

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(仟卡)
6/1	一	糙米飯	塔香三杯雞 <small>九層塔, 雞丁, 時蔬/燒</small>	八寶肉醬 <small>絞肉, 豆干丁/滷</small>	洋芋咖哩 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 咖哩/煮</small>	季節時蔬 海芽吻仔魚湯 <small>海芽, 吻仔魚</small>	6.8	2.2	2.0	2.6		808
6/2	二	香Q白飯	里肌排骨 <small>里肌排/燒</small>	瓜子肉 <small>碎瓜, 絞肉/滷</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄, 蛋/炒</small>	仙草蜜 <small>仙草</small>	6.7	2.3	2.1	2.7		816
6/3	三	客家炒米粉	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔, 肉丁/燉</small>	香滷筍干 <small>筍干/滷</small>	蒲瓜蝦仁 <small>蒲瓜, 蝦仁, 時蔬/炒</small>	季節時蔬 三絲蛋花湯 <small>紅蘿蔔絲, 木耳絲, 肉絲, 蛋</small>	6.7	2.1	2.2	2.7	1.0	863
6/4	四	香Q白飯	海鮮排 <small>海鮮排/炸</small>	鐵板豆腐 <small>洋蔥, 豆腐, 時蔬/燒</small>	白菜魯 <small>白菜, 木耳, 時蔬/煮</small>	有機蔬菜 黑糖豆花 <small>黑糖, 豆花</small>	6.7	2.2	2.1	2.8		813
6/5	五	香Q白飯	蒜香滷雞腿 <small>蒜末, 雞腿/滷</small>	玉米肉丁 <small>玉米粒, 絞肉/炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 時蔬/炒</small>	季節時蔬 芹香丸子湯 <small>芹菜末, 貢丸</small>	7.0	2.2	2.0	2.8		831
6/8	一	燕麥飯	豉豆軟骨排 <small>豉豆, 軟骨排/燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 蘿蔔絲, 豆芽菜/炒</small>	三色炒蛋 <small>三色豆, 蛋/炒</small>	季節時蔬 冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜, 鮮菇</small>	6.7	2.2	2.2	2.8		815
6/9	二	香Q白飯	咖哩雞 <small>雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔/煮</small>	敏豆素雞 <small>敏豆, 素雞/炒</small>	培根洋芋 <small>培根, 洋芋/燒</small>	有機蔬菜 冰晶愛玉 <small>愛玉</small>	6.9	2.2	2.1	2.7		822
6/10	三	畢業典禮不供餐										
6/11	四	香Q白飯	轟炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	梅干肉燥 <small>梅干菜, 絞肉/滷</small>	黃瓜脆片 <small>黃瓜, 貢丸片/煮</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.7	2.3	2.2	2.8		823
6/12	五	香Q白飯	蠔油雞丁 <small>雞丁, 蠔油, 時蔬/燒</small>	三色麵筋 <small>三色豆, 麵筋/炒</small>	日式關東煮 <small>紅白蘿蔔, 米血丁, 黑輪丁/煮</small>	季節時蔬 黃瓜木耳湯 <small>黃瓜, 木耳</small>	6.8	2.3	2.2	2.7		825
