



# 114年 9月 葷便當 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 個數 (個)	雞蛋 (個)	肉類 (份)	魚類 (份)	燕巢 (份)
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>	鳳梨木耳 <small>鳳梨,木耳/炒</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	###
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>	芹香豆腸 <small>芹菜,豆腐/炒</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>馬鈴薯,蛋</small>		6.4	2.5	2.0	2.7	###
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>	海帶根 <small>海帶根/滷</small>	季節時蔬 綠豆薏仁 <small>綠豆,小薏仁</small>		6.4	2.6	2.0	2.4	###
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>	綜合菇菇 <small>鮮菇/炒</small>	有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜,豬肉</small>		6.5	2.7	2.0	2.8	###
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>	薑絲素雞 <small>素雞/炒</small>	有機蔬菜 麵線糊 <small>紅麵線,竹筍</small>		6.6	2.6	2.0	2.6	###
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>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	產履蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>		6.4	2.5	2.0	2.5	###
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>	蜜燒南瓜 <small>南瓜/燒</small>	有機蔬菜 竹筍鮮湯 <small>竹筍,排骨</small>		6.5	2.4	2.0	2.5	###
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>	脆炒小瓜 <small>小黃瓜/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	###
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>	雪裡紅 <small>雪裡紅/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	###
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>	香滷海帶串 <small>海帶串/滷</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	###
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>	塔香茄子 <small>茄子/炒</small>	產履蔬菜 冬菜豆芽湯 <small>冬菜,豆芽</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	###
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>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨</small>		6.3	2.4	2.0	2.4	###
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>	塔香海茸 <small>九層塔,海茸/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	###
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>	拌白干絲 <small>白干絲,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	###
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>	雪菜干丁 <small>雪裡紅,干丁/炒</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米,蛋</small>		6.4	2.5	2.0	2.5	###
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>	醬悶苦瓜 <small>苦瓜/燒</small>	產履蔬菜 番茄蔬菜湯 <small>番茄,時蔬</small>		6.4	2.6	2.0	2.4	###
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>	椰香芋頭 <small>芋頭/煮</small>	有機蔬菜 四神湯 <small>薏仁,排骨</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	###
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>	家常豆腐 <small>豆腐,紅蘿蔔/燒</small>	季節時蔬 芋香西米露 <small>芋頭,西谷米</small>		6.4	2.5	2.0	2.5	###
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>	炒季豆 <small>豆菜/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	###
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>	田園三色 <small>毛豆,紅蘿蔔,玉米/炒</small>	有機蔬菜 味噌湯 <small>海帶芽,豆腐</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	###
9/29	<b>教師節補假</b>											
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>	蜜燒南瓜 <small>南瓜/燒</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	###

★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。