

# 裕民田精緻午餐

永豐高中  
110年9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(Kcal)	
★ 9/1	三	沙茶炒麵	台灣鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	木須佛手瓜 <small>佛手瓜,木耳,紅蘿蔔/煮</small>	白鑽蜜汁黑干 <small>芝麻,黑豆干/燒</small>	季節蔬菜 時蔬蛋花湯 <small>蔬菜,蛋</small>	6.7	2.6	2.0	3.0	84.9	
★ 9/2	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗,木耳,蝦皮/炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋,洋蔥,番茄/炒</small>	有機蔬菜 香菇雞湯 <small>雞,雞丁,香菇</small>	6.5	2.8	2.2	2.8	84.6	
★ 9/3	五	燕麥飯	鐵板黑椒魚塊 <small>鮭魚丁,黑胡椒,時蔬/燒</small>	遊龍鍋貼+地瓜條 <small>鍋貼,地瓜條/炸</small>	菇菇腐皮瓠瓜 <small>鮮菇,瓠瓜,豆皮/煮</small>	有機蔬菜 海結肉片湯 <small>黃豆芽,昆布,肉片</small>	6.8	2.5	2.0	3.0	84.9	
★ 9/6	一	白米飯	南洋咖哩豬 <small>洋芋,豬肉,胡蘿蔔/煮</small>	香蒜奶香玉米粒 <small>玉米,毛豆,紅蘿蔔/煮</small>	葵花肉丸 <small>豬肉丸,蔬菜/燒</small>	產銷履歷蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲,豆腐,紅蘿蔔,肉絲</small>	6.8	2.6	2.1	2.8	85.0	
★ 9/7	二	胚芽Q飯	松阪雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	白玉土豆麵筋 <small>蘿蔔,麵筋,土豆/煮</small>	時蔬鮮筍 <small>鮮筍,菇/炒</small>	有機蔬菜 粉絲福菜湯 <small>福菜,粉絲,肉絲</small>	6.5	2.5	2.2	2.8	84.2	
★ 9/8	三	西西里義大利麵	鮮魚黃金排 <small>虱目魚/炸</small>	萵苣燴菇 <small>萵苣,菇/燙</small>	奶黃餡包 <small>奶黃包/蒸</small>	季節蔬菜 日式豆醬湯 <small>豆腐,味噌,小魚乾</small>	6.7	2.6	2.0	3.0	84.9	
★ 9/9	四	紫米飯	沙茶燒肉絲 <small>肉絲,洋蔥,蔥/炒</small>	五香滷蛋干丁 <small>蛋,絞肉,干丁/滷</small>	韭菜銀芽 <small>豆芽菜,韭菜/炒</small>	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 <small>玉米,蛋,紅蘿蔔</small>	6.6	2.6	2.3	2.8	84.1	
★ 9/10	五	白米飯	杏鮑菇燒雞 <small>雞丁,杏鮑菇,豆薯/燒</small>	麥香雞堡 <small>雞堡排/炸</small>	鮮炒大瓜 <small>大黃瓜,紅蘿蔔,魚蛋/煮</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>雞,肉骨茶包,豬肉</small>	6.5	2.7	2.0	3.0	84.3	
★ 9/11	六	小米香飯	鐵路滷排骨 <small>排骨/滷</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐,蒜/燒</small>	甜椒花椰 <small>花椰,甜椒/炒</small>	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄,蛋,時蔬</small>	6.5	2.8	2.1	3.0	84.3	
★ 9/13	一	白米飯	洋芋燉肉 <small>肉丁,洋芋,紅蘿蔔/燉</small>	客家小炒 <small>豆干,肉絲,芹/炒</small>	蛋酥佛跳牆 <small>大白菜,蛋,香菇絲,木耳/煮</small>	產銷履歷蔬菜 沙茶肉羹湯 <small>肉羹,筍絲,紅蘿蔔,蛋</small>	6.6	2.7	2.0	2.8	84.1	
★ 9/14	二	麥片飯	蜜汁棒棒腿 <small>雞腿/滷</small>	敏豆黑輪塊 <small>黑輪,敏豆/炒</small>	白蘿蔔肉片 <small>白蘿蔔,肉片/煮</small>	有機蔬菜 海鮮湯 <small>蟹絲,海芽,蛋</small>	6.5	2.7	2.2	2.8	83.9	
