

# 裕民園精緻午餐

中壢高商  
114年12月營養當菜單

| 日期      | 星期 | 合菜主食              | 合菜主菜                         | 美味副菜                        |                                 |                        | 湯品                               | 全穀雜糧類<br>(份) | 豆魚蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
|---------|----|-------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|
| ★ 12/1  | 一  | ▲麥片飯              | 炸脆香香雞<br>雞丁/炸                | 三杯杏菇炒干<br>豆干, 杏鮑菇, 九層塔/煮    | 鮮炒高麗<br>高麗菜, 紅蘿蔔/炒              | 椒鹽百頁<br>百頁/煎           | 產銷履歷蔬菜<br>蒲瓜, 小丸子, 芹             | 6<br>2       | 2<br>4       | 2<br>6     | 3<br>0     | 8<br>14      |
| ★ 12/2  | 二  | 白米飯               | ▲蘿蔔燉魚<br>魚丁, 白蘿蔔, 番茄/煮       | ▲菜脯蛋<br>蛋, 菜脯, 蔥/炒          | 黃瓜肉片<br>大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/煮          | 黑米糕捲<br>黑米糕捲/烤         | 有機蔬菜<br>雞丁, 豆薯, 鮮菇               | 6<br>2       | 2<br>7       | 2<br>2     | 2<br>7     | 8<br>13      |
| ★ 12/3  | 三  | 打拋豬肉麵             | 迷迭香雞腿排<br>雞腿排/燒              | 塔香拼盤<br>東菇, 九層塔, 海帶根, 肉絲/燒  | 韭菜銀芽<br>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/煮           | 紅燒獅子頭<br>獅子頭/燒         | 季節蔬菜<br>蜜豆燒仙草<br>仙草, 蜜豆, 00      | 6<br>4       | 2<br>6       | 2<br>2     | 2<br>9     | 8<br>29      |
| ★ 12/4  | 四  | 燕麥飯               | 黑胡椒豬柳<br>豬肉, 洋蔥, 蔥/炒         | 雞塊地瓜條<br>雞塊, 地瓜條/烤          | 蘿蔔煮<br>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉/煮           | 肉末炒冬粉<br>高麗, 冬粉, 絞肉/炒  | 有機蔬菜<br>▲香濃玉米湯<br>玉米, 蛋, 紅蘿蔔     | 6<br>2       | 2<br>6       | 2<br>3     | 2<br>7     | 8<br>08      |
| ★ 12/5  | 五  | ▲胚芽米飯             | ▲油腐蠔油雞<br>雞丁, 油腐, 芝麻/煮       | 香濃咖哩<br>洋芋, 紅蘿蔔/煮           | 鮮菇炒筍<br>筍, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒            | ▲毛豆炒干丁<br>毛豆, 干丁, 絞肉   | 有機蔬菜<br>冬瓜豬肉湯<br>冬瓜, 肉片          | 6<br>7       | 1<br>8       | 2<br>5     | 3<br>0     | 8<br>02      |
| 12/8    | 一  | ~暫停供餐一天~          |                              |                             |                                 |                        |                                  |              |              |            |            |              |
| ★ 12/9  | 二  | 紫米飯               | 家常黃燜雞<br>雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燉   | 海帶拌干絲<br>海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒     | 酸甜燒餃*2<br>水餃/燒                  | 油蔥絞肉煲<br>香菇, 蘿蔔, 絞肉/燒  | 有機蔬菜<br>蔬菜總匯湯<br>高麗菜, 金針菇, 豬肉片   | 6<br>4       | 2<br>6       | 2<br>6     | 2<br>9     | 8<br>39      |
