

# 裕民田精緻午餐

中壢高商  
114年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	營養標示 (每份)			
				產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	季節蔬菜		全日	每日	每週	每餐
★ 11/3	一	▲燕麥飯	海苔唐揚雞 海苔粉, 雞丁/炸	▲塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔(3:1:1:1)/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔(1:3:1)/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6.0	2.8	2.3	3.8
★ 11/4	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽(3:1)/燒	香菇地瓜 香菇, 地瓜條(1:3)/炒	麻辣燙 高麗, 金針菇(3:1)/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔, 肉片	6.5	2.4	2.2	3.7
★ 11/5	三	主廚拌飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	▲滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干(1:2:3)/滷	▲招牌佛跳牆 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豆皮(3:1:1:1)/煮	季節蔬菜	冷露心粉圓 冬瓜茶磚, 山粉圓	6.7	2.1	2.2	3.9
★ 11/6	四	▲雜糧飯	▲泡菜燒魚 魚丁, 金針菇, 高麗菜, 豆皮(3:1:2:1)/燒	▲洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔(3:1:1)/炒	▲醬燒海結麵輪 海結, 麵輪, 筍干(1:2:1)/拌	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6.0	2.7	2.2	3.9
★ 11/7	五	▲紫米香飯	▲芝麻蜜燒雞 雞丁, 四分干, 芝麻(3:2:1)/炒	▲西芹黑輪 西芹, 黑輪(1:3)/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 肉片, 海帶結(3:1:1:1)/煮	有機蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6.4	2.4	2.2	3.8
★ 11/10	一	▲麥片Q飯	紅燒燉豬 肉丁, 蘿蔔(3:1)/燉	▲蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐(1:3)/燒	四季鮮時蔬 高麗菜, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	▲海芽濃湯 海帶, 蛋	6.4	2.6	2.2	3.5
★ 11/11	二	白米飯	香嫩油蔥雞 雞丁, 蔥, 洋蔥(3:1:1)/煮	Q嫩蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔(3:1:1)/蒸	▲蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮(3:1:1)/煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米, 排骨, 紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	3.6
★ 11/12	三	義大利麵	黃金炸豬排 豬排/炸	四海關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結, 毛豆(2:2:1:1)/煮	香濃番茄肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 番茄, 紅蘿蔔(3:1:1:2:1)/煮	季節蔬菜	▲可可西米露 麥片, 可可粉, 西米露	6.7	2.5	2.3	3.2
★ 11/13	四	▲小米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 絞肉(3:1:1)/炒	南洋咖哩 洋芋, 紅蘿蔔(2:1)/煮	有機蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐, 味噌	6.5	2.7	2.2	3.9
★ 11/14	五	▲糙米飯	▲糖醋魚丁 魚丁/燒	蒜香炒筍 蒜, 筍, 紅蘿蔔(1:3:1)/炒	古早味菜頭粿 蘿蔔糕/炸	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6.3	2.6	2.3	3.4
★ 11/17	一	▲蕎麥米飯	美式雞翅 雞翅/炸	▲客家小炒 芹, 豆干, 紅蘿蔔, 肉絲(1:2:1:3)/炒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔(1:3:1)/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6.2	2.5	2.3	3.4
★ 11/18	二	▲麥片飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬, 洋蔥, 豬柳(3:1:3)/燒	▲日式茶碗蒸 蛋, 蔥, 紅蘿蔔(3:1:1)/蒸	冬瓜肉燥 枸杞, 冬瓜, 絞肉(1:2:2)/燒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6.4	2.8	2.2	3.9
★ 11/19	三	夜市鐵板麵	迷迭雞腿排 雞腿排/滷	▲飄香蒸肉包 肉包/蒸	韭菜炒銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔(3:1:1)/燙	季節蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ	6.7	2.6	2.2	3.8
★ 11/20	四	▲紫米香飯	南瓜燉魚 魚丁, 南瓜/燒	▲金黃甜不辣 甜不辣/炸	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結, 絞肉(1:2:1:1:1)/煮	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6.8	2.8	2.3	3.6
★ 11/21	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇(3:1:1)/炒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥(3:1:2:1)/炒	▲凍腐燴金針 凍豆腐, 金針菇(2:1)/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6.5	2.5	2.2	3.7
★ 11/24	一	▲燕麥飯	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 蔥(3:1:1)/炒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋芋, 紅蘿蔔(3:2:1:1)/燒	家常白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 鮮菇(3:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 肉絲	6.4	2.4	2.2	3.8
★ 11/25	二	白米飯	香檸翅小腿*2 翅小腿/燒	濃郁咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(2:3:1)/煮	肉絲炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲(3:1:1)/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6.5	2.8	2.2	3.3
★ 11/26	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜, 豬肉排/燒	韓式泡菜鍋 高麗菜, 紅蘿蔔, 泡菜(3:1:1)/煮	▲豆沙包 豆沙包/蒸	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.8	2.4	2.2	3.7
★ 11/27	四	▲糙米飯	金黃炸雞腿 雞腿/炸	▲大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	▲西紅柿炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋(1:1:3)/燴	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6.2	2.8	2.3	3.6
★ 11/28	五	海苔香鬆飯	▲客家筒香控魚 魚丁, 筍(3:1)/燒	▲味噌油豆腐 毛豆, 油豆腐(1:3)/煮	鮮煮蒲瓜 蒲瓜, 絞肉(3:1)/煮	有機蔬菜	▲紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6.0	2.9	2.2	3.5
★ 11/29	六	白米飯	▲日式炸豬排 豬排/炸	飄香滷味 高麗菜, 百頁, 金針菇/滷	毛豆炒筍 毛豆, 竹筍, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	QQ紅茶 QQ, 茶包	6.4	2.5	2.2	3.7

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚心惠

\*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。

\*本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」,

菜名以▲標示含有過敏原, 對其過敏體質者請詳閱菜單。

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