

裕民田精緻午餐

中壢高商
114年9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	營養標示					
				產銷履歷	有機蔬菜	季節蔬菜		全日	全日	全日	全日		
★	9/1	一	麥片飯 肉柳, 洋蔥, 蔥 (3:1:1)/炒	蔥香豬煲 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 絞肉 (2:1:1:1)/燒	珍珠肉末 大白菜, 豆皮, 蛋, 木耳 (3:1:1:1)/煮	砂鍋白菜 產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6	2	2	2	8	6
★	9/2	二	燕麥飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔 (3:2:1)/炒	濃香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔 (2:1)/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 絞肉 (3:1:1)/煮	芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6	2	2	2	8	3
★	9/3	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜, 豬肉排/燒	飄香蒸肉包 肉包/蒸	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮 (3:2:1)/煮	番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6	2	1	2	8	6
★	9/4	四	白米飯	喀滋卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔 (3:1:1)/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉, 海帶結 (1:2:1:1:1)/煮	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6	2	2	3	8	2
★	9/5	五	糙米飯	泡菜燉魚 高麗, 泡菜, 魚丁, 金針菇 (2:1:3:1)/煮	韭菜炒豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲 (3:1:2:2)/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6	2	2	2	8	3
★	9/8	一	小米飯	美式雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔 (2:1:2:1)/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔 (1:3:1)/煮	番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6	2	2	3	8	1
★	9/9	二	蕎麥飯	柱侯燉魚 魚丁, 洋芋, 紅蘿蔔 (3:1:1)/燉	蝦香白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮 (3:2:1)/煮	芹香黑輪 西芹, 黑輪 (1:3)/炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6	2	2	2	8	1
★	9/10	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	番茄燴蛋 番茄, 洋蔥, 蛋 (1:1:3)/燴	香滷拼盤 素雞, 海帶根, 杏鮑菇 (2:2:1)/煮	綠豆00 綠豆, 00	6	2	1	2	8	1
★	9/11	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽 (3:1)/炒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥 (1:1:2)/炒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔 (3:1:1)/炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6	2	2	2	8	5
★	9/12	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋蔥 (3:1:1)/煮	甘梅薯條 地瓜條/炸	蕪菁燒海結 結頭菜, 紅蘿蔔, 肉片, 海帶結 (3:2:2:1)/煮	眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6	2	2	2	8	2
★	9/15	一	麥片0飯	黃金燉豬 肉丁, 南瓜 (3:1)/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐 (1:3)/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮 (3:1:1)/炒	海芽濃湯 海帶, 蛋	6	2	2	2	8	1
★	9/16	二	海苔香鬆飯	芝麻蜜燒魚 魚丁, 四分干, 芝麻 (3:2:1)/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮 (1:3:2:1)/煮	淡水豬肉湯 蘿蔔, 豬肉片	6	2	2	2	8	1
★	9/17	三	義大利麵	黃金炸豬排 豬排/炸	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲 (3:2:1)/炒	奶香杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇 (3:1:1)/煮	麥片可可亞 麥片, 可可粉, 西米露	6	2	2	3	8	4
★	9/18	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	大根燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 甜不辣, 香菇 (3:2:1:1)/煮	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥 (3:1:1)/炒	日式味噌湯 豆腐, 味噌	6	2	1	2	8	3
★	9/19	五	小米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔 (3:1:1)/燒	開陽扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮, 絞肉 (3:2:1:2)/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6	2	2	2	8	1
★	9/22	一	蕎麥米飯	夜市鹹酥雞 雞丁, 九層塔 (3:1)/炸	沙茶客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔 (1:2:2:1)/炒	招牌佛跳牆 大白菜, 蝦皮, 木耳絲, 豆皮 (3:1:2:1)/煮	暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6	2	2	3	8	2
★	9/23	二	白米飯	和風豬排 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋 (1:1:3)/燴	蒙古炒肉絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲 (2:1:2:1)/燙	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6	2	1	2	8	3
★	9/24	三	夜市鐵板麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	雞塊甜不辣 雞塊, 甜不辣 (1:1)/炸	冬瓜肉燥 枸杞, 冬瓜, 絞肉 (1:2:2)/燒	紅豆湯 紅豆, 地瓜圓	6	2	2	2	8	1
★	9/25	四	紫米香飯	筍干滷魚 魚丁, 筍干 (3:1)/燒	麻辣燙 高麗, 金針菇, 肉片 (3:1:1)/煮	日式關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 油條, 鮮菇 (2:1:1:1)/煮	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6	2	2	2	8	1
★	9/26	五	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔 (3:2:1)/煮	鮮菇刺瓜 刺瓜, 鮮菇, 絞肉 (3:1:1)/煮	海帶白干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲 (2:2:1)/拌	酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6	2	2	2	8	2
	9/29	一	~教師節補假一天~										
★	9/30	二	麥片香飯	香燒肉片 肉片, 白蘿蔔 (3:1)/燒	香煎鍋貼 鍋貼/煎	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭 (3:2:1:1)/煮	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6	2	2	2	8	3

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 譚芯惠

*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