| ★ 12/10 | 三  | 香菇滷肉飯             | 鐵路里肌排<br>豬排/燒                | 沙茶客家小炒<br>芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒  | 翠綠花椰<br>花椰, 紅蘿蔔/炒               | 翡翠燒賣<br>燒賣/蒸           | 產銷履歷蔬菜<br>綠豆地瓜圓<br>綠豆, 地瓜圓       | 6<br>5       | 2<br>4       | 2<br>3     | 2<br>9     | 8<br>23      |
| ★ 12/11 | 四  | ▲雜糧飯              | 喀滋雞腿排<br>卡拉雞腿排/炸             | ▲茄汁燴蛋<br>蛋, 番茄, 洋蔥/炒        | 什錦炒肉絲<br>豆芽, 韭菜, 豆包絲, 紅蘿蔔, 肉絲/煮 | 蒜蓉蘿蔔糕<br>蘿蔔糕/燒         | 有機蔬菜<br>▲味噌海芽湯<br>味噌, 海芽, 豆腐     | 6<br>2       | 2<br>6       | 2<br>4     | 3<br>0     | 8<br>24      |
| ★ 12/12 | 五  | 白米飯               | ▲韓風泡菜魚<br>魚丁, 金針菇, 泡菜, 高麗菜/燒 | 香烤雞堡排<br>雞堡排/烤              | ▲紅燒冬瓜麵筋<br>冬瓜, 麵筋, 枸杞/燒         | ▲蔥燒素雞<br>素雞, 蔥/燒       | 有機蔬菜<br>眷村肉羹湯<br>肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲 | 6<br>0       | 2<br>5       | 2<br>6     | 3<br>0     | 8<br>08      |
| ★ 12/15 | 一  | ▲糙米飯              | 脆皮雞翅<br>雞翅/炸                 | ▲瓜仔肉燥<br>絞肉, 干丁, 瓜仔/燒       | 燕茸玉米燒肉<br>結頭菜, 玉米, 肉片, 紅蘿蔔/煮    | ▲芹炒黑輪<br>黑輪, 芹/炒       | 產銷履歷蔬菜<br>酸菜肉片湯<br>酸菜, 肉片        | 6<br>4       | 2<br>8       | 2<br>2     | 3<br>0     | 8<br>48      |
| ★ 12/16 | 二  | 胚芽飯               | ▲蔥爆魚丁<br>魚丁, 洋蔥, 蔥/燒         | ▲海鮮魷魚丸<br>魷魚丸/烤             | 鹹水時蔬<br>高麗菜, 木耳, 金針菇, 肉片/炒      | 芝香海帶根<br>海帶根, 芝麻, 絞肉/燒 | 有機蔬菜<br>竹筍排骨湯<br>筍, 排骨           | 6<br>0       | 2<br>7       | 2<br>5     | 3<br>0     | 8<br>20      |
| ★ 12/17 | 三  | 培根義大利麵            | 鹽燒翅小腿*2<br>翅小腿/燒             | ▲杏鮑菇洋芋<br>馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮   | ▲醬燒甜不辣<br>甜不辣, 芝麻/燒             | 壽喜燒凍腐<br>凍豆腐, 洋蔥/燒     | 季節蔬菜<br>紅豆紫米<br>紅豆, 紫米           | 6<br>9       | 2<br>0       | 2<br>0     | 2<br>9     | 8<br>14      |
| ★ 12/18 | 四  | ▲燕麥飯              | 可樂滷扣肉<br>豬肉丁, 筍干/燒           | 遊龍鍋貼<br>鍋貼/煎                | ▲韓式部隊鍋<br>油豆腐, 大白菜, 鮮菇, 肉片/煮    | 蛋香絲瓜<br>金針, 絲瓜, 蛋/煮    | 有機蔬菜<br>▲南瓜濃湯<br>南瓜, 蛋, 玉米       | 6<br>5       | 2<br>2       | 2<br>1     | 2<br>9     | 8<br>03      |
| ★ 12/19 | 五  | 白米飯<br>(冬至特別餐)    | 暖呼麻油雞<br>雞丁, 薑, 高麗菜/燒        | 鐵板杏鮑菇<br>洋蔥, 杏鮑菇, 四分干, 絞肉/燒 | 蝦香蒲瓜煮<br>蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮          | 夜市地瓜球<br>地瓜球/炸         | 有機蔬菜<br>冬至鹹湯圓<br>湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲  | 6<br>2       | 2<br>6       | 2<br>7     | 2<br>8     | 8<br>23      |
