

# 裕民園精緻午餐

中壢高商  
115年8-9月葷便當菜單

| 日期    | 星期 | 合菜主食             | 合菜主菜                     | 美味副菜                      |                             |                         |        | 湯品                           | 全日供應<br>(份) |        |        |        |        | 外賣供應<br>(份) |  |  |  |  |
|-------|----|------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------|------------------------------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------------|--|--|--|--|
| ★8/31 | 一  | 白米飯              | 薑汁燒肉<br>肉片、高麗菜、薑/煮       | 金黃波波粒<br>玉米、毛豆仁、紅蘿蔔/燒     | 萵菇蒲瓜<br>蒲瓜、鮮菇/煮             | 白玉絞肉煲<br>杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒    | 產銷履歷蔬菜 | ▲味噌海芽湯<br>味噌、海芽、豆腐           | 6<br>2      | 2<br>6 | 2<br>0 | 3<br>0 | 8<br>4 |             |  |  |  |  |
| ★9/1  | 二  | ▲燕麥飯             | 美式雞翅<br>雞翅/炸             | ▲韓式部隊鍋<br>大白菜、豆皮、金針菇、肉片/煮 | ▲番茄炒蛋<br>番茄、洋蔥、蛋/炒          | ▲滷香世家<br>素肚、四分干/滷       | 有機蔬菜   | 金針花雞湯<br>雞丁、金針花              | 6<br>0      | 2<br>8 | 2<br>0 | 3<br>0 | 8<br>5 |             |  |  |  |  |
| ★9/2  | 三  | ▲蘑菇鐵板麵<br>(幸福餐C) | 香燒大排<br>豬肉排/燒            | ▲蒜泥老皮豆腐<br>蒜、油豆腐/燒        | 木耳花椰<br>花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒        | ▲基隆黑輪塊<br>黑輪、芹/炒        | 季節蔬菜   | 綠豆00<br>綠豆、00                | 6<br>3      | 2<br>6 | 2<br>0 | 2<br>8 | 8<br>2 |             |  |  |  |  |
| ★9/3  | 四  | ▲蕎麥米飯            | 三杯雞丁<br>雞丁、米血、九層塔/炒      | 濃香咖哩<br>洋芋、紅蘿蔔/煮          | 脆炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔/煮          | ▲客家小炒<br>豆干、肉絲、芹/炒      | 有機蔬菜   | ▲南瓜濃湯<br>南瓜、玉米、蛋             | 6<br>0      | 2<br>8 | 2<br>2 | 2<br>9 | 8<br>6 |             |  |  |  |  |
| ★9/4  | 五  | 糙米飯              | ▲蔥香魚煲<br>魚丁、洋蔥、蔥/炒       | 雞塊+地瓜條<br>雞塊、地瓜條/烤        | 海帶白干絲<br>海帶絲、白干絲、紅絲/拌       | 清炒豆芽<br>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒    | 有機蔬菜   | 暖暖肉骨茶<br>蘿蔔、肉骨茶包、肉片          | 6<br>6      | 2<br>2 | 2<br>3 | 2<br>8 | 8<br>1 |             |  |  |  |  |
| ★9/7  | 一  | 白米飯<br>(幸福餐B)    | ▲酥炸魚排<br>魚排/炸            | ▲打拋豬肉片<br>肉片、番茄、干丁、九層塔/炒  | ▲蝦香黃瓜<br>大黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮       | 港式燒賣<br>燒賣/蒸            | 產銷履歷蔬菜 | 蔬菜總匯湯<br>金針菇、高麗菜、肉片          | 6<br>4      | 2<br>7 | 2<br>2 | 3<br>0 | 8<br>1 |             |  |  |  |  |
| ★9/8  | 二  | 全穀飯              | 柱侯燉肉<br>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉      | ▲青蔥菜脯炊蛋<br>蛋、菜脯、蔥/炒       | 酸甜燒餃*2<br>水餃/燒              | 枸杞絲瓜<br>絲瓜、枸杞、紅蘿蔔/煮     | 有機蔬菜   | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、肉絲               | 6<br>0      | 2<br>7 | 2<br>2 | 2<br>8 | 8<br>4 |             |  |  |  |  |
| ★9/9  | 三  | 小米飯              | 招牌雞腿排<br>雞腿排/燒           | 香滷拼盤<br>素肚、海帶結/滷          | ▲白菜滷<br>大白菜、木耳、豆皮/煮         | 芋香包子<br>芋泥包/蒸           | 季節蔬菜   | 麥片可可亞<br>麥片、可可粉、西米露          | 6<br>3      | 2<br>6 | 2<br>0 | 2<br>9 | 8<br>7 |             |  |  |  |  |
| ★9/10 | 四  | 紫米香飯             | 壽喜燒豬肉<br>肉片、豆芽/炒         | ▲泰式魷魚丸<br>魷魚丸/燒           | 鮮菇炒筍<br>竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒         | ▲紅燒油豆腐<br>油豆腐、絞肉/燒      | 有機蔬菜   | 蒲瓜雞湯<br>蒲瓜、雞丁、薑絲             | 6<br>6      | 2<br>7 | 2<br>0 | 3<br>0 | 8<br>0 |             |  |  |  |  |
| ★9/11 | 五  | ▲胚芽0飯            | 脆皮雞腿<br>雞腿/炸             | 螞蟻上樹<br>冬粉、高麗菜、絞肉、蔥/炒     | 眷村蘿蔔煮<br>白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄/煮       | ▲紅絲起司蛋<br>蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒 | 有機蔬菜   | ▲港式酸辣湯<br>豆腐、筍絲、紅絲、蛋         | 6<br>3      | 2<br>4 | 2<br>2 | 2<br>8 | 8<br>2 |             |  |  |  |  |
| ★9/14 | 一  | ▲蕎麥米飯            | 黃金燉豬<br>肉丁、南瓜/燉          | ▲三杯蜜干<br>豆干、九層塔/燒         | 培根高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔、培根/炒       | 蘿蔔糕<br>蘿蔔糕/煎            | 產銷履歷蔬菜 | ▲海芽濃湯<br>海芽、蛋                | 6<br>2      | 2<br>7 | 2<br>0 | 3<br>0 | 8<br>2 |             |  |  |  |  |
| ★9/15 | 二  | 五穀飯              | 南洋咖哩雞<br>雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮    | 甘梅薯條<br>梅粉、地瓜條/烤          | ▲蛋酥滷白菜<br>蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮       | 敏豆肉末<br>敏豆、絞肉/炒         | 有機蔬菜   | ▲日式味噌湯<br>豆腐、味噌              | 6<br>3      | 2<br>5 | 2<br>9 | 2<br>7 | 8<br>0 |             |  |  |  |  |
| ★9/16 | 三  | ▲義大利麵<br>(幸福餐C)  | 黃金炸豬排<br>豬排/炸            | 蒜炒花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔、蒜/炒       | 獨門莎莎肉醬<br>絞肉、玉米、洋芋、番茄、紅蘿蔔/煮 | ▲香燒百頁<br>百頁/燒           | 季節蔬菜   | 冬瓜山粉圓<br>冬瓜茶磚、山粉圓            | 6<br>3      | 2<br>5 | 2<br>2 | 2<br>8 | 8<br>1 |             |  |  |  |  |
