



# 津味 優質午餐

## 永豐高中 110年11月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全日 供應 (週)	豆類 供應 (週)	雞蛋 (週)	肉類 (週)	魚類 (週)	其他 (週)
11/1	一	白飯	蘿勒三杯雞 <small>雞肉九層塔/燒</small>	珍珠玉米 <small>非基改玉米,豬肉,小紅丁,毛豆/炒</small>	白菜豆腐 <small>豬肉,大白菜,非基改豆腐/煮</small>	履歷 蔬菜	6	2	2	2	7	8 4 4
11/2	二	胚芽米飯	筍干燉腱肉 <small>筍干,豬肉/燒</small>	彩椒雞絲 <small>彩椒,雞肉/炒</small>	蛋酥高麗 <small>雞蛋,高麗菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	8	8 0 4
11/3	三	主廚炒飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排/烤</small>	甜醬關東煮 <small>白蘿蔔,油豆腐,甜不辣/煮</small>	餡餅+雞塊 <small>餡餅,雞塊/炸</small>	青菜	6	2	2	3	3	8 4 1
11/4	四	白飯	鐵板里肌肉排 <small>里肌肉排/燒</small>	蕃茄滑蛋 <small>蕃茄,雞蛋/煮</small>	海根豆干 <small>海帶根,非基改豆干,豬肉/炒</small>	有機 蔬菜	6	3	2	2	8	8 3 5
11/5	五	麥片Q飯	沙茶魚丁 <small>魚丁/燒</small>	鮮筍肉絲 <small>豬肉,竹筍,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	韭菜寬粉 <small>韭菜,豬肉,紅蘿蔔,寬粉/炒</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	8	8 3 4
11/8	一	白飯	沙茶肉片 <small>洋蔥,豬肉/燒</small>	客家小炒 <small>豬肉,非基改豆干,紅蘿蔔/炒</small>	椰香咖哩 <small>洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	履歷 蔬菜	6	2	2	2	7	8 3 7
11/9	二	白飯	泰式雞排 <small>雞排/燒</small>	蒙古燒肉 <small>洋蔥,豬肉,豆芽菜/炒</small>	小瓜雞絲 <small>小瓜,雞肉,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	9	8 3 5
11/10	三	招牌炒麵	日式大阪豬排 <small>豬肉/炸</small>	沙茶滷味 <small>素肚,百頁/煮</small>	鮮肉包 <small>肉包/蒸</small>	青菜	6	2	2	3	3	8 3 7
1/11	四	蕎麥米飯	蜜汁燒雞翅 <small>雞翅/燒</small>	彩椒豆干 <small>彩椒,非基改豆干,豬肉,毛豆/炒</small>	一品佛跳牆 <small>豬肉,大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	9	8 1 6
11/12	五	五穀米飯	蒜香鮮魚 <small>魚丁/燒</small>	香酥蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	三色滑蛋 <small>三色豆,雞蛋/炒</small>	有機 蔬菜	6	2	2	1	9	8 1 3
11/15	一	白飯	碳烤雞排 <small>雞排/烤</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋,雞蛋/蒸</small>	蒜香油豆腐 <small>洋蔥,豬肉,非基改油豆腐/燒</small>	履歷 蔬菜	6	3	2	2	8	8 2 1
11/16	二	小米蒸飯	糖醋魚塊 <small>魚丁/燒</small>	芹香海帶絲 <small>豬肉,海帶絲,紅蘿蔔,芹菜/炒</small>	和風白醬洋芋 <small>洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	6	2	2	3	3	8 4 3
11/17	三	古早味油飯 白米	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	沙茶小火鍋 <small>大白菜,玉米圓,杏鮑菇,金針菇/煮</small>	彩椒肉絲 <small>彩椒,洋蔥,豬肉/炒</small>	青菜	6	2	2	3	3	8 3 9
11/18	四	白飯	鐵板肉柳 <small>洋蔥,豬肉/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋/炒</small>	蔥燒黑豆干 <small>豬肉,洋蔥,紅蘿蔔,非基改黑豆干/炒</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	8	8 1 4
11/19	五	燕麥飯	麻油米血雞 <small>米血雞,雞肉/煮</small>	鍋貼+地瓜薯條 <small>鍋貼,地瓜薯條/炸</small>	開陽高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,蝦米,乾香菇/炒</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	8	8 3 2
11/22	一	海苔香鬆飯	韓式泡菜燒肉 <small>大白菜,豬肉/燒</small>	毛豆百頁海結 <small>毛豆,非基改百頁,海帶結/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜,紅蘿蔔,冬粉/炒</small>	履歷 蔬菜	6	2	2	2	8	8 4 1
11/23	二	白飯	爪哇咖哩雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮</small>	宮保豆芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜,木耳/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>蔥,菜脯,雞蛋/炒</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	8	8 3 6
11/24	三	焗烤 義式肉醬	香酥炸魚排 <small>魚排/炸</small>	黃金流沙包 <small>奶皇包/蒸</small>	雞絲白花菜 <small>白花菜,雞肉/炒</small>	青菜	6	2	2	3	3	8 4 3
11/25	四	白飯	蠔油蒜香雞翅 <small>雞翅/燒</small>	奶香白菜 <small>大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜,豬肉/煮</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	9	8 2 3
11/26	五	胚芽米飯	味噌燉肉 <small>洋蔥,豬肉,白蘿蔔/煮</small>	沙茶玉米 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔/煮</small>	胡瓜肉片 <small>大黃瓜,豬肉,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	6	2	2	1	8	8 2 2
11/29	一	白飯	泰式雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	筍香肉絲 <small>筍干,豬肉/燒</small>	蒲瓜百匯 <small>蒲瓜,非基改豆皮,紅蘿蔔/煮</small>	履歷 蔬菜	6	2	2	2	8	8 0 4
11/30	二	小米蒸飯	黑椒醬豬排 <small>豬肉/燒</small>	洋芋燒肉 <small>豬肉,洋芋,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	和風一番煮 <small>豬肉,白蘿蔔,玉米段/煮</small>	有機 蔬菜	6	2	2	2	8	8 4 1

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育裕 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。