| ★ 12/22 | 一  | ▲小米飯              | 蒜泥白肉<br>肉片, 洋蔥, 蒜/燒          | ▲麻婆豆腐<br>絞肉, 豆腐, 毛豆/燒       | 檸檬雞柳條*2<br>檸檬雞柳條/烤              | 鐵板豆芽<br>豆芽, 紅蘿蔔/炒      | 產銷履歷蔬菜<br>▲紫菜蛋花湯<br>紫菜, 蛋花       | 6<br>0       | 2<br>8       | 1<br>7     | 3<br>0     | 8<br>08      |
| ★ 12/23 | 二  | 白米飯               | 三杯雞<br>雞丁, 九層塔, 豆干/炒         | 螞蟻上樹<br>高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒    | 蒜香炒筍<br>筍, 紅蘿蔔, 蒜/煮             | 蜜汁燒麵腸<br>麵腸, 芹/燒       | 有機蔬菜<br>榨菜肉絲湯<br>榨菜, 肉絲          | 6<br>6       | 2<br>4       | 2<br>4     | 2<br>7     | 8<br>24      |
| ★ 12/24 | 三  | 肉絲炒飯              | 和風豬排<br>豬排/燒                 | ▲玉米起司蛋<br>玉米, 起司, 蛋, 紅蘿蔔/炒  | 鮮菇大根燒<br>蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇/煮          | 黃金貢丸<br>貢丸/燒           | 季節蔬菜<br>香芋西米露<br>西米露, 芋頭         | 6<br>6       | 2<br>5       | 2<br>8     | 2<br>8     | 8<br>31      |
| 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<br>魚條, 海苔粉/炸         | ▲醬炒滷味<br>杏鮑菇, 素雞, 洋蔥/炒      | 翠炒花椰<br>花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒           | 番茄洋芋<br>番茄, 洋芋, 絞肉/煮   | 有機蔬菜<br>風味海結湯<br>海結, 豆芽, 豬肉片     | 6<br>0       | 2<br>6       | 2<br>3     | 3<br>0     | 8<br>08      |
| ★ 12/29 | 一  | 白米飯               | 京醬豬柳<br>豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒        | ▲蜜汁黑豆干<br>芝麻, 黑豆干/滷         | ▲麻辣燙<br>高麗菜, 金針菇, 豆皮/煮          | ▲素雞杏鮑菇<br>杏鮑菇, 素雞/炒    | 產銷履歷蔬菜<br>肉骨茶湯<br>蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片   | 6<br>0       | 2<br>5       | 2<br>5     | 3<br>0     | 8<br>05      |
| ★ 12/30 | 二  | ▲糙米飯              | 日式咖哩雞<br>洋芋, 紅蘿蔔, 雞丁/煮       | ▲香酥可樂餅<br>玉米布丁酥/炸           | 木須黃瓜<br>大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/煮          | ▲塔香油腐<br>九層塔, 油豆腐/燒    | 有機蔬菜<br>▲港式酸辣湯<br>豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋  | 6<br>6       | 2<br>4       | 2<br>4     | 3<br>0     | 8<br>7       |
| ★ 12/31 | 三  | 蘑菇鐵板麵             | 黃金炸豬排<br>豬排/炸                | ▲茄汁燴蛋<br>蛋, 番茄, 洋蔥/炒        | 芋香白菜<br>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮      | ▲豆沙包<br>豆沙包/蒸          | 季節蔬菜<br>香甜地瓜湯<br>地瓜, 芋圓          | 6<br>7       | 2<br>8       | 2<br>3     | 3<br>0     | 8<br>72      |

★ 標示為三章—Q申請日 / 營養師 譚芯惠

\*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。