

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年5月董事會菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類(份)	豆及豆制品類(份)	蔬菜類(份)	海陸空類(份)	熱量(kcal)
★ 5/1	三	鹽板麵	蘑菇醬魚 魚丁、洋葱、蘑菇醬/燒	滷香世家 素肚、四分干/滷	韭菜豆芽 豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒	塔香爆菇塊 杏鮑菇、絞肉、油豆腐/滷	季節蔬菜 九份地瓜芋圓	牛奶	6.2	2.8	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/煮	西西里肉丸 豬肉丸、洋葱、番茄/煮	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞、絞肉/炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.0	2.7	2.1	810
★ 5/3	五	燕麥飯	和風豬排 豬排/燒	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	塔香燒豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/燒	滷貢丸 貢丸/滷	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞丁		6.2	2.7	2.0	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/煮	繽紛花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	南瓜燒 南瓜/燒	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔、豬肉		6.2	2.7	2.1	824
★ 5/7	二	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋葱/炒	包心白菜 紅蘿蔔、白菜、木耳/滷	翡翠燒賣 燒賣/蒸	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.0	2.7	2.5	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/煮	香菇地瓜 地瓜、香菇/炒	家常蔥燒腐 蔥、木耳、豆腐	燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	水果	6.0	2.7	2.0	803
★ 5/9	四	麥片飯	古早味滷魚 魚丁、筍/燒	白鑽燴蜜干 芝麻、豆干/燒	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔/燴	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔、蛋、洋葱、起司/炒	菇菇燉雞湯 豆腐、雞丁、香菇		6.5	2.4	2.5	828
★ 5/10	五	白米飯	三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	敏豆甜不辣 敏豆、甜不辣/炒	關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圈/煮	蜜汁燒麵腸 芹、豬腸/燒	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲		6.2	2.8	2.1	832
★ 5/13	一	雜糧飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	玉米炒毛豆 玉米、紅蘿蔔、毛豆、馬鈴薯/炒	滷味燙 高麗、金針菇、豆皮/煮	蝦香蒲瓜 扁蒲、蝦皮/煮	日式豆醬湯 豆腐、味噌、海苔		6.6	2.4	2.1	821
★ 5/14	二	白米飯	獵人燉魚 魚丁、馬鈴薯、番茄/燉	三杯杏菇炒干 九層塔、杏鮑菇、豆干/炒	菜頭粿 菜頭粿/煎	香燻桂竹筍 桂竹筍/燻	粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、肉絲		6.7	2.6	2.0	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/炒	佛跳牆 木耳、紅蘿蔔、大白菜/煮	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	豆奶	6.5	2.7	2.0	843
★ 5/16	四	小米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	鮮炒瓠瓜 瓠瓜、紅蘿蔔/煮	金黃番茄肉醬 絞肉、番茄、洋葱/煮	海芽濃湯 海芽、蛋		6.7	2.8	2.0	855
★ 5/17	五	白米飯	義式番茄豬肉 番茄、豬肉、洋葱/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	奶香杏鮑菇 杏鮑菇、洋葱、洋葱/煮	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜、肉片		6.5	2.6	2.0	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/炒	蝦燴大瓜 大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔/煮	香煎雞塊 雞塊/煎	羅宋湯 番茄、肉片、高麗菜		6.0	2.7	2.6	814
★ 5/21	二	胚芽0飯	麻油香肉 高麗、肉片、杏鮑菇/煮	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	Q嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	炒三絲 海帶絲、干絲、紅絲/拌	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔		6.5	2.8	2.4	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/煮	福州大0丸 福州丸、大白菜/燒	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燒	綠豆薏仁 薏仁、綠豆、QQ	水果	6.5	2.5	1.9	825
★ 5/23	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜/燒	鹹水時蔬 花椰菜、木耳/燙	杏鮑菇素雞 素雞、杏鮑菇/燒	雙色白玉 紅蘿蔔、蘿蔔/煮	筍香風味湯 筍、豬肉		6.5	2.7	2.0	834
★ 5/24	五	紫米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/燒	基隆黑輪塊 黑輪、西芹/炒	鐵板銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒	蜜汁燒麵腸 芹、豬腸/燒	豬肉海結湯 薑絲、昆布、肉片		6.5	2.4	2.1	818
★ 5/27	一	蕎麥0飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	蒜泥豆腐 豆腐、蒜/燒	鮮煮瓠瓜 瓠瓜、紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉/炒	海菜蛋花湯 紫菜、蛋		6.7	2.7	1.9	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/炒	蒙古炒肉絲 豆芽菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	絞肉菇菇煲 洋葱、杏鮑菇、絞肉	養生肉片湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片		6.0	2.6	2.3	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/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	芋香0圓 地瓜圓、芋頭	牛奶	6.7	2.3	1.8	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/炒	茄汁炒蛋 番茄、蛋、洋葱/炒	夜市滷味 時蔬、米血/滷	廟口麵線湯 紅麵線、肉羹、筍絲、紅絲		6.5	2.7	2.1	845
★ 5/31	五	薏仁米飯	正宗回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	筍香肉片 筍、肉片、鮮菇/煮	敏豆肉末 敏豆、絞肉/炒	味噌豆腐湯 小魚乾、豆腐、海苔		6.6	2.5	2.1	833

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