高麗菜(2:1:2)/燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹(1:1)/煮	濃香咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔(1:1)/煮	有機蔬菜 和風豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6 .7	2 .7	2 .0	2 .7	8 43
★ 12/11	一	~停課一天~									
★ 12/12	二	薏仁飯	吮指小翅腿*2 翅腿/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥(2:1:1)/燒	燴海丸子 福州丸、大白菜(1:1)/煮	有機蔬菜 海芽濃湯 海芽、蛋	6 .3	2 .8	2 .1	2 .6	8 21
★ 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(1:1:1)/拌	菇菇魷瓜 鮮菇、魷瓜、紅蘿蔔(1:2:1)/煮	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	8 36
★ 12/14	四	白米飯	塔香三杯魚 魚丁、九層塔(3:1)/燒	筍香肉片 筍、肉片(1:1)/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、蛋、紅蘿蔔、洋葱(1:1:1:1)/炒	有機蔬菜 淡水貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6 .3	2 .7	2 .2	2 .8	8 25
★ 12/15	五	燕麥飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔(1:1:1)/燉	日式蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋(1:1:2)/蒸	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆(1:1:1)/燙	有機蔬菜 金針花豬肉湯 金針花、肉片	6 .7	2 .6	1 .9	2 .8	8 38
★ 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(1:1:1:1)/煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳(2:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、魚丸	6 .2	2 .6	1 .9	2 .9	8 07
★ 12/19	二	麥片0飯	正宗回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜(1:1:1)/燒	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片(1:1)/煮	芹炒黑輪 黑輪、芹(1:1)/炒	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯、雞丁	6 .3	2 .8	2 .2	2 .7	8 28
★ 12/20	三	義大利麵	檸香雞翅 雞翅/燒	濃郁起司肉醬 絞肉、番茄、洋葱、起司、玉米(1:1:1:1:1)/煮	黑椒銀芽 黑胡椒、豆芽、韭菜(1:2:2)/炒	季節蔬菜 紅豆燒切 紅豆、QQ	6 .5	2 .6	1 .9	2 .7	8 19
★ 12/21	四	白米飯	蒜味里肌 里肌排、蒜(3:1)/燒	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海結、甜不辣(1:1:1:1)/煮	韓式部隊鍋 高麗、泡菜、肉片、油蔥、金針菇(1:1:1:1:1)/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蛋	6 .5	2 .7	2 .2	2 .7	8 34
★ 12/22	五	小米香飯	下飯咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔(1:1:1)/煮	紅片花椰 蒜、花椰菜、紅蘿蔔(1:2:1)/炒	酥炸海鮮捲 海鮮捲/炸	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6 .8	2 .6	1 .9	2 .5	8 31
★ 12/25	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥(2:2:1)/炒	麻辣凍腐煲 凍豆腐、金針菇、高麗菜(1:1:1)/煮	敏豆甜不辣 敏豆、甜不辣(1:1)/炒	產銷履歷蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 .5	2 .7	2 .1	2 .8	8 36
★ 12/26	二	胚芽飯	鮑菇黃燜雞 雞丁、杏鮑菇、蔥、洋芋(1:1:1:1)/燒	蔬菜冬粉 高麗、冬粉、絞肉、木耳、紅蘿蔔(1:1:1:1:1)/炒	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蛋(1:1:1)/燴	有機蔬菜 筍香豬肉湯 筍、豬肉	6 .4	2 .7	2 .0	2 .9	8 31
★ 12/27	三	豬肉乾拌麵	糖醋魚 魚丁/燒	結頭菜燒肉 結頭菜、肉片(1:1)/燒	鮮肉包 肉包/蒸	季節蔬菜 珍珠地瓜湯 地瓜、珍珠	6 .5	2 .9	1 .9	2 .7	8 42
★ 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(1:2:1)/燒	鮮味蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔(2:1)/炒	有機蔬菜 三絲羹湯 蘿蔔絲、木耳絲、紅絲、肉羹	6 .2	2 .6	2 .2	2 .7	8 06
★ 12/29	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇(2:2:1)/燒	蝦香高麗 高麗、紅絲、蝦皮(2:1:1)/炒	香酥玉米餅 玉米餅/烤	有機蔬菜 日式豆醬湯 豆腐、味噌	6 .5	2 .6	1 .9	2 .8	8 24

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 吳品萱

*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。