

裕民田精緻午餐

永豐高中
110年10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) | 油脂鹽類(份) | 熱量(Kcal) |
|---------|----|-----------------|---------------------------------------|--|---|--------|--|----------|----------|--------|---------|----------|
| ★ 10/1 | 五 | 紫米飯 | 糖醋雞丁 <small>雞丁, 洋葱/燒</small> | 椒鹽百頁 <small>百頁/燒</small> | 竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 肉絲/炒</small> | 有機蔬菜 | 巧達玉米湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small> | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 848 |
| ★ 10/4 | 一 | 白米飯 | 脆皮嫩雞翅 <small>雞翅/炸</small> | 豆醬油腐 <small>油豆腐, 豆醬, 蔥/燒</small> | 番茄高麗爆肉末 <small>高麗, 番茄, 絞肉/炒</small> | 產銷履歷蔬菜 | 當歸豬肉湯 <small>當歸, 蘿蔔, 豬肉</small> | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 856 |
| ★ 10/5 | 二 | 小米白飯 | 照燒魚 <small>鮭魚丁, 洋葱, 蔥/燒</small> | 青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋, 蔥, 菜脯/炒</small> | 杏鮑菇洋芋 <small>洋芋, 杏鮑菇/煮</small> | 有機蔬菜 | 羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 肉片</small> | 6.8 | 2.7 | 2.2 | 3.0 | 869 |
| ★ 10/6 | 三 | 台式炒麵 | 紐澳良雞腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 芹香黑輪 <small>黑輪, 芹/炒</small> | 彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small> | 季節蔬菜 | 三絲滑蛋湯 <small>蛋, 筍絲, 豆腐</small> | 6.6 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 843 |
| ★ 10/7 | 四 | 白米飯 | 可樂豬腳焢肉 <small>豬腳, 肉丁, 筍/滷</small> | 湯圓地瓜薯薯 <small>湯圓, 地瓜條/炸</small> | 芋香木須白菜 <small>大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/炒</small> | 有機蔬菜 | 蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜, 肉片</small> | 6.7 | 2.6 | 2.2 | 3.0 | 854 |
| ★ 10/8 | 五 | 薏仁飯 | 鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small> | 綜合滷味 <small>素肚, 豆干, 海結/滷</small> | 沙茶燒蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small> | 有機蔬菜 | 和風貢丸湯 <small>貢丸, 海芽, 味噌</small> | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 829 |
| ★ 10/11 | 一 | 10/11(一)國慶日補休一日 | | | | | | | | | | |
| ★ 10/12 | 二 | 白米飯 | 咖哩洋芋雞 <small>雞丁, 洋芋/煮</small> | 四海煎鍋貼 <small>鍋貼/煎</small> | 開陽瓠瓜 <small>瓠瓜, 蝦皮/煮</small> | 有機蔬菜 | 薑絲海帶湯 <small>薑絲, 海帶, 肉片</small> | 6.6 | 2.5 | 2.2 | 2.8 | 831 |
| ★ 10/13 | 三 | 起司肉醬麵 | 瓦片魚排 <small>虱目魚/炸</small> | 蠔油窩仔菜 <small>窩仔菜/燙</small> | 豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small> | 季節蔬菜 | 肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片</small> | 6.8 | 2.6 | 2.0 | 2.7 | 848 |
| ★ 10/14 | 四 | 白米飯 | 迷迭香雞腿 <small>雞腿/滷</small> | 冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜, 花生, 麵筋/煮</small> | 黑椒銀芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small> | 有機蔬菜 | 港式酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅絲</small> | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.8 | 841 |
| ★ 10/15 | 五 | 麥片Q飯 | 蘑菇醬豬柳 <small>豬柳, 洋葱, 蘑菇醬/燒</small> | 香酥脆餅 <small>脆餅/炸</small> | 韓式炒年糕 <small>高麗, 泡菜, 年糕/炒</small> | 有機蔬菜 | 竹筍燉雞湯 <small>竹筍, 雞肉</small> | 6.8 | 2.5 | 2.2 | 3.0 | 854 |