6/15	一	香Q白飯	豉豆軟骨排 <small>豉豆, 軟骨排/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 時蔬/燒</small>	火腿玉米 <small>火腿丁, 玉米粒/炒</small>	季節時蔬 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6.8	2.3	2.1	2.7		823
6/16	二	香Q白飯	燒烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	海結雙燴 <small>海帶結, 筍干/燴</small>	椰香咖哩 <small>咖哩, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 仙草蜜 <small>仙草</small>	6.9	2.1	2.1	2.8		819
6/17	三	古早味油飯	里肌排骨 <small>里肌排/燒</small>	毛豆麵輪 <small>毛豆, 麵輪/炒</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜, 木耳, 時蔬/炒</small>	季節時蔬 酸辣湯 <small>蛋, 豆腐, 紅蘿蔔</small>	6.7	2.2	2.2	2.8	1.0	875
6/18	四	香Q白飯	轟炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	五香滷肉燥 <small>絞肉, 時蔬/滷</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔絲, 蛋/炒</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆</small>	6.8	2.3	2.1	2.9		832
6/19	五	端午節補假										
6/22	一	紫米飯	醬燒大排 <small>排骨/燒</small>	醬爆四分干 <small>四分豆干/爆</small>	佛跳牆 <small>白菜, 木耳, 時蔬/煮</small>	季節時蔬 海芽菇菇湯 <small>海芽, 鮮菇</small>	6.7	2.2	2.1	2.6		804
6/23	二	香Q白飯	蒜香滷雞腿 <small>蒜末, 雞腿/滷</small>	香菇瓜子肉 <small>香菇, 碎瓜, 絞肉/滷</small>	鮮筍肉羹 <small>竹筍, 肉羹/煮</small>	有機蔬菜 黑糖豆花 <small>黑糖, 豆花</small>	6.8	2.3	2.2	2.6		821
6/24	三	醬香炒飯	五香扣肉 <small>扣肉, 筍干/滷</small>	糖醋黑干 <small>黑豆干, 洋蔥/溜</small>	蒜香海帶根 <small>蒜末, 海帶根/拌</small>	季節時蔬 玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 蛋</small>	6.8	2.2	2.1	2.7	1.0	875
6/25	四	香Q白飯	海鮮排 <small>海鮮排/炸</small>	玉米脆丸 <small>玉米粒, 貢丸片/炒</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯, 蛋/炒</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.7	2.3	2.1	3.0		829
6/26	五	香Q白飯	塔香三杯雞 <small>九層塔, 雞丁, 時蔬/燒</small>	干片肉絲 <small>豆干片, 肉絲/炒</small>	什錦粉絲 <small>冬粉, 時蔬/炒</small>	季節時蔬 鮮筍福菜湯 <small>竹筍, 福菜</small>	6.9	2.2	2.0	2.8		824
6/29	一	五穀飯	糖醋排骨酥 <small>排骨酥/溜</small>	蔥燒油豆腐 <small>洋蔥, 油豆腐/燒</small>	洋芋肉丁 <small>洋芋, 絞肉/燒</small>	季節時蔬 玉米塊排骨湯 <small>玉米塊, 排骨丁</small>	6.9	2.3	2.1	2.8		834
6/30	二	結業式不供餐										

