

裕民田精緻午餐

中壢高商
115年8-9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全蔬 供應 (份)	蛋素 供應 (份)	豆素 供應 (份)	肉類 供應 (份)	熱量 (kcal)
★ 8/31	一	白米飯	薑汁燒肉 肉片, 高麗菜 (2:1); 薑/煮	金黃波波粒 玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔 (2:1:1)/燒	蕈菇蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇 (2:1)/煮	產銷 履歷 蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 2	2 6	2 0	3 0	8 4
★ 9/1	二	▲燕麥飯	美式雞翅 雞翅/炸	▲韓式部隊鍋 大白菜, 豆腐, 金針菇, 肉片 (1:3:1:1)/燉	▲番茄炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋 (2:1:3)/炒	有機 蔬菜	金針花雞湯 雞丁, 金針花	6 0	2 8	2 0	3 0	8 5
★ 9/2	三	▲蕈菇鐵板麵 (幸福餐C)	香燒大排 豬肉排/燒	▲蒜泥老皮豆腐 蒜, 油豆腐 (1:3)/燒	木耳花椰 花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔 (2:1:1)/炒	季節 蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ	6 3	2 6	2 0	2 8	8 2
★ 9/3	四	▲蕎麥米飯	三杯雞丁 雞丁, 米血, 九層塔 (4:2:1)/炒	濃香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔 (1:1)/煮	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔 (3:1)/煮	有機 蔬菜	▲南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6 0	2 8	2 2	2 9	8 6
★ 9/4	五	糙米飯	▲蔥香魚煲 魚丁, 洋蔥, 蔥 (4:2:1)/炒	雞塊+地瓜條 雞塊, 地瓜條/烤	海帶白干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲 (3:2:1)/拌	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 2	2 2	2 3	2 8	8 1
★ 9/7	一	白米飯 (幸福餐B)	▲酥炸魚排 魚排/炸	▲打拋豬肉片 肉片, 番茄, 干丁, 九層塔 (3:2:2:1)/煮	▲蝦香黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮 (3:1:1)/煮	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇, 高麗菜, 肉片	6 4	2 7	2 2	3 0	8 1
★ 9/8	二	全穀飯	柱侯燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔 (2:1:1)/燉	▲青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥 (3:2:1)/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 0	2 7	2 2	2 8	8 4
★ 9/9	三	小米飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	香滷拼盤 素肚, 海帶結 (1:1)/滷	▲白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮 (3:1:2)/煮	季節 蔬菜	麥片可可亞 麥片, 可可粉, 西米露	6 3	2 6	2 0	2 9	8 7
★ 9/10	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽 (3:2)/炒	▲泰式魷魚丸 魷魚丸/燒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔 (3:1:1)/炒	有機 蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜, 雞丁, 薑絲	6 6	2 7	2 0	3 0	8 5
★ 9/11	五	▲胚芽Q飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉 (2:1:1), 蔥/炒	眷村蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 番茄 (3:1:1)/煮	有機 蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 3	2 4	2 2	2 8	8 2
★ 9/14	一	▲蕎麥米飯	黃金燉豬 肉丁, 南瓜 (3:1)/燉	▲三杯蜜干 豆干, 九層塔 (3:1)/燒	培根高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 培根 (3:1:1)/炒	產銷 履歷 蔬菜	▲海芽濃湯 海芽, 蛋	6 2	2 7	2 0	3 0	8 2
★ 9/15	二	五穀飯	南洋咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔 (3:1:1)/煮	甘梅薯條 梅粉, 地瓜條/烤	▲蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔 (2:4:1)/煮	有機 蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐, 味噌	6 3	2 5	1 9	2 9	8 7
★ 9/16	三	▲義大利麵 (幸福餐C)	黃金炸豬排 豬排/炸	蒜炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 蒜 (3:1)/炒	獨門莎莎肉醬 絞肉, 玉米, 洋芋, 番茄, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚, 山粉圓	6 3	2 5	2 2	2 8	8 0
★ 9/17	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	▲洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔 (3:2:1)/炒	冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋 (3:1)/燒	有機 蔬菜	▲古早味米粉湯 米粉, 香菇, 肉絲, 蝦仁, 芹, 紅蘿蔔	6 6	2 7	1 9	3 0	8 7
★ 9/18	五	糙米飯	▲京醬燒魚 魚丁, 洋蔥, 紅蘿蔔 (3:1:1)/燒	麥克雞堡排 雞堡排/炸	▲什錦脆芽 豆芽, 豆豉, 韭菜, 紅蘿蔔 (4:2:1:1)/炒	產銷 履歷 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6 0	2 8	2 1	3 0	8 8
★ 9/21	一	雜糧飯 (幸福餐A)	喀滋卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	台式肉片滷味 肉片, 高麗菜, 金針菇 (3:1:1)/煮	醬炒素雞 素雞, 杏鮑菇 (2:1)/炒	有機 蔬菜	▲芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6 2	2 0	2 1	3 0	8 0
★ 9/22	二	▲麥片Q飯	和風豬排 豬排/燒	▲麻婆豆腐 豆腐, 毛豆, 絞肉 (3:1:2)/煮	▲BBQ甜不辣 甜不辣, 芝麻 (3:1)/燒	季節 蔬菜	▲玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 7	2 2	2 1	2 8	8 3
★ 9/23	三	白米飯	▲家常黃燜魚 魚丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒 (3:2:1:1)/燉	▲0嫩蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔 (3:1:2)/蒸	木耳扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳 (3:1:2)/煮	有機 蔬菜	▲番薯芋圓湯 地瓜, 芋圓	6 4	2 9	2 3	2 9	8 4
★ 9/24	四	紫米香飯	可樂滷扣肉 豬肉丁, 筍干 (2:1)/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	▲日式關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐, 鮮菇 (3:1:2:1)/煮	有機 蔬菜	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6 0	2 7	2 4	2 8	8 9
★ 9/25	五	中秋節&教師節連假~										
★ 9/28	一	中秋節&教師節連假~										
★ 9/29	二	白米飯 (幸福餐A)	檸檬雞翅 檸檬雞翅/燒	黑胡椒豬柳 豬柳, 洋蔥, 蔥 (3:2:1)/燒	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭 (3:1:1:2)/煮	有機 蔬菜	酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6 0	2 7	2 4	2 8	8 9
★ 9/30	三	▲胚芽飯	貴妃燒肉 肉片, 蘿蔔, 番茄 (3:1:1)/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	▲玉米乳酪蛋 蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 起司 (3:1:1:2)/炒	產銷 履歷 蔬菜	▲紅豆湯 紅豆, 地瓜圓	6 0	2 6	2 4	2 8	8 0

★ 標示為三章—Q申請日 / ◎ 標示為幸福餐及大塊肉 / 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。