| ★9/17 | 四  | 白米飯              | 鹽燒翅小腿*2<br>翅小腿/燒         | ▲洋蔥炒蛋<br>蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒       | 冬瓜麵筋<br>冬瓜、麵筋/燒             | 紫米糕捲<br>紫米糕捲/烤          | 有機蔬菜   | ▲古早味米粉湯<br>米粉、香菇、肉絲、蝦仁、芹、紅蘿蔔 | 6<br>6      | 2<br>7 | 2<br>9 | 3<br>0 | 8<br>4 |             |  |  |  |  |
| ★9/18 | 五  | 糙米飯              | ▲京醬燒魚<br>魚丁、洋蔥、紅蘿蔔/燒     | 麥克雞堡排<br>雞堡排/炸            | ▲什錦脆芽<br>豆芽、豆包絲、韭菜、紅蘿蔔/炒    | 蜜燒麵腸<br>芹、雞腸/燒          | 產銷履歷蔬菜 | 豆薯燉雞湯<br>雞丁、豆薯               | 6<br>0      | 2<br>8 | 2<br>1 | 3<br>0 | 8<br>1 |             |  |  |  |  |
| ★9/21 | 一  | 雜糧飯<br>(幸福餐A)    | 喀滋卡拉雞腿排<br>卡拉雞腿排/炸       | 台式肉片滷味<br>肉片、高麗菜、金針菇/煮    | 醬炒素雞<br>素雞、杏鮑菇/炒            | 什錦佛手瓜<br>佛手瓜、紅蘿蔔/煮      | 有機蔬菜   | ▲芹香貢丸湯<br>芹、蘿蔔、貢丸            | 6<br>6      | 2<br>0 | 2<br>1 | 3<br>0 | 8<br>0 |             |  |  |  |  |
| ★9/22 | 二  | ▲麥片0飯            | 和風豬排<br>豬排/燒             | ▲麻婆豆腐<br>豆腐、毛豆、絞肉/煮       | ▲BBQ甜不辣<br>甜不辣、芝麻/燒         | 芝香海帶根<br>海帶根、芝麻/燒       | 季節蔬菜   | ▲玉米濃湯<br>玉米、蛋、紅蘿蔔            | 6<br>7      | 2<br>2 | 2<br>1 | 2<br>8 | 8<br>3 |             |  |  |  |  |
| ★9/23 | 三  | 白米飯              | ▲家常黃燜魚<br>魚丁、馬鈴薯、鮮菇、彩椒/燉 | ▲0嫩蒸蛋<br>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸        | 木耳扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔、木耳/煮         | ▲可樂餅<br>玉米布丁酥/烤         | 有機蔬菜   | ▲番薯芋圓湯<br>地瓜、芋圓              | 6<br>4      | 2<br>9 | 2<br>3 | 2<br>9 | 8<br>4 |             |  |  |  |  |
| ★9/24 | 四  | 紫米香飯             | 可樂滷扣肉<br>豬肉丁、筍干/燒        | 檸檬雞柳條*2<br>檸檬雞柳條/炸        | ▲日式關東煮<br>蘿蔔、紅蘿蔔、油條、鮮菇/煮    | 絞肉粉絲<br>高麗菜、冬粉、絞肉/炒     | 有機蔬菜   | 昆布湯<br>黃豆芽、昆布、肉片             | 6<br>0      | 2<br>7 | 2<br>4 | 2<br>8 | 8<br>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<br>(幸福餐A)    | 檸檬雞翅<br>檸檬雞翅/燒           | 黑胡椒豬柳<br>豬柳、洋蔥、蔥/燒        | 芋香白菜<br>大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭/煮     | ▲大溪蒜味黑干<br>黑豆干/滷        | 有機蔬菜   | 酸菜白肉湯<br>肉片、酸菜               | 6<br>0      | 2<br>7 | 2<br>4 | 2<br>8 | 8<br>9 |             |  |  |  |  |
| ★9/30 | 三  | ▲胚芽飯             | 貴妃燒肉<br>肉片、蘿蔔、番茄/燒       | 遊龍鍋貼<br>鍋貼/煎              | ▲玉米乳酪蛋<br>蛋、玉米、紅蘿蔔、起司/炒     | ▲五更豆腐煲<br>豆腐、木耳、金針菇     | 產銷履歷蔬菜 | ▲紅豆湯<br>紅豆、地瓜圓               | 6<br>0      | 2<br>6 | 2<br>4 | 2<br>8 | 8<br>1 |             |  |  |  |  |

★ 標示為三章—0申請日 / ◎ 標示為幸福餐及大塊肉 / 營養師 譚忠惠

\*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