

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年1-2月葷便當菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		全餐 雞腿 飯 (份)	五香 雞肉 飯 (份)	滷肉 飯 (份)	燕窩 飯 (份)
1/1	一	~元旦放假一天~										
1/2	二	白米飯	蔥爆魚丁 魚丁、洋葱、蔥/燒	蒜香花椰 花椰菜、蒜/炒	基隆黑輪塊 黑輪、西芹/炒	椒麻燒餃 水餃/燒	有機 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 1	2 6	2 0	2 7 9 4
1/3	三	主廚私房 炒飯	夜市鹹酥雞 雞丁、九層塔/炸	鐵板油豆腐 豆腐、洋葱、木耳/燒	蝦燴大瓜 大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔/煮	滷海串 海帶串/滷	季節 蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、地瓜圓	牛奶 6 3	2 4	2 1	3 0 9
1/4	四	燕麥白飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜/燒	韓式泡菜燒肉 高麗、肉片、泡菜、紅絲/炒	綜合滷味 黑豆干、素肚、海帶結/滷	金針絲瓜 絲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	三絲羹湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲	6 0	2 7	2 0	2 7 9
1/5	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	砂鍋白菜 紅蘿蔔、白菜、木耳/滷	香燒素雞片 素雞、杏鮑菇/燒	豆醬桂竹筍 桂竹筍/燴	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 4	2 7	1 9	2 8 9
1/8	一	白米飯	醬燒魚丁 魚丁/燒	玉米四喜 玉米、洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/燙	洋蔥豬肉 肉絲、洋葱/燒	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、筍、魚、味噌	6 2	2 7	2 0	2 8 1 7
1/9	二	小米飯	咖哩雞丁 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	金黃乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱、乳酪/炒	鮮煮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	五更豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇	有機 蔬菜	迪化紅麵線湯 紅麵線、肉羹、筍絲、紅絲	6 3	2 8	2 1	2 8 3 0
1/10	三	義大利直 麵	日式炸豬排 豬排/炸	肉絲花椰 花椰、肉絲、紅蘿蔔/炒	獨門起司肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、起司/煮	紅燒油豆腐 油豆腐、絞肉/燒	季節 蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ	水果 6 2	2 8	1 8	3 2 4
1/11	四	白米飯	迷迭香雞排 雞腿排/燒	蘿蔔和風煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、油蔴/煮	BBQ甜不辣 甜不辣、洋葱/炒	香菇番薯 香菇、番薯/炒	有機 蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜、薏仁、肉片	6 4	2 5	1 8	2 8 1
1/12	五	麥片香飯	東坡肉 肉角、筍/燒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	花枝丸 花枝丸/燒	蜜汁黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	有機 蔬菜	金針花肉片湯 金針花、肉片	6 0	2 6	2 1	2 7 9
1/15	一	白米飯	美式脆皮雞 雞翅/炸	泰香打拋豬 絞肉、番茄、干丁/燒	枸杞冬瓜煲 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	香煎鍋貼 鍋貼/煎	產銷 履歷 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6 0	2 8	2 0	3 1 5
1/16	二	地瓜蒸飯	麻辣燙豚肉 肉片、高麗、金針/煮	招牌滷味 四分干、素雞、貢丸/燒	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、杏鮑菇/炒	紅絲乳酪炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱、起司/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6 1	2 8	2 2	2 8 1 4
1/17	三	羅勒麵	香滷雞排 雞腿排/滷	杏鮑菇洋芋 杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮	香菇肉末筍 香菇、絞肉、筍/炒	紅拌海絲 海帶絲、紅絲、芹/拌	季節 蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	豆奶 6 0	2 6	2 0	2 9 1
1/18	四	糙米飯	京醬肉絲 紅蘿蔔、肉絲、洋葱/燒	番茄炒蛋 番茄、蛋、洋葱/炒	蒜炒結頭菜 結頭菜、蒜/炒	紅燒板豆腐 板豆腐、蔥、絞肉/燒	有機 蔬菜	香菇雞湯 豆腐、香菇、雞丁	6 1	2 6	2 2	2 8 0
1/19	五	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	鮮味福州球 福州丸、大白菜/煮	日式茶碗蒸 蛋、紅蘿蔔、青蔥/蒸	有機 蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、肉片、玉米圓	6 2	2 6	2 4	2 8 1 5
2/16	五	白米飯	麻油雞 雞丁、高麗菜/煮	瓜仔肉燥 絞肉、碎瓜、干丁/煮	菇菇燴黃瓜 黃瓜、筍/燴	紅絲高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜/炒	有機 蔬菜	蕪菁豬肉湯 蕪菁、豬肉	6 2	2 5	2 2	2 8 0 3
2/17	六	小米飯	蘑菇醬豬肉 豬肉、洋葱、蘑菇/燒	茶碗蒸 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	砂鍋滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒	脆炒花椰 花椰菜/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 2	2 7	2 3	2 8 2 0
2/19	一	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/炒	培根高麗 高麗、紅蘿蔔、培根/炒	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 0	2 7	1 9	2 8 0 1
2/20	二	五穀飯	和風里肌排 里肌排/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	繽紛花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	蔥香肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 3	2 6	1 9	2 8 1 0
2/21	三	日式炒烏 龍	天使雞腿排 雞腿排/燒	綿密豆沙包 豆沙包/蒸	日式關東煮 蘿蔔、玉米圓、紅蘿蔔/煮	鮑菇炒素肚 杏鮑菇、素肚、絞肉/炒	季節 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、QQ	豆奶 6 2	2 5	1 8	2 7 8 4
2/22	四	白米飯	部隊海鮮煮 魚丁、泡菜、高麗菜/炒	蔥燒油腐 油豆腐、蔥/燒	肉片炒筍 筍、肉片、紅蘿蔔/炒	枸杞絲瓜 枸杞、絲瓜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	金針蔬菜湯 金針菇、豬肉、蔬菜	6 0	2 7	2 4	2 8 0 9
2/23	五	胚芽米飯	炸雞腿 雞腿/炸	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇/煮	塔香番茄豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	芝香海帶根 海帶根、芝麻/燒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 1	2 6	2 1	3 1 0
2/26	一	白米飯	夜市鹹酥魚 魚丁/炸	金黃玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	眷村燒蘿蔔 番茄、蘿蔔、豬肉/燒	蔥燒米血糕 米血、素雞、蔥/燒	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6 2	2 6	1 9	2 8 1
2/27	二	紫米飯	獵人燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	地瓜條 地瓜條/炸	有機 蔬菜	韓式昆布湯 昆布、黃豆芽、肉片	6 2	2 6	2 0	2 7 9 6
2/28	三	2/28(三)和平紀念日放假一日										
2/29	四	白米飯	壽喜燒豬肉 豆芽、肉片/燒	香燒海鮮卷 海鮮卷/燒	敏豆杏鮑菇 敏豆、杏鮑菇、木耳/炒	塔香豆腐 豆腐、九層塔/燒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 6	2 6	2 1	2 8 1 9

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 吳品萱

*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。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