

裕民園精緻午餐

中壢高商
114年9月 董便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全數 供應 (份)	正午 供應 (份)	延誤 供應 (份)	晚間 供應 (份)	熱量 (kcal)
★ 9/1	一	麥片飯	蔥香豬煲 肉柳, 洋葱, 蔥/炒	珍珠肉末 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 絞肉/燒	砂鍋白菜 大白菜, 豆皮, 蛋, 木耳/煮	芝香海帶根 海帶根, 芝麻/燒	產銷履歷 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6	2	2	2	837
★ 9/2	二	燕麥飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔/炒	濃香咖哩 洋葱, 紅蘿蔔/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 絞肉/煮	椒鹽百頁 百頁/煎	有機蔬菜 芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6	2	2	2	837
★ 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/煮	紅燒油豆腐 蔥, 油豆腐/燒	季節蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6	2	1	2	865
★ 9/4	四	白米飯	喀滋卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋葱炒蛋 蛋, 洋葱, 紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉, 海帶結/煮	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6	2	2	3	821
★ 9/5	五	糙米飯	泡菜燉魚 高麗, 泡菜, 魚丁, 金針菇/煮	韭菜炒豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	香燒凍腐 凍豆腐, 洋葱/燒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6	2	2	2	832
★ 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/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	紫米糕捲 紫米糕捲/烤	產銷履歷 番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6	2	2	3	810
★ 9/9	二	蕎麥飯	柱侯燉魚 魚丁, 洋葱, 紅蘿蔔/燉	蝦香白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮/煮	芹香黑輪 西芹, 黑輪/炒	蔥燒素雞 素雞, 蔥, 絞肉/燒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6	2	2	2	813
★ 9/10	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	番茄燴蛋 番茄, 洋葱, 蛋/燴	香滷拼盤 素雞, 海帶根, 杏鮑菇/煮	日式可樂餅 玉米布丁酥/烤	季節蔬菜 綠豆00 綠豆, 00	6	2	1	2	817
★ 9/11	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽/炒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	醬香滷豆干 黑豆干/滷	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6	2	2	2	850
★ 9/12	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋葱/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/煮	敏豆肉末 敏豆, 絞肉/炒	有機蔬菜 眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6	2	2	2	826
★ 9/15	一	麥片0飯	黃金嫩豬 肉丁, 南瓜/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	產銷履歷 海芽濃湯 海帶, 蛋	6	2	2	2	812
★ 9/16	二	海苔香鬆飯	芝麻蜜燒魚 魚丁, 四分干, 芝麻/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	香燒麵輪 麵輪, 海帶結, 紅蘿蔔/燒	有機蔬菜 淡水豬肉湯 蘿蔔, 豬肉片	6	2	2	2	811
★ 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/炒	奶香杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇/煮	翡翠燒賣 燒賣/蒸	季節蔬菜 麥片可可亞 麥片, 可可粉, 西米露	6	2	2	3	841
★ 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/煮	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	波波玉米粒 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐, 味噌	6	2	1	2	831
★ 9/19	五	小米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋葱, 紅蘿蔔/燒	開陽扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮, 絞肉/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	蜜汁燒麵腸 芹, 麵腸/燒	有機蔬菜 昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6	2	2	2	814
★ 9/22	一	蕎麥米飯	夜市鹹酥雞 雞丁, 九層塔/炸	沙茶客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	招牌佛跳牆 大白菜, 蝦皮, 木耳絲, 豆皮/煮	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞/煮	產銷履歷 暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6	2	2	3	827
★ 9/23	二	白米飯	和風豬排 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄, 洋葱, 蛋/燴	蒙古炒肉絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/燙	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇, 蘿蔔, 絞肉/燒	有機蔬菜 豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6	2	1	2	836
★ 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/炸	冬瓜肉燥 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	蒜香敏豆 蒜, 敏豆, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 紅豆湯 紅豆, 地瓜圓	6	2	2	2	815
★ 9/25	四	紫米香飯	筍干滷魚 魚丁, 筍干/燒	麻辣燙 高麗, 金針菇, 肉片/煮	日式關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐, 鮮菇/煮	肉末粉絲 高麗, 冬粉, 絞肉/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6	2	2	2	818
★ 9/26	五	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 刺瓜, 鮮菇, 絞肉/煮	海帶白干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	什錦鮮蔬 地瓜, 香菇/炒	有機蔬菜 酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6	2	2	2	823
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/燒	香煎鍋貼 鍋貼/煎	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮	香干素肚 素肚, 四分干/滷	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6	2	2	2	836

★ 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