| ★ 10/18 | 一 | 白米飯 | 麻油燒鴨 <small>鴨丁, 高麗/燒</small> | 玉米毛豆 <small>玉米, 毛豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small> | 麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small> | 產銷履歷蔬菜 | 枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜, 薏仁, 肉片</small> | 6.8 | 2.8 | 2.1 | 3.0 | 874 |
| ★ 10/19 | 二 | 地瓜飯 | 鹽燒大肉排 <small>豬排/燒</small> | 客家小炒 <small>豆干, 芹, 肉絲/炒</small> | 雙色花椰菜 <small>白花, 青花, 紅蘿蔔/炒</small> | 有機蔬菜 | 紅麵線羹 <small>紅麵線, 肉羹, 筍絲, 紅絲</small> | 6.7 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 858 |
| ★ 10/20 | 三 | 豬肉炊飯 | 鮮嫩香雞排 <small>雞排/炸</small> | 螞蟻上樹 <small>冬菇, 絞肉, 高麗, 紅蘿蔔/炒</small> | 白玉蘿蔔 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 菇/煮</small> | 季節蔬菜 | 柴魚海芽湯 <small>海芽, 豆腐, 柴魚</small> | 6.8 | 2.6 | 2.2 | 3.0 | 861 |
| ★ 10/21 | 四 | 白米飯 | 泰椒麻魚塊 <small>鮭魚丁, 蒜, 辣椒/燒</small> | 蔬菜海丸子 <small>福州丸, 蔬菜, 海芽/煮</small> | 菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜, 菇/燴</small> | 有機蔬菜 | 豆薯雞湯 <small>豆薯, 雞丁</small> | 6.6 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 833 |
| ★ 10/22 | 五 | 蕎麥飯 | 蘋果西打雞腿 <small>雞腿/滷</small> | 毛豆洋蔥乳酪蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 起司, 毛豆/炒</small> | 焗桂竹筍煲 <small>桂竹筍/燻</small> | 有機蔬菜 | 酸菜豬肉湯 <small>酸菜, 豬肉</small> | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 850 |
| ★ 10/25 | 一 | 薏仁米飯 | 沙茶肉絲條 <small>肉絲, 沙茶, 洋葱/炒</small> | 雞塊甜不辣 <small>甜不辣, 雞塊/炸</small> | 凍豆腐燴金針 <small>凍豆腐, 金針, 高麗/燴</small> | 產銷履歷蔬菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small> | 6.8 | 2.7 | 2.0 | 3.0 | 866 |
| ★ 10/26 | 二 | 白米飯 | 蔥油嫩雞 <small>雞丁, 蔥/燒</small> | 西芹海絲 <small>海絲, 西芹/炒</small> | 奶香馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 培根/煮</small> | 有機蔬菜 | 筍片湯 <small>筍片, 豬肉</small> | 6.7 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 855 |
| ★ 10/27 | 三 | 烏龍拌麵 | 傳統滷排骨 <small>排骨/燒</small> | 鮑魚菇燕菁 <small>結頭菜, 鮑魚菇/煮</small> | 蒸鮮肉包 <small>肉包/蒸</small> | 季節蔬菜 | 什錦蔬菜湯 <small>蔬菜, 菇, 豬肉</small> | 6.7 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 843 |
| ★ 10/28 | 四 | 胚芽飯 | 酥脆炸雞翅 <small>雞翅/炸</small> | 麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐, 毛豆/燒</small> | 韭菜豆芽 <small>豆芽, 韭菜/炒</small> | 有機蔬菜 | 福菜粉絲湯 <small>粉絲, 福菜, 肉絲</small> | 6.6 | 3.0 | 2.1 | 3.0 | 875 |
| ★ 10/29 | 五 | 白米飯 | 梅干扣魚塊 <small>鮭魚丁, 梅干菜, 筍/燒</small> | 彩椒海鮮捲 <small>海鮮捲, 彩椒/燒</small> | 鮮味佛手瓜 <small>佛手瓜, 紅蘿蔔/煮</small> | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁, 香菇</small> | 6.5 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 866 |
| ★ | | 白米飯 (高中-便) | 照燒雞排+海鮮捲+鮮味佛手瓜+醬燒百頁+客家酸菜+有機蔬菜+運動飲料 | | | | | | | | | |
| ★ 10/30 | 六 | 白米飯 (國高中-便) | 鐵路豬排+玉米炒蛋+干丁肉燥+紅片白菜+下飯碎脯+有機蔬菜+運動飲料 | | | | | | | | | |

★ 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. 鴨肉。