

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(Kcal)
★ 5/1	三	鐵板麵	蘑菇醬魚 魚丁、洋葱、蘑菇醬(2:1:1)/燒	滷香世家 素肚、四分干(1:1)/滷	韭菜豆芽 豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔(1:1:1:1)/燒	季節蔬菜 九份地瓜芋圓	6.2	2.8	2.2	2.7	821
★ 5/2	四	白米飯	海苔雞米花 海苔粉、雞丁/炸	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮(1:1:1)/煮	西西里肉丸 豬肉丸、洋葱、番茄(2:1:1)/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯	6.0	2.7	2.1	3.0	810
★ 5/3	五	燕麥飯	和風豬排 豬排/燒	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(2:1)/炒	塔香燒豬 絞肉、番茄、干干、九層塔(1:1:1:1)/燒	有機蔬菜 黃瓜雞湯	6.2	2.7	2.0	2.8	813
★ 5/6	一	小米香飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	木耳豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇(2:1:1)/煮	繽紛花椰 花椰、紅蘿蔔(2:1)/炒	產銷履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯	6.2	2.7	2.1	3.0	824
★ 5/7	二	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥(2:1:1)/炒	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋葱(1:1:1)/炒	包心白菜 紅蘿蔔、白菜、木耳(1:2:1)/滷	有機蔬菜 酸菜肉片湯	6.0	2.7	2.5	2.8	811
★ 5/8	三	什錦拌麵	蜜汁滷雞排 雞腿排/滷	枸杞冬瓜燒 冬瓜、絞肉、枸杞(1:2:1)/煮	香菇地瓜 地瓜、香菇/炒	季節蔬菜 燒仙草	6.0	2.7	2.0	2.9	803
★ 5/9	四	麥片飯	古早味滷魚 魚丁、筍(2:1)/燒	白鑽燴蜜干 芝麻、豆干(1:2)/燒	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔(2:1)/燴	有機蔬菜 菇菇燴雞湯	6.5	2.4	2.5	2.9	828
★ 5/10	五	白米飯	三杯雞 雞丁、米血、九層塔(2:1:1)/燒	敏豆甜不辣 敏豆、甜不辣(1:1)/炒	關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圓(1:1:1)/煮	有機蔬菜 酸辣湯	6.2	2.8	2.1	3.0	832
★ 5/13	一	雜糧飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽(1:1)/炒	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆、馬鈴薯(1:1:1:1)/炒	滷味燙 高麗、金針菇、豆皮(1:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 日式豆醬湯	6.6	2.4	2.1	2.8	821
★ 5/14	二	白米飯	獵人燉魚 魚丁、馬鈴薯、番茄(1:1:1)/燉	三杯杏菇炒干 九層塔、杏鮑菇、豆干(1:1:1)/炒	菜頭粿 菜頭粿/煎	有機蔬菜 粉絲冬菜湯	6.7	2.6	2.0	2.9	845
★ 5/15	三	肉絲炒飯	嘎啦脆豬排 豬排/炸	金黃乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱、乳酪(1:1:1:1)/炒	佛跳牆 木耳、紅蘿蔔、大白菜(1:1:1)/煮	季節蔬菜 麥片可可亞	6.5	2.7	2.0	3.0	843
★ 5/16	四	小米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥(1:1:1)/燒	鮮炒瓠瓜 瓠瓜、紅蘿蔔(2:1)/煮	有機蔬菜 海芽濃湯	6.7	2.8	2.0	2.8	855
★ 5/17	五	白米飯	義式番茄豬肉 番茄、豬肉、洋芋(1:1:1)/燴	麥香雞堡 雞堡/炸	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔(1:2:1)/炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯	6.5	2.6	2.2	3.0	840
★ 5/20	一	白米飯	酸甜魚排 虱目魚排/燒	客家小炒 豆干、肉絲、芹(1:1:1)/炒	蝦燴大瓜 大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔(2:1:1)/煮	產銷履歷蔬菜 羅宋湯	6.0	2.7	2.6	2.8	814
★ 5/21	二	胚芽0飯	麻油香肉 高麗、肉片、杏鮑菇(1:2:1)/煮	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔(1:1)/煮	0嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔(2:1:1)/蒸	有機蔬菜 玉米濃湯	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★ 5/22	三	義大利麵	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	起司茄汁肉醬 番茄、絞肉、乳酪、紅蘿蔔、玉米(1:1:1:1:1)/煮	福州大0丸 福州丸、大白菜(2:1)/燒	季節蔬菜 綠豆薏仁	6.5	2.5	1.9	3.0	825
★ 5/23	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜(2:1)/燒	鹹水時蔬 花椰菜、木耳(2:1)/燙	杏鮑菇素雞 素雞、杏鮑菇(1:1)/燒	有機蔬菜 筍香風味湯	6.5	2.7	2.0	2.8	834
★ 5/24	五	紫米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇(2:1:1)/燒	基隆黑輪塊 黑輪、西洋(2:1)/炒	鐵板銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔(2:1:1)/炒	有機蔬菜 豬肉海結湯	6.5	2.4	2.1	2.9	818
★ 5/27	一	蕎麥0飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔(2:1:1)/燉	蒜泥豆腐 豆腐、蒜(2:1)/燒	鮮煮瓠瓜 瓠瓜、紅蘿蔔(2:1)/煮	產銷履歷蔬菜 海菜蛋花湯	6.7	2.7	1.9	2.8	845
★ 5/28	二	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	砂鍋滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳(2:1:1)/炒	蒙古炒肉絲 豆芽菜、肉絲、紅蘿蔔(1:1:1)/炒	有機蔬菜 養生肉片湯	6.0	2.6	2.3	2.9	803
★ 5/29	三	日式烏龍麵	鐵路豬排 豬排/燒	多汁蒸肉包 肉包/蒸	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔(2:1)/炒	季節蔬菜 芋香0圓	6.7	2.3	1.8	2.7	808
★ 5/30	四	白米飯	香酥脆雞腿 雞腿/炸	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(2:1)/炒	茄汁炒蛋 番茄、蛋、洋葱(1:1:1)/炒	有機蔬菜 廟口麵線湯	6.5	2.7	2.1	3.0	845
★ 5/31	五	薏仁米飯	正宗回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜(2:1:1)/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	筍香肉片 筍、肉片、鮮菇(1:2:1)/煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯	6.6	2.5	2.1	2.9	833

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*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。