

裕民田精緻午餐

中壢高商
113年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全餐 總價 (份)					豆 菜 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 類 (份)	熱 量 (Kcal)
1/1	—	~元旦放假一天~														
1/2	二	白米飯	蔥爆魚丁 魚丁、洋葱、蔥(2:1:1)/燒	蒜香花椰	基隆黑輪塊	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯		6	2	2	2	7			
1/3	三	主廚私房炒飯	夜市鹹酥雞 雞丁、九層塔(3:1)/炸	鐵板油豆腐	蝦燴大瓜	季節蔬菜	暖呼蜜仙草	牛奶	6	2	2	3	8			
1/4	四	燕麥白飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜(1:1)/燒	韓式泡菜燒肉	綜合滷味	有機蔬菜	三絲羹湯		6	2	2	2	7			
1/5	五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔(2:2:1)/炒	砂鍋白菜	香燒素雞片	有機蔬菜	酸菜肉片湯		6	2	1	2	8			
1/8	—	白米飯	醬燒魚丁 魚丁/燒	玉米四喜	鹹水時蔬	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯		6	2	2	2	8			
1/9	二	小米飯	咖哩雞丁 雞丁、洋芋、紅蘿蔔(1:1:1)/煮	金黃乳酪蛋	鮮煮扁蒲	有機蔬菜	迪化紅麵線湯		6	2	2	2	8			
1/10	三	義大利直麵	日式炸豬排 豬排/炸	肉絲花椰	獨門起司肉醬	季節蔬菜	綠豆QQ湯	水果	6	2	1	3	8			
1/11	四	白米飯	迷迭香雞排 雞腿排/燒	蘿蔔和風煮	BBQ甜不辣	有機蔬菜	枕瓜薏仁湯		6	2	2	2	8			
1/12	五	麥片香飯	東坡肉 肉色、薑(1:1)/燒	脆炒高麗	花枝丸	有機蔬菜	金針花肉片湯		6	2	2	2	7			
1/15	—	白米飯	美式脆皮雞 雞翅/炸	泰香打拋豬	枸杞冬瓜煲	產銷履歷蔬菜	蘿蔔貢丸湯		6	2	2	3	8			
1/16	二	地瓜蒸飯	麻辣燙豚肉 肉片、高麗、金針(1:1:1)/煮	招牌滷味	西芹炒菇	有機蔬菜	港式酸辣湯		6	2	2	2	8			
1/17	三	羅勒麵	香滷雞排 雞腿排/滷	杏鮑菇洋芋	香菇肉末筍	季節蔬菜	麥片可可亞(麥片少)	豆奶	6	2	2	2	7			
1/18	四	糙米飯	京醬肉絲 紅蘿蔔、肉絲、洋葱(1:2:1)/燒	番茄炒蛋	蒜炒結頭菜	有機蔬菜	香菇雞湯		6	2	2	2	8			
1/19	五	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇(2:1:1)/炒	鐵板銀芽	鮮味福州球	有機蔬菜	關東風味湯		6	2	2	2	8			
2/16	五	白米飯	麻油雞 雞丁、高麗菜(2:1)/煮	瓜仔肉燥	菇菇燴黃瓜	有機蔬菜	蕪菁豬肉湯		6	2	2	2	8			
2/17	六	小米飯	蘑菇醬豬肉 豬肉、洋葱、蘑菇(1:1:1)/燒	茶碗蒸	砂鍋滷白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯		6	2	2	2	8			
2/19	—	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	麻婆豆腐	培根高麗	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯		6	2	1	2	8			
2/20	二	五穀飯	和風里肌排 里肌排/燒	咖哩洋芋	繽紛花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		6	2	1	2	8			
2/21	三	日式炒烏龍	天使雞腿排 雞腿排/燒	綿密豆沙包	日式關東煮	季節蔬菜	摩摩喳喳	豆奶	6	2	1	2	7			
2/22	四	白米飯	部隊海鮮煮 魚丁、泡菜、高麗菜(2:1:1)/炒	蔥燒油腐	肉片炒筍	有機蔬菜	金針蔬菜湯		6	2	2	2	8			
2/23	五	胚芽米飯	炸雞腿 雞腿/炸	鮮菇蒲瓜	塔香番茄豬	有機蔬菜	玉米濃湯		6	2	2	3	8			
2/26	—	白米飯	夜市鹹酥魚 魚丁/炸	金黃玉米	眷村燒蘿蔔	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯		6	2	1	3	8			
2/27	二	紫米飯	獵人燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄(2:1:1)/燉	滷香世家	紅燒獅子頭	有機蔬菜	韓式昆布湯		6	2	2	2	7			
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(1:1)/燒	香燒海鮮卷	敏豆杏鮑菇	有機蔬菜	南瓜濃湯		6	2	2	2	8			

★ 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