

裕民田精緻午餐

中壢高商
114年12月菜單

日期		星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		全週供應 種類 (份)	全週供應 內銷 (份)	全週供應 外銷 (份)	熱量 (kcal)
★	12/1	一	▲麥片飯	炸脆香香雞 雞丁/炸	三杯杏菇炒干 豆干, 杏鮑菇, 九層塔(3:2:1)/煮	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔(3:1)/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜貢丸湯 蒲瓜, 小丸子, 芹	6 2 2	2 4 6	2 3 0	8 1 4	
★	12/2	二	白米飯	▲蘿蔔燉魚 魚丁, 白蘿蔔, 番茄(3:1:1)/煮	▲菜脯蛋 蛋, 菜脯, 蔥(3:1:1)/炒	黃瓜肉片 大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔(3:1:1)/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 2 2	2 7 2	2 2 7	8 1 3	
★	12/3	三	打拋豬肉麵	迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	塔香拼盤 素雞, 九層塔, 海帶根, 肉絲(3:1:1:2)/燒	韭菜銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔(3:1:1)/煮	季節蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草, 蜜豆, 00	6 2 4	2 6 2	2 2 9	8 2 9	
★	12/4	四	燕麥飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥, 蔥(3:1:1)/炒	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條(1:1)/烤	蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉(3:1:1)/煮	有機蔬菜	▲香濃玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 2 2	2 6 3	2 7 8	8 0 8	
★	12/5	五	▲胚芽米飯	▲油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 芝麻(3:2:1)/煮	香濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔(3:1)/煮	鮮菇炒筍 筍, 紅蘿蔔, 鮮菇(3:1:1)/炒	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 肉片	6 7	1 8	2 5	3 0	8 2
12/8 一 ~暫停供餐一天~													
★	12/9	二	紫米飯	家常黃燜雞 雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒(3:2:1:1)/燉	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲(2:2:1)/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜, 金針菇, 豬肉片	6 4	2 6	2 6	2 9	8 3
★	12/10	三	香菇滷肉飯	鐵路里肌排 豬排/燒	沙茶客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔(1:3:2:1)/炒	翠綠花椰 花椰, 紅蘿蔔(3:1)/炒	產銷履歷蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆, 地瓜圓	6 5	2 4	2 3	2 9	8 2
★	12/11	四	▲雜糧飯	喀滋雞腿排 卡拉雞腿排/炸	▲茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(3:2:1)/炒	什錦炒肉絲 豆芽, 韭菜, 豆包絲, 紅蘿蔔, 肉絲(3:1:1:2:2)/煮	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 2 2	2 6 4	2 0 4	3 8	
★	12/12	五	白米飯	▲韓風泡菜魚 魚丁, 金針菇, 泡菜, 高麗菜(3:1:1:2)/燒	香烤雞堡排 雞堡排/烤	▲紅燒冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 枸杞(3:2:1)/燒	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 0	2 5	2 6	3 0	8 8
★	12/15	一	▲糙米飯	脆皮雞翅 雞翅/炸	▲瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔(3:1:1)/燒	燕菁玉米燒肉 結頭菜, 玉米, 肉片, 紅蘿蔔(3:1:2:1)/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6 4	2 8	2 2	3 0	8 4
★	12/16	二	胚芽飯	▲蔥爆魚丁 魚丁, 洋蔥, 蔥(3:1:1)/燒	▲海鮮鮮魚丸 魷魚丸/烤	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 金針菇, 肉片(3:1:1:2)/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍, 排骨	6 0	2 7	2 5	3 0	8 2
★	12/17	三	培根義大利麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	▲杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔(3:2:1)/煮	▲醬燒甜不辣 甜不辣, 芝麻(3:1)/燒	季節蔬菜	紅豆紫米 紅豆, 紫米	6 9	2 0	2 0	2 9	8 1
★	12/18	四	▲燕麥飯	可樂滷扣肉 豬肉丁, 筍干(3:1)/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	▲韓式部隊鍋 油豆腐, 大白菜, 鮮菇, 肉片(1:3:1:2)/煮	有機蔬菜	▲南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米	6 5	2 2	2 1	2 9	8 0
★	12/19	五	白米飯 (冬至特別餐)	暖呼麻油雞 雞丁, 薑, 高麗菜(3:1:2)/燒	鐵板杏鮑菇 洋蔥, 杏鮑菇, 四分干, 絞肉(2:3:1:2)/燒	蝦香蒲瓜煮 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮(3:2:1)/煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲	6 2 2	2 6 7	2 2 8	3 8	
★	12/22	一	▲小米飯	蒜泥白肉 肉片, 洋蔥, 蒜(3:2:2)/燒	▲麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 毛豆(2:3:1)/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/烤	產銷履歷蔬菜	▲紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 0	2 8	2 7	3 0	8 8
★	12/23	二	白米飯	三杯雞 雞丁, 九層塔, 豆干/炒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥(3:1:2:1)/炒	蒜香炒筍 筍, 紅蘿蔔, 蒜(3:2:1)/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 6	2 4	2 4	2 7	8 2
★	12/24	三	肉絲炒飯	和風豬排 豬排/燒	▲玉米起司蛋 玉米, 起司, 蛋, 紅蘿蔔(1:1:3:1)/炒	鮮菇大根燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇(3:1:1)/煮	季節蔬菜	香芋西米露 西米露, 芋頭	6 6	2 5	2 2	2 8	8 3
12/25 四 ~行憲紀念日放假一天~聖誕節快樂~													
★	12/26	五	蕎麥飯	▲海苔魚條*3 魚條, 海苔粉/炸	▲醬炒滷味 杏鮑菇, 素雞, 洋蔥(3:2:1)/炒	翠炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲(3:1:1)/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結, 豆芽, 豬肉片	6 0	2 6	2 3	3 0	8 8
★	12/29	一	白米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔(3:2:1)/燒	▲蜜汁黑豆干 芝麻, 黑豆干(1:3)/滷	▲麻辣燙 高麗菜, 金針菇, 豆皮(3:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 0	2 5	2 5	3 0	8 5
★	12/30	二	▲糙米飯	日式咖哩雞 洋芋, 紅蘿蔔, 雞丁(2:1:3)/煮	▲香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	木須黃瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔(3:1:1)/煮	有機蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 6	2 4	2 4	3 0	8 7
★	12/31	三	蘑菇鐵板麵	黃金炸豬排 豬排/炸	▲茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥(3:2:1)/炒	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭(3:1:1:1)/煮	季節蔬菜	香甜地瓜湯 地瓜, 芋圓	6 7	2 8	2 3	3 0	8 2

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 譚志惠

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。

*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。