



114年11月中壢高商

葷便當

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜	副菜	青 菜	湯	其他	全 日 能 量 (kcal)	蛋 白 質 (g)	脂 肪 (g)	糖 分 (g)	鈉 質 (mg)
11/3	蕎麥飯 蕎麥,白米	咖哩肉片 肉片,馬鈴薯/煮	★眷村炸醬 豬肉,干丁,毛豆/炒	★麻油凍豆腐 杏鮑菇,凍豆腐/煮	塔香茄子 茄子/炒	產履蔬菜 ★小魚味噌湯 小魚乾,海芽	6.4	2.5	2.1	2.7	###
11/4	香Q白飯 白米	宮保雞丁 雞丁/燒	螞蟻上樹 豬肉,冬粉,高麗菜/炒	薑絲冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,木耳/煮	★雪裡紅干丁 雪裡紅,干丁/炒	有機蔬菜 ★玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔	6.6	2.6	2.1	2.5	###
11/5	古早味米粉 米粉,豬肉	咋滋炸雞 雞丁/炸	★筍干油腐 竹筍,油豆腐/煮	鮮彩花椰 花椰菜,木耳/炒	★田園三色 玉米,紅蘿蔔,毛豆/煮	季節時蔬 冬瓜白木耳 冬瓜塊,白木耳	6.5	2.4	2.2	2.6	###
11/6	小米飯 小米,白米	★蒜香魚塊 旗魚,時蔬/燒	★洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋/炒	★芹香天婦羅 芹菜,甜不辣/炒	甜椒匯 青椒,甜椒/炒	有機蔬菜 香甜金針花湯 金針花,排骨	6.5	2.5	2.1	2.6	###
11/7	薏仁飯 薏仁,白米	匈牙利燉肉 豬肉,蕃茄/煮	★紅燒豆腐 豆腐,豬肉/燒	時瓜木耳 木耳,時瓜/燒	糖醋麵腸 麵腸/炒	有機蔬菜 四神湯 薏仁,排骨	6.4	2.7	2.0	2.5	###
11/10	南瓜飯 南瓜,白米	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥/燒	金菇木耳三絲 金針菇,木耳,紅蘿蔔/炒	敏豆肉茸 豬肉,敏豆/炒	★客家燻豆腐 福菜,豆腐/燒	產履蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	6.5	2.6	2.0	2.5	###
11/11	香Q白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	香酥雞塊 雞塊*2/炸	佛跳牆 大白菜,木耳/煮	滷海帶串 海帶串/滷	有機蔬菜 ★紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.6	2.5	2.1	2.7	###
11/12	鐵板炒麵 麵條,豬肉	里肌肉排 豬排/燒	★小魚豆干 小魚乾,豆干/炒	鐵板豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔,豬肉/炒	椰漿芋頭 芋頭/燒	季節時蔬 珍珠麥茶 珍珠,麥茶	6.5	2.4	2.2	2.7	###
11/13	紅藜麥飯 紅藜麥,白米	沙茶肉柳 洋蔥,肉柳/煮	★玉米滑蛋 玉米粒,雞蛋/炒	★芹香豆包絲 芹菜,豆包/炒	★三杯素雞 素雞/炒	有機蔬菜 蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	6.4	2.5	2.1	2.6	###
11/14	胚芽飯 胚芽米,白米	★蒲燒鯛魚 鯛魚/燒	★麻婆豆腐 豆腐,豬肉/燒	豆瓣桂筍 桂竹筍/煮	金瓜燒 南瓜/燒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄,高麗菜	6.4	2.6	2.1	2.5	###
11/17	麥片飯 麥片,白米	豆豉排骨 排骨/燒	日式燉洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	★豆皮玉菜 高麗菜,豆皮/炒	綜合菇菇 鮮菇/炒	產履蔬菜 新竹米粉湯 米粉,豬肉	6.6	2.5	2.1	2.5	###
11/18	香Q白飯 白米	南洋咖哩雞 雞丁,馬鈴薯/煮	★番茄炒蛋 番茄,豆腐,蛋/炒	鮮瓜木耳 時瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	芝香海帶結 海帶結/燒	有機蔬菜 ★玉米排骨湯 玉米,排骨	6.5	2.6	2.2	2.6	###
11/19	小當家炒飯 白米,豬肉	可樂雞翅 雞翅/滷	★什錦三絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕,絞肉,菜脯/燒	椒鹽時蔬 地瓜/炸	季節時蔬 綠豆薏仁 綠豆,薏仁	6.5	2.7	2.1	2.5	###
11/20	糙米飯 糙米,白米	★豆醬燒魚 水鯊魚丁/燒	★干丁肉燥 干丁,絞肉/炒	香酥地瓜條 地瓜/炸	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	有機蔬菜 新加坡肉骨茶 白蘿蔔,杏鮑菇	6.5	2.5	2.2	2.6	###
11/21	小米飯 小米,白米	部隊泡菜雞 雞丁,泡菜,高麗菜/煮	蘿蔔海結 白蘿蔔,海結/煮	蒜香花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔/炒	三杯凍豆腐 凍豆腐/炒	有機蔬菜 ★豆腐味噌湯 豆腐	6.4	2.5	2.1	2.5	###
11/24	蕎麥飯 蕎麥,白米	吮指雞翅 雞翅/滷	★醬滷黑干 黑豆干/燒	泡菜寬粉鍋 泡菜,高麗菜,寬粉/煮	醬悶苦瓜 苦瓜/燒	產履蔬菜 韓式昆布湯 海帶芽,薑絲	6.6	2.7	2.1	2.5	###
11/25	香Q白飯 白米	萬巒豬腳 豬腳,肉丁,筍/煮	★玉米肉茸 玉米粒,紅蘿蔔,絞肉/炒	★醬爆干片 干片,肉絲/炒	黑胡椒銀芽 綠豆芽,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 結頭菜燉湯 結頭菜,排骨	6.4	2.6	2.2	2.6	###
11/26	香鬆飯 白米,香鬆	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	和風關東煮 蘿蔔,貢丸/煮	洋芋燒 馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	薑絲海根 海帶根/炒	季節時蔬 芋香西米露 芋頭,西米露	6.6	2.5	2.0	2.6	###
11/27	紫米飯 紫米,白米	★蜜汁虱目魚 虱目魚/燒	★菜脯蛋 菜脯,雞蛋/炒	脆炒小瓜 小黃瓜,紅蘿蔔/炒	燒紫茄 茄子/燒	有機蔬菜 貴族濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔	6.5	2.5	2.1	2.7	###
11/28	芝麻飯 黑芝麻,白米	三杯雞丁 雞丁/燒	★五更豆腐煲 豆腐,豬肉/煮	脆口黃芽 黃豆芽,韭菜,木耳,紅蘿蔔/炒	毛豆金瓜 南瓜,毛豆/煮	有機蔬菜 瓜瓜燉湯 時瓜,排骨	6.5	2.6	2.2	2.6	###
11/29	小米飯 小米,白米	蔥燒肉柳 肉柳,洋蔥/炒	瓜仔肉燥 花瓜,豬肉/燒	西芹甜條 西洋芹,甜不辣/炒	香酥可樂餅 可樂餅/炸	產履蔬菜 金針花湯 金針花,排骨	6.5	2.6	2.2	2.6	###

※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肉品及CAS國產肉品·產地：臺灣 ※主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材·產地：臺灣
 ※本菜單中含有食品過敏原,如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品,有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。
 ※菜名已標示★含有過敏原,對其過敏體質者請詳閱菜單