

# 裕民田精緻午餐

中壢高商  
115年4月葷便當菜單

| 日期     | 星期 | 合菜主食        | 合菜主菜                  | 美味副菜                        |                           |                         |                | 湯品                    | 全蛋<br>雞腿<br>(份) | 五香<br>雞肉<br>(份) | 蔬菜<br>類<br>(份) | 海帶<br>肉絲<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
|--------|----|-------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|
| ★ 4/1  | 三  | 義式直麵        | 香蒜大排<br>蒜、豬肉排/燒       | 濃郁茄汁肉醬<br>絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮 | 脆炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔/煮        | ▲黑干素肚<br>黑豆干、素肚         | 季節<br>蔬菜       | ▲麥片可可亞<br>麥片、可可粉、西米露  | 6<br>2          | 2<br>6          | 2<br>0         | 2<br>8          | 0<br>5       |
| ★ 4/2  | 四  | 糙米飯         | ▲夜市鹹酥魚<br>魚丁、百頁/炸     | ▲金黃乳酪蛋<br>蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒     | ▲秘醬滷味<br>蘿蔔、麵輪、鮮菇、肉片/煮    | 鴻喜菇花椰<br>鴻喜菇、花椰/炒       | 有機<br>蔬菜       | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、肉絲        | 6<br>1          | 2<br>8          | 2<br>1         | 3<br>0          | 8<br>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<br>豬肉、洋蔥、蔥/炒    | 雞柳條+▲甜不辣<br>雞柳條、甜不辣/炒       | 菇菇燴黃瓜<br>大黃瓜、鮮菇、紅蘿蔔/燴     | ▲蔥燒素雞<br>素雞、蔥、絞肉/燒      | 有機<br>蔬菜       | ▲日式味噌湯<br>豆腐、味噌       | 6<br>5          | 2<br>6          | 1<br>9         | 3<br>0          | 8<br>3       |
| ★ 4/8  | 三  | 香菇滷肉飯       | 招牌雞腿排<br>雞腿排/燒        | ▲三杯雙拼<br>油豆腐、杏鮑菇、九層塔/煮      | ▲蛋酥白菜<br>大白菜、木耳、蛋、紅蘿蔔/煮   | ▲鮮肉燒賣<br>燒賣/蒸           | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | ▲蜜豆燒仙草<br>仙草、蜜豆、芋圓    | 6<br>5          | 2<br>5          | 2<br>2         | 2<br>9          | 8<br>8       |
| ★ 4/9  | 四  | 紫米香飯        | ▲壽喜燒魚<br>魚丁、豆芽/燒      | ▲Q嫩蒸蛋<br>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸          | 肉絲炒筍<br>竹筍、肉絲、紅蘿蔔/炒       | 梅干甘藷<br>梅粉、地瓜條/烤        | 有機<br>蔬菜       | 冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞丁、薑絲      | 6<br>3          | 2<br>5          | 2<br>2         | 2<br>8          | 8<br>0       |
| ★ 4/10 | 五  | 白米飯         | 麥脆雞翅<br>雞翅/炸          | ▲海帶拌干絲<br>海帶絲、白干絲、紅絲/拌      | 鹹水時蔬<br>高麗菜、木耳、敏豆/燙       | 紅燒獅子頭<br>獅子頭/燒          | 有機<br>蔬菜       | ▲玉米濃湯<br>玉米、蛋、紅蘿蔔     | 6<br>2          | 2<br>4          | 2<br>2         | 3<br>0          | 8<br>4       |
| ★ 4/13 | 一  | 麥片Q飯        | 黃金燉豬<br>肉丁、南瓜/燉       | ▲日式燒豆腐<br>金針菇、豆腐、洋蔥/煮       | ▲糖醋黑輪<br>黑輪、西芹/炒          | ▲白玉什錦<br>蘿蔔、魚丸、香菇、紅蘿蔔/炒 | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | 酸菜白肉湯<br>肉片、酸菜        | 6<br>5          | 2<br>8          | 1<br>8         | 2<br>8          | 8<br>6       |
| ★ 4/14 | 二  | 糙米飯         | 鹽燒翅小腿*2<br>翅小腿/燒      | 香濃咖哩<br>洋芋、紅蘿蔔/煮            | 鮮炒花椰<br>花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒       | 時蔬春雨<br>高麗菜、絞肉、冬粉、紅蘿蔔/炒 | 有機<br>蔬菜       | 眷村肉羹湯<br>肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲 | 6<br>3          | 2<br>5          | 2<br>0         | 2<br>9          | 8<br>9       |
| ★ 4/15 | 三  | 台式炒麵        | 鐵路豬排<br>豬排/燒          | ▲滷香世家<br>酸菜心、素肚、四分干/滷       | ▲開陽蒲瓜<br>蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮      | ▲肉燥貢丸燒<br>貢丸、絞肉、干丁/煮    | 季節<br>蔬菜       | 冷露山粉圓<br>冬瓜茶磚、山粉圓     | 6<br>1          | 2<br>6          | 2<br>0         | 3<br>0          | 8<br>7       |
