松晟 113年 1.2月 中壢高商

健康盒餐 安心美味・真心承諾

營養師：李璨聿

日期		主食	主菜	副菜		青菜	湯	其他	全穀雜豆(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
1/1	一	元旦											
1/2	二	香Q白飯 白米	照燒魚排 虱目魚/燒	客家小炒 干片,芹菜,豬肉/炒	蝦香白菜 蝦米,白菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔,雞肉		6.2	2.7	2.2	2.9	822
1/3	三	小當家炒飯 白米,豬肉/炒	蜜汁豬排 豬排/燒	番茄肉醬 番茄,馬鈴薯,豬肉/煮	羅勒海茸 九層塔,海茸/炒	季節時蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓	牛奶	6.8	2.7	2.3	2.8	862
1/4	四	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥/燒	台南滷丸 魚丸,油豆腐/滷	木耳花椰 花椰菜,木耳/炒	有機蔬菜	鮮瓜燉湯 時瓜,排骨		6.3	2.7	2.2	2.8	825
1/5	五	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉,豆芽/炒	雞塊可樂餅 雞塊,香酥餅/炸	豆瓣桂筍 桂竹筍/炒	有機蔬菜	金黃牛蒡湯 牛蒡,玉米,排骨		6.4	2.6	2.2	3.0	833
1/8	一	小米飯 白米,小米	可樂雞翅 雞翅/滷	黑干杏鮑菇 黑豆干,杏鮑菇/燒	時瓜匯 時瓜,木耳/煮	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		6.2	2.7	2.3	2.7	816
1/9	二	香Q白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉,洋蔥/燒	香香酸菜豬 酸菜,絞肉/炒	麻油高麗鍋 高麗菜,凍豆腐/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,芹菜,豬肉		6.3	2.8	2.2	2.8	832
1/10	三	蘑菇鐵板麵 麵條,玉米/炒	安東燉雞 雞丁,馬鈴薯/煮	芹香天婦羅 芹菜,天婦羅/炒	豆芽肉絲 豆芽菜,豬肉/炒	季節時蔬	嚼感奶茶 珍珠,小薏仁,麥茶包,奶粉	水果	6.8	2.5	2.2	2.8	845
1/11	四	五穀飯 白米,五穀米	茄汁香酥魚柳 水鯊魚/炸	沙茶寬粉 寬粉,白菜/炒	豚炒金菇木耳 金針菇,木耳,豬肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		6.6	2.5	2.2	3.0	840
1/12	五	香Q白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉,泡菜/煮	玉米炒蛋 蛋,玉米/炒	滷香世家 蘿蔔,海帶結/滷	有機蔬菜	大滷湯 筍絲,紅蘿蔔,木耳		6.4	2.7	2.2	2.9	836
1/15	一	南瓜飯 白米,南瓜	夜市香香雞 雞丁/炸	眷村炸醬 豬肉,干丁,毛豆/炒	雞茸豆薯絲 豆薯,雞肉,木耳,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,海帶芽		6.2	2.7	2.2	3.0	827
1/16	二	香Q白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉,洋蔥/炒	客家菜頭粿 蘿蔔糕,菜脯/炒	冬瓜貢丸 冬瓜,貢丸/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米,紅蘿蔔		6.6	2.6	2.2	2.8	838
1/17	三	主廚炒米粉 米粉,時蔬/炒	古早味雞排 雞排/滷	三杯米血糕 米血糕,杏鮑菇/燒	番茄豆皮玉菜 高麗菜,豆皮,番茄/炒	季節時蔬	綠豆西米露 綠豆,西谷米	豆奶	6.8	2.5	2.3	2.8	847
1/18	四	紫米飯 白米,紫米	塔香鍋燒魚 水鯊魚/煮	菇菇燒腐 豆腐,金針菇/燒	塔香海根 九層塔,海帶根/燒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨		6.3	2.7	2.2	2.8	825
1/19	五	香Q白飯 白米	瓜仔雞 花瓜,雞丁/燒	佛蒙特咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	翠綠四季豆 敏豆,豬肉/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		6.4	2.5	2.3	2.8	819
寒假													
2/16	五	香Q白飯 白米	椒鹽炸雞 雞肉/炸	海芽粉絲 粉絲,海芽/炒	宜蘭西魯肉 白菜,蝦米,豬肉,木耳,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,冬瓜,雞肉		6.6	2.5	2.2	3.0	840
2/17	六	薏仁飯 白米,麥仁	鳳梨燒肉 豬肉,鳳梨,洋蔥/炒	濃郁豆腐煲 豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	夜市魷魚羹 筍絲,紅蘿蔔,魷魚羹/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋蔥		6.3	2.6	2.2	2.7	813
2/19	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	匈牙利燉肉 豬肉,番茄/煮	小魚豆干 小魚乾,豆干/炒	鮮彩花椰 花椰菜/炒	產履蔬菜	巷口麵線糊 紅麵線,豬肉		6.4	2.7	2.2	2.8	832
2/20	二	香Q白飯 白米	醋溜魚丁 水鯊魚/燒	黑輪大王 黑輪,白蘿蔔/燒	金黃珍珠肉茸 玉米,豬肉/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜		6.4	2.8	2.1	2.9	841
2/21	三	什錦炒麵 麵條,豬肉/炒	鐵路豬排 豬排/燒	菜脯炒蛋 蛋,菜脯/炒	小菜三絲 黃豆芽,海帶絲,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	QQ燒仙草 仙草汁,花豆,QQ	豆奶	6.6	2.7	2.2	2.9	850
2/22	四	糙米飯 白米,糙米	照燒小腿 翅小腿x2/滷	梅粉地瓜條 地瓜/炸	筍干油腐 竹筍,油豆腐/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 海帶芽		6.6	2.7	2.1	3.0	852
2/23	五	香Q白飯 白米	暖暖麻油雞 雞肉,杏鮑菇/煮	下飯肉燥 花瓜,豬肉/炒	多汁福州丸 福州丸,白菜/煮	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓,豬肉		6.4	2.8	2.2	2.7	835
2/26	一	紫米飯 白米,紫米	福菜滷肉 豬肉,福菜/煮	芹香豆包絲 芹菜,豆包,紅蘿蔔/炒	韓式部隊鍋 泡菜,高麗菜,年糕/煮	產履蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		6.4	2.6	2.2	2.7	820
2/27	二	香Q白飯 白米	BBQ雞排 雞排/燒	法式燉薯薯 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	泰美味肉片 豬肉,敏豆,洋蔥/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,紅蘿蔔,木耳		6.5	2.5	2.3	2.8	826
2/28	三	二二八和平紀念日											
2/29	四	南瓜飯 白米,南瓜	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/煮	土豆四分干 花生,四分干/燒	蝦香瓜瓜 時瓜,蝦米/煮	有機蔬菜	海結玉米湯 海帶結,玉米		6.2	2.7	2.2	2.9	822

★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豬肉及CAS國產肉品，產地:台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：台灣