松晟 114年 12月中壢高商

健康盒餐 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	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
12/1	一	麥片飯 麥片,白米	洋蔥豬柳 洋蔥,豬柳/炒	★瓜仔肉 碎瓜,干丁,豬肉/燒	★玉米毛豆 玉米粒,紅蘿蔔,毛豆/炒	產履蔬菜	羅宋湯 番茄,時蔬		6.5	2.4	2.1	2.7	809
12/2	二	五穀飯 五穀米,白米	三杯雞 雞丁/燒	★紅娘炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	鮮香扁蒲 扁蒲,木耳/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		6.4	2.5	2.1	2.5	801
12/3	三	和風烏龍麵 烏龍麵,時蔬	醬滷翅小腿 翅小腿/滷	培根高麗 培根,高麗菜/炒	★醬燒黑干 黑豆干,杏鮑菇/燒	季節時蔬	冬瓜白木耳 冬瓜磚,白木耳		6.5	2.6	2.2	2.6	822
12/4	四	香Q白飯 白米	★豆醬燒魚 水鴛魚丁/燒	蘿蔔海結 白蘿蔔,海帶結/燒	★麻油凍豆腐 杏鮑菇,凍豆腐/燒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜,雞肉		6.4	2.5	2.1	2.6	805
12/5	五	糙米飯 糙米,白米	番茄燉雞 番茄,馬鈴薯,雞肉/燒	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕,香菇/炒	西芹鮮菇 西芹,菇/炒	有機蔬菜	★紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		6.6	2.6	2.0	2.5	820
12/8	一	國家考試場地不供餐											
12/9	二	薏仁飯 薏仁,白米	古早味燉肉 筍干,豬肉/燒	★番茄炒蛋 番茄,雞蛋,豆腐/炒	鮮彩花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜,玉米粒		6.4	2.6	2.1	2.7	817
12/10	三	香鬆飯 白米,香鬆	鹹酥雞 雞丁/炸	木耳油豆腐 木耳,油豆腐/燒	蒸古烤肉 黃豆芽,豬肉,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	地瓜芋圓 地瓜,芋圓		6.5	2.6	2.2	2.7	827
12/11	四	香Q白飯 白米	鐵路豬排 里肌肉排/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	瓜瓜肉茸 時瓜,豬肉/炒	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐		6.5	2.7	2.1	2.6	827
12/12	五	胚芽飯 胚芽米,白米	★醬燒虱目魚 虱目魚/燒(平,雙)	酥炸雞塊 雞塊*2/炸	★白菜滷 豆皮,白菜,紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片		6.6	2.6	2.1	2.5	822
12/15	一	南瓜飯 南瓜,白米	瓜仔雞 雞丁,花瓜/炒	★洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋/炒	★家常豆腐 豆腐,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	薑絲海芽湯 海芽		6.4	2.5	2.1	2.5	801
12/16	二	五穀飯 五穀米,白米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,豬肉/煮	★和風關東煮 玉米,白蘿蔔/煮	泡菜部隊鍋 泡菜,高麗菜,寬粉/煮	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花,排骨		6.6	2.5	2.2	2.6	822
12/17	三	主廚炒米粉 米粉,豬肉	碳烤雞排 雞排/烤	金菇高麗 金針菇,高麗菜/炒	★大阪花枝燒 花枝丸/燒	季節時蔬	燒仙草 仙草,薏仁,珍珠	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.5	815
12/18	四	香Q白飯 白米	番茄魚丁 番茄,旗魚丁/燒	脆炒筍片 筍片,紅蘿蔔/炒	★紅燒豆腐 豆腐,紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	時瓜燉湯 時瓜,排骨		6.4	2.7	2.2	2.6	822
12/19	五	高鈣飯 黑芝麻,白米	醬滷翅小腿 翅小腿/滷	★泰式打拋豬 豬肉,干丁,九層塔/炒	鮮菇冬瓜 菇,冬瓜/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 杏鮑菇,白蘿蔔		6.5	2.6	2.1	2.5	815
12/22	一	紅藜麥飯 紅藜麥,白米	壽喜燒肉 白蘿蔔,豬肉/燒	★客家小炒 豬肉,干片,芹菜/炒	★玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋/炒	產履蔬菜	古早味麵線糊 紅麵線,豬肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
12/23	二	造型海苔飯 白米,海苔粉	咖哩雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮	★豆瓣黑輪 白蘿蔔,黑輪/燒	脆炒小瓜 小黃瓜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬菜湯 冬菜,排骨		6.4	2.6	2.2	2.6	815
12/24	三	義大利麵 麵條,豬肉	黃金香酥雞 雞丁/炸	★麻婆豆腐 豆腐,絞肉/燒	雙色花椰 青花菜,白花椰/炒	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米		6.6	2.7	2.0	2.6	822
12/25	四	行憲紀念日放假											
12/26	五	紫米飯 紫米,白米	里肌肉排 里肌肉排/燒	★金茸三絲 干絲,金針菇,紅蘿蔔/炒	★冰糖滷油腐 油豆腐,木耳/滷	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,芋頭		6.5	2.6	2.2	2.6	822
12/29	一	麥片飯 麥片,白米	普羅旺斯燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	★香菇干丁 香菇,干丁,絞肉/煮	★時瓜魚丸 時瓜,魚丸/煮	產履蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔		6.6	2.5	2.0	2.6	817
12/30	二	小米飯 小米,白米	麻油雞 杏鮑菇,雞丁/燒	沙茶粉絲煲 絞肉,時蔬,冬粉/炒	鐵板豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨		6.5	2.5	2.1	2.7	817
12/31	三	主廚炒飯 白米,豬肉	滷雞翅 雞翅/滷	佛跳牆 白菜,木耳,紅蘿蔔/燒	★滷味拼盤 四分干,海結/滷	季節時蔬	綠豆QQ 綠豆,QQ		6.5	2.6	2.2	2.6	822

※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10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