松晟 113年5月 中壢高商

健康盒餐 安心美味・真心承諾

營養師：李璨聿

日期		主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全穀雜豆(公)	豆魚肉蛋(公)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
5/1	三	什錦炒麵 麵條,豬肉/炒	五香翅腿 翅小腿x2/滷	酸心麵腸 酸菜,麵腸/炒	貢丸瓜瓜 貢丸,時瓜/炒	甜椒干片 干片,甜椒/炒	季節時蔬	芋頭西米露 芋頭,西米露	牛奶	6.6	2.5	2.2	3.0	840
5/2	四	胚芽飯 白米,胚芽	和風燉肉 肉丁,馬鈴薯/煮	韭香蒼蠅頭 韭菜,絞肉,干丁/炒	奶香白菜 大白菜/炒	山藥炒菇 山藥,鮮菇/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 海芽		6.4	2.7	2.2	2.8	832
5/3	五	香Q白飯 白米	蘑菇醬雞 雞丁/燒	地瓜薯條 地瓜/炸	肉片四季豆 敏豆,豬肉/炒	芹香豆腸 豆腸,芹菜/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		6.6	2.6	2.2	3.0	847
5/6	一	園遊會補假												
5/7	二	香Q白飯 白米	茄汁魚條 水鯊魚條x2/炸	鮮蔬肉燥 紅蘿蔔,豬肉,馬鈴薯/炒	時瓜煮 時瓜/煮	家常紫茄 茄子/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋蔥		6.5	2.6	2.3	2.8	834
5/8	三	茄汁炒飯 白米/炒	炭烤里肌排 豬排/烤	鼎泰豐三絲 海帶絲,干絲,黃豆芽/炒	什錦花椰 花椰菜,杏鮑菇/炒	金瓜毛豆燒 南瓜,毛豆/燒	季節時蔬	綠豆粉圓 綠豆,粉圓	水果	6.6	2.6	2.3	2.9	845
5/9	四	五穀飯 白米,五穀米	衝衝蔥油雞 雞丁,蔥/炒	味噌燒油腐 油豆腐/燒	滷香世家 蘿蔔,海帶結/滷	味噌燒油腐 油豆腐/燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		6.4	2.5	2.2	3.0	826
5/10	五	香Q白飯 白米	豉汁肉片 肉片/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	咕咾甜不辣 甜不辣,洋蔥/燒	芹菜蒟蒻 芹菜,蒟蒻/炒	有機蔬菜	瓜仔雞湯 雞肉,花瓜		6.4	2.7	2.2	2.9	836
5/13	一	紫米飯 白米,紫米	香香雞 雞丁/炸	塔香米血凍腐 米血糕,凍豆腐/燒	客家香筍 竹筍/炒	炒酸菜 酸菜/炒	產履蔬菜	酸菜鴨肉湯 酸菜,鴨肉		6.4	2.6	2.2	2.8	824
5/14	二	香Q白飯 白米	蜜醬鯰魚 鯰魚/燒	海芽冬粉煲 海芽,冬粉/炒	多汁福州丸 福州丸,白菜/煮	田園毛豆 毛豆,花生,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		6.6	2.7	2.2	2.8	846
5/15	三	義大利麵 麵條,豬肉/煮	五香滷雞排 雞排/滷	台式炒蛋 蛋,菜脯/炒	海底撈小菜 豆包絲,木耳,紅蘿蔔/炒	椰汁芋頭煲 芋頭/燒	季節時蔬	黑糖地瓜圓 地瓜,地瓜圓	豆奶	6.6	2.7	2.1	3.0	852
5/16	四	紅藜飯 白米,紅藜	薑汁肉片 肉片/燒	玉米小瓜 玉米粒,小黃瓜/炒	肉燥豆芽 豆芽,絞肉/炒	鴻喜菇滑腐 鴻喜菇,豆腐/燒	有機蔬菜	香菇蘿蔔雞湯 香菇,蘿蔔,雞肉		6.4	2.5	2.3	2.9	824
5/17	五	停餐												
5/20	一	小米飯 白米,小米	京醬肉絲 肉絲/炒	鐵板燒油丁 油丁,筍片/炒	回鍋年糕 高麗菜,年糕/炒	芹炒美白菇 芹菜,美白菇/炒	產履蔬菜	冬菜湯 冬菜,豆芽		6.4	2.7	2.2	2.9	836
5/21	二	香Q白飯 白米	可樂雞翅 雞翅/滷	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕,絞肉/燒	鮮彩花椰 花椰菜/炒	雪菜烤麩 雪菜,烤麩/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 排骨,杏鮑菇,豆包		6.6	2.5	2.2	2.8	831
5/22	三	主廚炒米粉 米粉,絞肉/炒	醋溜魚丁 水鯊魚/燒	檸檬雞柳雞塊 雞柳1,雞塊1/炸	絲瓜金菇 金針菇,絲瓜/炒	雲耳筊白筍 筊白筍,木耳/炒	季節時蔬	燕麥QQ奶茶 大麥仁,QQ,麥茶,奶粉	水果	6.6	2.7	2.2	3.0	855
5/23	四	糙米飯 白米,糙米	法式白醬雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	塔香海茸 九層塔,海茸,紅蘿蔔/炒	甜蔥嫩蛋 雞蛋,洋蔥/炒	青椒干片 青椒,干片/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 筍絲,蘿蔔絲(不辣)		6.3	2.7	2.2	3.0	834
5/24	五	香Q白飯 白米	古早味豬排 豬排/燒	茄汁嫩腐 豆腐,番茄/燒	黑輪大王 黑輪,蘿蔔/煮	金平蓮藕 蓮藕/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,豬肉		6.4	2.8	2.2	2.8	839
5/27	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	唐揚炸雞 雞丁/炸	甜甜炒蛋 玉米,蛋/炒	香菇竹筍羹 筍絲,香菇/煮	苦瓜炒豆干 苦瓜,豆干/炒	產履蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐		6.4	2.7	2.2	2.8	832
5/28	二	香Q白飯 白米	客家扣肉 肉丁,福菜/煮	日式燉洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	鳳梨海鮮卷 海鮮卷1,鳳梨/燒	清炒秀珍菇 秀珍菇/炒	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 蘿蔔,洋蔥		6.6	2.7	2.0	2.8	841
5/29	三	醬油蛋炒飯 白米,蛋/炒	軟嫩翅腿 翅小腿x2/滷	敏豆肉茸 敏豆,豬肉/炒	豆皮白菜滷 豆皮,白菜,木耳/煮	和風牛蒡 牛蒡,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	綠豆薏仁 綠豆,薏仁	牛奶	6.6	2.7	2.3	3.0	857
5/30	四	芝香飯 白米,芝麻	壽喜燒肉 肉片/燒	花生四分干 花生,豆干,麵輪/燒	木耳黃芽 黃豆芽,木耳/炒	塔香茄子 茄子/燒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米,紅蘿蔔		6.3	2.7	2.2	2.9	829
5/31	五	香Q白飯 白米	小虱目魚排 虱目魚排x2/炸	蠔油寬粉 寬粉,高麗菜,絞肉/炒	開陽蒲瓜 蒲瓜,蝦米/炒	爆炒杏鮑菇 杏鮑菇/炒	有機蔬菜	海結風味湯 海帶結,排骨		6.6	2.5	2.2	3.0	840

★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豬肉及CAS國產肉品，產地:台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：台灣