

裕民田精緻午餐

中壢高商
115年4月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全蛋 供應 (每 份)	蛋黃 供應 (每 份)	蛋清 供應 (每 份)	熱量 (kcal)
★	4/1	三	義式直麵	香蒜大排 蒜.豬肉排/燒	濃郁茄汁肉醬 絞肉.玉米.洋芋.蕃茄.紅蘿蔔(3:1:2:1)/煮	脆炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔(3:1)/煮	季節 蔬菜	▲麥片可可亞 麥片.可可粉.西米露	6 2	2 6	2 0	2 8 5
★	4/2	四	糙米飯	▲夜市鹹酥魚 魚丁.百頁(2:1)/炸	▲金黃乳酪蛋 蛋.洋蔥.紅蘿蔔.起司(3:1:2:1)/炒	▲秘醬滷味 蘿蔔.麵輪.鮮菇.肉片(2:2:1:1)/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲	6 1	2 8	2 1	3 0 5
	4/3	五	~兒童節&清明節連假~									
	4/6	一	~兒童節&清明節連假~									
★	4/7	二	胚芽飯	黑胡椒豬柳 豬肉.洋蔥.蔥(3:1:1)/炒	雞柳條+▲甜不辣 雞柳條.甜不辣(1:1)/炸	菇菇燴黃瓜 大黃瓜.鮮菇.紅蘿蔔(3:1:1)/燴	有機 蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐.味噌	6 5	2 6	1 9	3 0 3
★	4/8	三	香菇滷肉飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	▲三杯雙拼 油豆腐.杏鮑菇.九層塔(3:2:1)/煮	▲蛋酥白菜 大白菜.木耳.蛋.紅蘿蔔(3:1:1:1)/煮	產銷 履歷 蔬菜	▲蜜豆燒仙草 仙草.蜜豆.芋圓	6 5	2 5	2 2	2 9 8
★	4/9	四	紫米香飯	▲壽喜燒魚 魚丁.豆芽(3:1)/燒	▲Q嫩蒸蛋 蛋.蔥.紅蘿蔔(3:1:1)/蒸	肉絲炒筍 竹筍.肉絲.紅蘿蔔(3:2:1)/炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞丁.薑絲	6 3	2 5	2 2	2 8 0
★	4/10	五	白米飯	麥脆雞翅 雞翅/炸	▲海帶拌干絲 海帶絲.白干絲.紅絲(2:2:1)/拌	鹹水時蔬 高麗菜.木耳.敏豆(3:1:1)/燙	有機 蔬菜	▲玉米濃湯 玉米.蛋.紅蘿蔔	6 2	2 4	2 2	3 0 4
★	4/13	一	麥片Q飯	黃金燉豬 肉丁.南瓜(3:1)/燉	▲日式燒豆腐 金針菇.豆腐.洋蔥(2:3:1)/煮	▲糖醋黑輪 黑輪.西芹(3:1)/炒	產銷 履歷 蔬菜	酸菜白肉湯 肉片.酸菜	6 5	2 8	1 8	2 8 6
★	4/14	二	糙米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	香濃咖哩 洋芋.紅蘿蔔(2:1)/煮	鮮炒花椰 花椰.紅蘿蔔.肉絲(3:1:1)/炒	有機 蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹.筍絲.木耳絲.紅絲	6 3	2 5	2 0	2 9 9
★	4/15	三	台式炒麵	鐵路豬排 豬排/燒	▲滷香世家 酸菜心.素肚.四分干(1:2:2)/滷	▲開陽蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔.蝦皮(3:1:1)/煮	季節 蔬菜	冷露山粉圓 冬瓜茶磚.山粉圓	6 1	2 6	2 0	3 0 7
★	4/16	四	白米飯	▲杏菇豆薯魚 魚丁.杏鮑菇.豆薯(3:1:1)/煮	▲茄汁燴蛋 蛋.番茄.洋蔥(3:2:2)/燴	▲海鮮魷魚丸 魷魚丸/烤	有機 蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌.海芽.豆腐	6 0	2 8	2 1	3 0 8
★	4/17	五	小米飯	金黃脆雞腿 雞腿/炸	香甜玉米粒 玉米.毛豆.紅蘿蔔(3:1:2)/煮	芋香白菜 大白菜.芋頭.木耳(3:1:1)/煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨.鮮菇	6 3	2 3	2 4	2 0 4
★	4/20	一	蕎麥米飯	▲卡拉魚排 虱目魚排/炸	▲大溪黑豆干 黑豆干/滷	▲麻辣燙 高麗菜.豆皮.金針菇.肉片(3:1:2:1)/煮	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜.肉片	6 1	2 8	2 0	3 0 2
★	4/21	二	白米飯	可樂滷扣肉 豬肉丁.筍干(3:1)/燒	烤番薯條 地瓜條/烤	▲蔥爆菜脯蛋 蛋.菜脯.蔥(3:1:1)/炒	有機 蔬菜	四神湯 洋芋.薏仁.肉片	6 2	2 8	1 7	2 8 3
★	4/22	三	打拋豬肉飯	涮嘴雞腿排 雞腿排/燒	▲香滷拼盤 素雞.海帶根.杏鮑菇(2:2:1)/煮	蒙古炒肉絲 豆芽.豆包絲.紅蘿蔔.肉絲(3:1:1:1)/燙	季節 蔬菜	紅豆紫米 紅豆.紫米	6 7	2 5	2 0	2 3 7
★	4/23	四	紫米飯	洋芋燉肉 肉片.馬鈴薯.紅蘿蔔(3:2:1)/燒	▲酸甜燒餃*2 水餃/燒	冬瓜肉茸 枸杞.冬瓜.絞肉(1:3:2)/燒	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁.豆薯	6 6	2 8	2 2	3 0 2
★	4/24	五	薏仁飯	日式雞肉丼 雞丁.洋蔥.蔥(3:1:1)/燒	螞蟻上樹 高麗菜.絞肉.冬粉.紅蘿蔔(3:1:3:1)/炒	▲關東煮 蘿蔔.紅蘿蔔.油腐.鮮菇(2:2:1:1)/煮	有機 蔬菜	▲南瓜濃湯 南瓜.蛋.玉米	6 4	2 6	2 2	2 8 4
★	4/27	一	白米飯	高麗燒豬 肉絲.高麗菜.紅蘿蔔(3:2:1)/煮	▲瓜仔肉燥 絞肉.干丁.瓜仔(3:2:2)/燒	紅片黃瓜煮 大黃瓜.紅蘿蔔(3:1)/煮	產銷 履歷 蔬菜	▲紫菜蛋花湯 紫菜.蛋	6 0	2 8	2 3	2 8 4
★	4/28	二	麥片香飯	秘製香香雞 雞肉/炸	▲番茄炒蛋 番茄.洋蔥.蛋(2:2:3)/燴	佛跳牆 大白菜.鮮菇.肉片.紅蘿蔔(3:1:1:2)/煮	有機 蔬菜	▲酸辣湯 豆腐.筍絲.紅絲.蛋	6 1	2 6	2 2	3 0 2
★	4/29	三	羅勒麵	和風豬排 豬排/燒	▲奶燉洋芋塊 馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔(3:1:3:1)/煮	▲BBQ甜不辣 甜不辣.芝麻(4:1)/燒	季節 蔬菜	珍珠地瓜湯 地瓜.珍珠	6 5	2 3	1 8	2 9 3
★	4/30	四	小米Q飯	▲芝麻蜜燒魚 魚丁.四分干.芝麻(3:2:1)/炒	▲玉米蒸蛋 玉米.紅蘿蔔.蛋(2:1:3)/蒸	筍香肉片 筍.肉片(3:2)/煮	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔.肉骨茶包.肉片	6 4	2 3	2 0	3 0 6

★ 標示為三章—Q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。

*本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，

菜名以▲標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