★ 9/15	三	醬香肉絲蛋炒飯	酥炸豬排 <small>豬排/炸</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲,白干絲,紅絲/拌</small>	枸杞冬瓜煲 <small>冬瓜,絞肉,枸杞/煮</small>	季節蔬菜 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜,豆腐</small>	6.5	2.6	2.2	3.0	84.0	
★ 9/16	四	地瓜飯	羅勒煙燻雞排 <small>雞排,九層塔/燒</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜,蝦皮/煮</small>	綜合滷味湯 <small>百頁,素肚/滷</small>	有機蔬菜 鮮筍豬肉湯 <small>鮮筍,豬肉</small>	6.5	2.5	2.1	2.8	84.1	
★ 9/17	五	白米飯	豆豉魚丁 <small>鮭魚丁,豆豉,紅椒/燒</small>	青蔥菜脯炊蛋 <small>蛋,菜脯,蔥/炒</small>	炸玉米脆餅 <small>玉米餅/炸</small>	有機蔬菜 味噌湯 <small>雞,豆腐,海帶芽</small>	6.7	2.6	2.0	3.0	84.9	
★ 9/20	一	9/20中秋節彈性放假一日										
★ 9/21	二	9/21(二)中秋節放假一日										
★ 9/22	三	炸醬麵	酥脆香雞排 <small>雞肉/炸</small>	甜麵肉燥干丁 <small>絞肉,干丁/煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜,蝦皮/炒</small>	季節蔬菜 香菇肉羹 <small>香菇,肉羹,蛋</small>	6.6	2.6	2.0	3.0	84.2	
★ 9/23	四	燕麥飯	蔥燒大排 <small>里肌排,蔥/燒</small>	毛豆仁燴蛋 <small>蛋,毛豆,洋蔥/燴</small>	BBQ豆芽肉 <small>豆芽,肉片/燒</small>	有機蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹,貢丸,蘿蔔</small>	6.5	2.6	2.2	2.8	84.1	
★ 9/24	五	白米飯	紅燒雞 <small>雞丁,蘿蔔,香菇/燒</small>	薯條雞塊 <small>雞塊,地瓜條/炸</small>	豆皮煲白菜 <small>大白菜,蛋,豆皮/煮</small>	有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜,肉片</small>	6.6	2.8	2.1	3.0	84.0	
★ 9/27	一	蕎麥Q飯	傳統滷肉角 <small>肉角,軟骨丁,油腐/滷</small>	玉米洋芋 <small>玉米,洋芋,毛豆/炒</small>	香煎蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	產銷履歷蔬菜 海芽蛋花湯 <small>蛋,海芽</small>	6.8	2.5	2.0	3.0	84.9	
★ 9/28	二	白米飯	脆皮三節雞 <small>雞翅/炸</small>	韓式泡菜部隊鍋 <small>高麗菜,泡麵,泡菜,肉片,金針菇,豆管/煮</small>	肉絲花椰 <small>花椰,肉絲/炒</small>	有機蔬菜 菇菇魚丸湯 <small>香菇,金針菇,蘿蔔絲,魚丸</small>	6.7	2.6	2.0	3.0	84.4	
★ 9/29	三	什錦烏龍麵	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	醬拌木耳脆瓜 <small>黃瓜,木耳/煮</small>	酥炸蝦捲 <small>蝦捲/炸</small>	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲</small>	6.6	2.8	2.0	3.0	84.7	
★ 9/30	四	白米飯	椒麻瓦片魚 <small>虱目魚,蒜,辣椒/燒</small>	紅絲乳酪蛋 <small>紅蘿蔔,蛋,洋蔥,起司/炒</small>	紅燒白玉魚球 <small>雞,紅蘿蔔,黃金魚球/煮</small>	有機蔬菜 迪化麵線湯 <small>紅麵線,肉羹,蘿蔔絲,紅絲</small>	6.8	3.0	2.0	2.8	84.7	

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 李佳芸

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉。