



115年 08-09月 中壢高商

健康午餐 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
8/31	麥片飯 白米、麥片	咖哩肉片 馬鈴薯、肉片/煮	*炸醬干丁 干丁、豬肉/炒	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	產履 蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	
9/1	薏仁飯 白米、小薏仁	宮保雞丁 雞肉、小黃瓜/炒	蘿蔔海帶結 白蘿蔔、海帶結/滷	*椒鹽甜條 甜不辣條/炸	有機 蔬菜	*小魚味噌湯 小魚干、味噌、豆腐	
9/2	香Q白飯 白米	鐵路大排 豬排*1/燒	紅燒雞丁 雞肉/燒	鐵板銀芽 綠豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	季節 時蔬	黑糖地瓜芋圓 地瓜、芋圓	
9/3	五穀飯 白米、五穀米	*醋溜魚丁 水鯊魚丁*3、高麗菜/燒	*青蔥菜脯蛋 蔥、菜脯、雞蛋/炒	鮮菇黃瓜 菇、大黃瓜/炒	有機 蔬菜	*玉米濃湯 玉米、洋蔥、濃湯粉	
9/4	紫米飯 白米、紫米	香酥雞腿排 腿排/炸	*麻婆豆腐 豆腐、豬肉/燒	培根高麗 培根、高麗菜/炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	
9/7	小米飯 白米、小米	黑胡椒豬柳 豬柳、洋蔥/燒	玉米肉茸 玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/煮	*冬瓜小魚丸 冬瓜、魚丸/煮	產履 蔬菜	新竹米粉湯 米粉、豬肉	
9/8	香Q白飯 白米	三杯雞 雞肉、米血丁/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉/炒	有機 蔬菜	*酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔	
9/9	豬肉炒麵 麵條、豬肉、時蔬	檸檬雞翅 檸檬雞翅*1/烤	*五味油腐 油豆腐、木耳/燒	敏豆肉茸 敏豆、豬肉/炒	季節 時蔬	冬瓜白木耳 白木耳、冬瓜磚	
9/10	紅藜飯 白米、紅藜麥	*醬燒魚丁 旗魚丁*3、時蔬/燒	*紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	酥炸雞塊 雞塊*3/炸	有機 蔬菜	金菇玉菜湯 金針菇、高麗菜	
9/11	糙米飯 白米、糙米	香噴噴炸雞腿 雞腿/炸	*麻油凍豆腐 凍豆腐、杏鮑菇/燒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機 蔬菜	*紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	
9/14	南瓜飯 白米、南瓜	泡菜燒肉 泡菜、肉片/燒	*照燒黑豆干 黑豆干、杏鮑菇/燒	和風關東煮 白蘿蔔、玉米/煮	產履 蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁、排骨	
9/15	薏仁飯 白米、小薏仁	鹹酥雞 雞丁*3/炸	*茄汁滑蛋 豆腐、雞蛋/炒	銀芽肉絲 綠豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	貴族濃湯 馬鈴薯、玉米、濃湯粉	
9/16	香Q白飯 白米	燒烤翅小腿 翅小腿*2/烤	金茸三寶 金針菇、筍絲、木耳絲/炒	地瓜薯條 地瓜薯條*3/烤	季節 時蔬	*西谷米撞奶 西谷米、奶粉	
9/17	麥片飯 白米、麥片	*蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚*1/燒	咖哩燒肉 馬鈴薯、豬肉/燒	沙茶高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	*味噌豆腐湯 豆腐、味噌	
9/18	五穀飯 白米、五穀米	蔥香肉柳 豬柳、洋蔥/燒	*小魚豆干片 小魚干、豆干片/炒	木耳鮮瓜 時瓜、木耳/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	
9/21	紅藜飯 白米、紅藜麥	紅燒肉 蘿蔔、豬肉丁/燉	*香酥花枝丸 花枝丸*2/炸	韓式粉絲煲 冬粉、高麗菜、泡菜/炒	產履 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	
9/22	香Q白飯 白米	里肌肉排 里肌肉排*1/燒	*五更豆腐煲 豆腐、豬肉/燒	杏菇花椰菜 杏鮑菇、花椰菜/炒	有機 蔬菜	麵線糊 麵線、紅蘿蔔	
9/23	古早味油飯 糯米、豬肉	卡拉雞排 卡拉雞排*1/炸	*綜合滷味 白蘿蔔、海帶結、四分干/滷	*蛋酥絲瓜 雞蛋、絲瓜/炒	季節 時蔬	綠豆薏仁 綠豆、小薏仁	豆奶
9/24	紫米飯 白米、紫米	*蒜香鯰魚 鯰魚丁*3、時蔬/燒	*玉米炒蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	佛跳牆 芋頭、大白菜、木耳/炒	有機 蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉	
9/25	中秋節放假一日						
9/28	教師節放假一日						
9/29	小米飯 白米、小米	糖醋雞丁 雞丁*3/先炸後燒	*鹹香瓜仔肉 花瓜、豬肉、干丁/炒	蒜香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗菜	
9/30	義大利通心麵 通心麵、豬肉	香滷棒棒腿 雞腿/滷	*芹香黑輪 芹香、黑輪/炒	*五柳豆包絲 黃豆芽、豆包絲、紅蘿蔔/炒	產履 蔬菜	*紫米烤奶 紫米、奶粉	

※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：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，有特殊過
 敏體質請特別注意使用之食材。 ※菜名已標示*含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單