| ★ 4/16 | 四  | 白米飯         | ▲杏菇豆薯魚<br>魚丁、杏鮑菇、豆薯/煮 | ▲茄汁燴蛋<br>蛋、番茄、洋蔥/燴          | ▲海鮮魷魚丸<br>魷魚丸/烤           | ▲紫米糕捲<br>紫米糕捲/烤         | 有機<br>蔬菜       | ▲味噌海芽湯<br>味噌、海芽、豆腐    | 6<br>0          | 2<br>8          | 2<br>1         | 3<br>0          | 8<br>8       |
| ★ 4/17 | 五  | 小米飯         | 金黃脆雞腿<br>雞腿/炸         | 香甜玉米粒<br>玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮        | 芋香白菜<br>大白菜、芋頭、木耳/煮       | ▲豆香海結<br>油豆腐、海帶結/滷      | 有機<br>蔬菜       | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔、排骨、鮮菇     | 6<br>3          | 2<br>3          | 2<br>4         | 2<br>9          | 8<br>4       |
| ★ 4/20 | 一  | 蕎麥米飯        | ▲卡拉魚排<br>虱目魚排/炸       | ▲大溪黑豆干<br>黑豆干/滷             | ▲麻辣燙<br>高麗菜、豆皮、金針菇、肉片/煮   | 敏豆肉絲<br>敏豆、肉絲/炒         | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | 黃瓜肉片湯<br>大黃瓜、肉片       | 6<br>1          | 2<br>8          | 2<br>0         | 3<br>0          | 8<br>2       |
| ★ 4/21 | 二  | 白米飯         | 可樂滷扣肉<br>豬肉丁、筍干/燒     | 烤番薯條<br>地瓜條/烤               | ▲蔥爆菜脯蛋<br>蛋、菜脯、蔥/炒        | 菇菇絞肉煲<br>菇、蘿蔔、絞肉/燒      | 有機<br>蔬菜       | 四神湯<br>洋芋、薏仁、肉片       | 6<br>2          | 2<br>8          | 1<br>7         | 2<br>8          | 8<br>3       |
| ★ 4/22 | 三  | 打拋豬肉飯       | 涮嘴雞腿排<br>雞腿排/燒        | ▲香滷拼盤<br>素雞、海帶根、杏鮑菇/煮       | ▲蒙古炒肉絲<br>豆芽、豆包絲、紅蘿蔔、肉絲/燙 | 雙色QQ球<br>地瓜球/烤          | 季節<br>蔬菜       | 紅豆紫米<br>紅豆、紫米         | 6<br>7          | 2<br>5          | 2<br>0         | 2<br>9          | 8<br>7       |
| ★ 4/23 | 四  | 紫米飯         | 洋芋燉肉<br>肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒  | ▲酸甜燒餃*2<br>水餃/燒             | 冬瓜肉茸<br>枸杞、冬瓜、絞肉/燒        | ▲蜜汁燒麵腸<br>芹、麵腸/燒        | 有機<br>蔬菜       | 豆薯燉雞湯<br>雞丁、豆薯        | 6<br>6          | 2<br>8          | 2<br>2         | 3<br>0          | 8<br>2       |
| ★ 4/24 | 五  | 薏仁飯         | 日式雞肉丼<br>雞丁、洋蔥、蔥/燒    | 螞蟻上樹<br>高麗菜、絞肉、冬粉、紅蘿蔔/炒     | ▲關東煮<br>蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、鮮菇/煮   | ▲港式蘿蔔糕<br>蘿蔔糕/煎         | 有機<br>蔬菜       | ▲南瓜濃湯<br>南瓜、蛋、玉米      | 6<br>4          | 2<br>6          | 2<br>2         | 2<br>8          | 8<br>4       |
| ★ 4/27 | 一  | 白米飯         | 高麗燒豬<br>肉絲、高麗菜、紅蘿蔔/煮  | ▲瓜仔肉燥<br>絞肉、干丁、瓜仔/燒         | 紅片黃瓜煮<br>大黃瓜、紅蘿蔔/煮        | ▲醬燒麵輪<br>麵輪、海帶結、紅蘿蔔/燒   | 產銷<br>履歷<br>蔬菜 | ▲紫菜蛋花湯<br>紫菜、蛋        | 6<br>0          | 2<br>8          | 2<br>3         | 2<br>8          | 8<br>4       |
| ★ 4/28 | 二  | 麥片香飯        | 秘製香香雞<br>雞肉/炸         | ▲番茄炒蛋<br>番茄、洋蔥、蛋/燴          | 佛跳牆<br>大白菜、鮮菇、肉片、紅蘿蔔/煮    | 金針絲瓜<br>金針菇、絲瓜/煮        | 有機<br>蔬菜       | ▲酸辣湯<br>豆腐、筍絲、紅絲、蛋    | 6<br>1          | 2<br>6          | 2<br>2         | 3<br>0          | 8<br>1       |
| ★ 4/29 | 三  | 羅勒麵         | 和風豬排<br>豬排/燒          | ▲奶燉洋芋塊<br>馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮     | ▲BBQ甜不辣<br>甜不辣、芝麻/燒       | ▲米香素肚<br>米血、素肚/滷        | 季節<br>蔬菜       | 珍珠地瓜湯<br>地瓜、珍珠        | 6<br>5          | 2<br>3          | 1<br>8         | 2<br>9          | 8<br>3       |
| ★ 4/30 | 四  | 小米Q飯        | ▲芝麻蜜燒魚<br>魚丁、四分干、芝麻/炒 | ▲玉米蒸蛋<br>玉米、紅蘿蔔、蛋/蒸         | 筍香肉片<br>筍、肉片/煮            | 醬燒海帶根<br>海帶根/燒          | 有機<br>蔬菜       | 暖暖肉骨茶<br>蘿蔔、肉骨茶包、肉片   | 6<br>4          | 2<br>3          | 2<br>0         | 3<br>0          | 8<br>6       |

★ 標示為三章—Q申請日 / 營養師 譚芯惠

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*週二四五供應有機蔬菜

\*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。