松晟訂購服務電話(03) 4 6 0 2 6 2 6

地址:桃園市平鎮區平東路659巷111號

若遇當日食材缺貨, 會以新鮮食品代替, 敬請見諒!

中壢高商 6月份 營養午餐菜單

		主食	主菜	副菜	湯品	主 食	豆 魚	蔬 油	水 熟					
						食	肉 蛋	菜 脂	果 量					
6/1	一	芝麻飯	香滷雞翅 <small>雞翅/滷</small>	蜜汁豆干 <small>豆干/燒</small>	鮮瓜肉片 <small>肉片 大黃瓜 木耳/炒</small>	青菜	麵線糊 <small>時蔬 麵線</small>	6.5	2.7	1.9	2.7	0	827	
6/2	二	香Q米飯	香菇雞 <small>雞丁/燒</small>	韓式泡菜 <small>大白菜 木耳 時蔬/煮</small>	歐姆蛋 <small>時蔬 雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	玉米海結湯 <small>玉米 海帶結</small>	6.5	2.6	2	2.7	0	822	
6/3	三	什錦烏龍麵+香酥雞腿+芝麻鬆餅+迷迭香素雞+青菜+九份芋圓					水果	6.6	2.8	1.7	2.8	1	901	
6/4	四	香Q米飯	醬燒豬排 <small>豬排/燒</small>	梅香肉燥 <small>梅干菜 絞肉/炒</small>	髮菜三絲羹 <small>筍絲 木耳絲 金針菇/煮</small>	有機蔬菜	芹香丸子湯 <small>丸子 芹菜</small>	6.4	2.7	1.9	2.7	0	820	
6/5	五	地瓜飯	8BQ烤肉片 <small>時蔬 肉片/炒</small>	日式關東煮 <small>蘿蔔 火鍋料/煮</small>	茄汁滑蛋 <small>蕃茄 雞蛋/炒</small>	青菜	檸檬愛玉 <small>愛玉</small>	乳品	6.4	2.7	2	2.7	0	822
6/8	一	白飯	蜜汁雞排 <small>雞排/燒</small>	麵輪海結 <small>麵輪 海帶結/煮</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯 紅蘿蔔/煮</small>	青菜	QQ綠豆湯 <small>粉圓QQ 綠豆</small>	6.6	2.6	1.9	2.8	0	831	
6/9	二	香Q米飯	古早味控肉 <small>時蔬 肉丁/煮</small>	金菇白菜 <small>大白菜 金針菇/煮</small>	時蔬冬粉 <small>時蔬 冬粉/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌 豆腐</small>	6.6	2.6	2	2.7	0	829	
6/10	三	畢業典禮停餐一天 祝福所有畢業同學鵬程萬里												
6/11	四	香Q米飯	五香里肌 <small>里肌肉片/煮</small>	瓜瓜肉燥 <small>絞肉 絞瓜/煮</small>	扑菜桂筍 <small>桂竹筍/煮</small>	有機蔬菜	玉米雞茸湯 <small>玉米粒 雞絲</small>	6.5	2.7	2	2.7	0	829	
6/12	五	紫米飯	照燒雞排 <small>雞排/燒</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	客家小炒 <small>時蔬 豆干/炒</small>	青菜	米粉湯 <small>時蔬 米粉</small>	乳品	6.5	2.7	1.8	2.8	0	829
6/15	一	香鬆飯	香烤雞腿 <small>雞腿/烤</small>	佛跳牆 <small>大白菜 金針菇 芋頭/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐/煮</small>	青菜	西米露 <small>西谷米</small>	6.5	2.7	2	2.7	0	829	
6/16	二	香Q米飯	無錫排骨 <small>排骨丁/燒</small>	燴三鮮 <small>筍片 木耳 肉羹/煮</small>	五香滷蛋 <small>雞蛋/滷</small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔 紅蘿蔔</small>	6.4	2.7	1.9	2.7	0	820	
6/17	三	義大利麵+鹽酥雞+總匯披薩+鮮蔬香腸+青菜+綠豆湯					水果	6.6	2.7	1.8	2.8	1	896	
6/18	四	香Q米飯	咖哩豬排 <small>豬排/燒</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥 肉絲/炒</small>	夜市滷味 <small>豆干 海帶芽/滷</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜 肉片</small>	6.4	2.7	1.9	2.8	0	824	
6/19	五	端午節快樂 放假一天												
6/22	一	白飯	海鮮魚排 <small>魚排/炸</small>	客家燻筍 <small>桂竹筍/煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜 雞蛋/煮</small>	青菜	懷舊冬瓜茶 <small>冬瓜磚</small>	6.4	2.6	2	2.8	0	819	
6/23	二	香Q米飯	糖醋豬排 <small>豬排/燒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>雞蛋 蘿蔔乾 蔥/炒</small>	泡菜豆腐 <small>豆腐/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲 木耳 金針菇</small>	6.4	2.7	1.9	2.8	0	824	
6/24	三	香菇油飯+香滷雞腿+小籠包+時蔬黑輪+青菜+紅豆湯					水果	6.5	2.7	1.9	2.8	1	891	
6/25	四	香Q米飯	蒜泥白肉 <small>時蔬 肉片/炒</small>	甜醬龍鳳腿 <small>龍鳳腿/煮</small>	咖哩雞 <small>雞丁 紅蘿蔔 馬鈴薯/煮</small>	有機蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜</small>	6.5	2.7	1.9	2.7	0	827	
6/26	五	十穀米飯	羅勒雞丁 <small>雞丁/燒</small>	鮮菇什錦 <small>金針菇 木耳/炒</small>	花生綜合燒 <small>花生 海帶/燒</small>	青菜	鮮蔬肉羹清湯 <small>時蔬 肉羹</small>	乳品	6.4	2.7	2	2.8	0	827
6/29	一	海苔飯	豬小排 <small>豬排/燒</small>	蕃茄燴蛋 <small>蕃茄 雞蛋/炒</small>	田園三色 <small>毛豆仁 玉米粒/炒</small>	青菜	海帶湯 <small>海帶</small>	6.5	2.6	2	2.8	0	826	

菜單設計：謝婷婷 營養師 (營養字第007166號)