



114年9月 中壢高商

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：巫佳珉

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 個數 (個)	豆腐 肉量 (g)	菇類 (份)	油類 (份)	熱量 (Kcal)	
9/1	紅藜麥飯 <small>紅藜麥, 白米</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉, 白蘿蔔, 洋蔥/煮</small>	番茄肉醬 <small>番茄, 玉米粒, 豬肉/炒</small>	金茸三寶 <small>金針菇, 筍絲, 紅蘿蔔/煮</small>	產履蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐, 小魚干</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9/2	糙米飯 <small>糙米, 白米</small>	糖醋燒雞 <small>雞丁/燒</small>	蒙古烤肉 <small>豬肉, 豆芽, 洋蔥/炒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲, 蝦米, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>馬鈴薯, 蛋</small>		6.4	2.5	2.0	2.7	807
9/3	招牌炒飯 <small>白米, 豬肉</small>	泡菜燒肉 <small>豬肉, 泡菜/燒</small>	和風關東煮 <small>玉米, 蘿蔔/煮</small>	黑干杏鮑菇 <small>黑豆干, 杏鮑菇/燒</small>	季節時蔬	綠豆薏仁 <small>綠豆, 小薏仁</small>		6.4	2.6	2.0	2.4	801
9/4	香Q白飯 <small>白米</small>	蒜香魚丁 <small>旗魚丁/燒</small>	麥香雞堡 <small>雞堡/炸</small>	泡菜寬粉鍋 <small>泡菜, 高麗菜, 寬粉/煮</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 豬肉</small>		6.5	2.7	2.0	2.8	834
9/5	紫米飯 <small>紫米, 白米</small>	筍香扣肉 <small>豬肉, 竹筍/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋/炒</small>	彩繪花椰 <small>青花, 白花, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	麵線糊 <small>紅麵線, 竹筍</small>		6.6	2.6	2.0	2.6	824
9/8	麥片飯 <small>麥片, 白米</small>	和風咖哩豬 <small>豬肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯/煮</small>	客家小炒 <small>豬肉, 干片/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 木耳, 豆皮/煮</small>	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	810
9/9	小米飯 <small>小米, 白米</small>	泰式酸辣雞 <small>雞肉, 洋蔥/燒</small>	下飯瓜仔肉 <small>豬肉, 花瓜/炒</small>	貢丸瓜瓜 <small>香菇, 時瓜, 貢丸/煮</small>	有機蔬菜	竹筍鮮湯 <small>竹筍, 排骨</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	810
9/10	豬肉炒麵 <small>麵條, 豬肉</small>	醇滷雞翅 <small>雞翅/滷</small>	蘿蔔海帶結 <small>海帶結, 白蘿蔔/滷</small>	培根高麗菜 <small>培根, 高麗菜/炒</small>	季節時蔬	冬瓜白木耳 <small>冬瓜塊, 白木耳</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9/11	香Q白飯 <small>白米</small>	蔥香肉絲 <small>豬肉, 洋蔥/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔, 雞蛋/炒</small>	玉米肉燥 <small>玉米粒, 豬肉/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.0	2.7	807
9/12	薏仁飯 <small>小薏仁, 白米</small>	酥炸魚柳條 <small>水鯊魚條/炸</small>	鮮筍肉茸 <small>豬肉, 竹筍, 紅蘿蔔/炒</small>	蜜汁四分干 <small>四分干, 花生/燒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 杏鮑菇, 排骨</small>		6.4	2.6	2.0	2.4	801
9/15	南瓜飯 <small>南瓜, 白米</small>	椒鹽炸雞 <small>雞肉/炸</small>	干丁肉燥 <small>豬肉, 干丁/炒</small>	白玉肉羹 <small>肉羹, 白蘿蔔/煮</small>	產履蔬菜	冬菜豆芽湯 <small>冬菜, 豆芽</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
9/16	紫米飯 <small>紫米, 白米</small>	壽喜燒肉 <small>肉片, 洋蔥, 白蘿蔔/燒</small>	茄汁滑蛋 <small>番茄, 雞蛋, 豆腐/炒</small>	鮮菇冬瓜 <small>香菇, 冬瓜/燒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>		6.6	2.5	2.0	2.7	821
9/17	海苔香鬆飯 <small>白米, 海苔香鬆</small>	宮保雞丁 <small>雞丁, 花生/煮</small>	梅粉地瓜條 <small>地瓜/烤</small>	芹香干絲 <small>海帶絲, 豆干絲/炒</small>	季節時蔬	珍珠麥奶 <small>珍珠, 小薏仁, 麥茶粒</small>	豆奶	6.5	2.6	2.0	2.6	817
9/18	香Q白飯 <small>白米</small>	懷舊豬排 <small>豬排/燒</small>	螞蟻上樹 <small>豬肉, 冬粉, 高麗菜/炒</small>	脆口黃芽 <small>黃豆芽, 韭菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋</small>		6.4	2.5	2.0	2.6	803
9/19	五穀飯 <small>五穀米, 白米</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯/燒</small>	家鄉蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕, 豬肉/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜, 木耳, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋</small>		6.4	2.6	2.0	2.5	806
9/22	小米飯 <small>小米, 白米</small>	普羅旺斯燉肉 <small>豬肉, 紅蘿蔔/煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 蛋/炒</small>	三杯凍豆腐 <small>米血糕, 凍豆腐, 杏鮑菇/炒</small>	產履蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 時蔬</small>		6.4	2.6	2.0	2.4	801
9/23	蕎麥飯 <small>蕎麥, 白米</small>	沙茶蔥爆雞 <small>雞丁, 青椒, 洋蔥/炒</small>	滷味拼盤 <small>海帶結, 四分干, 白蘿蔔/滷</small>	時瓜匯 <small>時瓜, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	四神湯 <small>薏仁, 排骨</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	810
9/24	義大利麵 <small>麵條, 豬肉</small>	京醬肉柳 <small>豬柳/燒</small>	BBQ甜條 <small>敏豆, 甜不辣/炒</small>	金菇高麗菜 <small>高麗菜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒</small>	季節時蔬	芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>		6.5	2.8	2.0	2.5	828
9/25	香Q白飯 <small>白米</small>	韓式肉片 <small>豬肉, 高麗菜, 泡菜/煮</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐, 豬肉/燒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>筍, 紅蘿蔔, 木耳</small>		6.4	2.6	2.0	2.4	801
9/26	糙米飯 <small>糙米, 白米</small>	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	蛋酥絲瓜 <small>絲瓜, 雞蛋/炒</small>	福菜筍干 <small>福菜, 筍干/煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽, 豆腐</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805

教師節補假

9/29												
9/30	麥片飯 <small>麥片, 白米</small>	燒烤腿排 <small>雞腿排/烤</small>	濃郁咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔/燒</small>	鮮菇黃瓜 <small>黃瓜, 菇, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽, 薑絲</small>		6.4	2.7	2.0	2.6	818

★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肉品及CAS國產肉品 · 產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材 · 產地：臺灣  
★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。