



津味 優質午餐

永豐高中
110年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全蛋 雞腿 (g)	豆腐 肉片 (g)	鮮菇 (g)	油蔴 菜類 (g)	熱 量 (Kcal)
9/1	三	白飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉/燒</small>	芝麻黑豆干 <small>芝麻、非基改黑豆干/燒</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	芹菜貢丸湯 <small>芹菜、蘿蔔、貢丸片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
9/2	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉、洋蔥/炒</small>	茶碗蒸 <small>蛋/蒸</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒</small>	日式味噌湯 <small>味噌、非基改豆腐</small>	6	3	2.2	2.5	813
9/3	五	白飯	胖爹脆皮雞腿 <small>雞腿/炸</small>	鮮瓜燉肉羹 <small>大黃瓜、肉羹/煮</small>	蔥燒油豆腐 <small>非基改油豆腐、蔥、豬肉/燒</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米、蛋</small>	6.2	3	2	3	844
9/6	一	白飯	蘑菇醬燉肉 <small>豬肉/燉</small>	白醬洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	什錦白干絲 <small>海帶絲、非基改干絲、豬肉/炒</small>	港式酸辣湯 <small>筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small>	6.5	2.7	2	2.7	829
9/7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	筍香肉絲 <small>筍、肉絲/炒</small>	涼薯肉片湯 <small>涼薯、豬肉</small>	6.2	2.8	2.2	2.5	812
9/8	三	招牌炒麵	胖老爹香雞排 <small>雞肉/炸</small>	佛跳牆 <small>大白菜、蛋、芋頭/煮</small>	鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	海帶燉湯 <small>海帶</small>	6.2	2.7	2	3	822
9/9	四	白飯	照燒醬大排 <small>豬肉/煎燒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉/炒</small>	和風一番煮 <small>蘿蔔、豬肉、海結/煮</small>	雙菇肉絲湯 <small>秀珍菇、金針菇、豬肉</small>	6	3	2.2	2.8	826
9/10	五	小米蒸飯	三杯魚 <small>魚肉、九層塔/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	瓜瓜肉燥 <small>豬肉、豆干丁、碎瓜/煮</small>	羅宋湯 <small>番茄、洋芋、豬肉</small>	6	2.8	2	2.8	806
9/11	六	【補課日】 白飯	炭燒雞排 <small>雞肉/燒</small>	彩繪珍珠 <small>非基改玉米粒、紅蘿蔔/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、豬肉</small>	6.5	3	2	2.7	852
9/13	一	海苔香鬆飯	花生燉肉 <small>花生、豬肉/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根、非基改豆干/燒</small>	港式肉骨茶 <small>蘿蔔、肉骨茶包、排骨</small>	6	3	2.2	2.8	826
9/14	二	白飯	搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉、海苔粉/炸</small>	木須黃瓜 <small>木耳、大黃瓜/炒</small>	彩椒肉片 <small>彩椒、洋蔥、肉片/炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	6.2	2.6	2.5	3	827
9/15	三	南洋雞肉飯	蔥燒豬排 <small>豬肉/燒</small>	杏鮑菇滷味 <small>蘿蔔、杏鮑菇/滷</small>	鮮蔬獅子頭 <small>鮮蔬、獅子頭/紅燒</small>	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔、肉片</small>	6.3	2.8	2	3	836
9/16	四	胚芽米飯	胡椒燒雞排 <small>雞排/燒</small>	蛋酥甘藍菜 <small>蛋、高麗菜/炒</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉、九層塔、番茄/炒</small>	貴族濃湯 <small>非基改玉米、蛋</small>	6.2	3	2.2	2.5	827
9/17	五	白飯	蒜泥魚塊 <small>魚肉、蒜/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮、扁蒲/煮</small>	雞塊+花枝丸 <small>雞塊、花枝丸/炸</small>	酸菜湯 <small>酸菜、豬肉</small>	6.2	2.6	2.2	3	819
9/20	一	中秋連假·佳節愉快									
9/21	二										
9/22	三	焗烤義大利麵	轟炸脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜、豬肉/炒</small>	餡餅+地瓜條 <small>餡餅、地瓜條/炸</small>	鮮菇蛋花湯 <small>鮮菇、雞蛋</small>	6.2	2.8	2.2	3	834
9/23	四	白飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔、玉米圓、海結/煮</small>	花枝羹湯 <small>花枝羹、筍絲</small>	6	3	2	2.8	821
9/24	五	地瓜飯	沙茶魚丁 <small>魚肉、洋蔥/燒</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜、紅蘿蔔/煮</small>	彩虹滑蛋 <small>非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、蛋/炒</small>	木瓜肉絲湯 <small>木瓜、肉絲</small>	6	2.8	2	2.7	802
9/27	一	白飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉、高麗菜/燒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇、瓠瓜/炒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、非基改豆干丁、豬肉/炒</small>	法式奶香濃湯 <small>洋芋、非基改玉米粒</small>	6.2	2.8	2	2.7	816
9/28	二	糙米Q飯	蜜汁烤雞排 <small>雞肉/燒</small>	西紅柿炒蛋 <small>西紅柿、蛋//炒</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米、紅蘿蔔/煮</small>	竹筍湯 <small>竹筍、豬肉</small>	6.5	2.8	2	2.8	841
9/29	三	火腿蛋炒飯	香酥鮮嫩魚排 <small>魚肉/炸</small>	大鼎滷味 <small>豆薯、杏鮑菇、甜不辣/滷</small>	金茸花椰 <small>金針菇、花椰菜/炒</small>	客家米粉湯 <small>米粉、豬肉、芹菜</small>	6.2	2.5	2	3	807
9/30	四	白飯	鐵板肉柳 <small>洋蔥、豬肉/燒</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	宮保高麗菜 <small>高麗菜/炒</small>	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	6.5	2.5	2.2	2.5	810

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育榕 營養字第007297號

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。