

津味 優質午餐

永豐高中
110年12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 肉類 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	糖 (g)	
12/1	三	日式炒麵	脆皮奶油黃金雞 <small>雞肉/炸</small>	沙茶滷味 <small>非基改黑豆干,素肚,酸菜/滷</small>	肉茸花椰 <small>花椰菜,豬肉/炒</small>	青菜	大瓜肉片湯 <small>大黃瓜,豬肉</small>	6	2.8	2.2	3	820
12/2	四	白飯	巴比Q烤肉 <small>豬肉,洋蔥/煮</small>	金茸高麗 <small>金針菇,高麗菜/炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯,培根</small>	6.1	2.7	2	2.8	806
12/3	五	胚芽米飯	天使雞排 <small>雞排/燒</small>	古早味肉燥 <small>碎瓜,豬肉/煮</small>	泰式寬粉 <small>洋蔥,寬粉,豆芽菜/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜高湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	6.3	3	2	2.8	842
12/6	一	白飯	砂鍋魚煲 <small>水鯊魚/煮</small>	雞茸玉米 <small>非基改玉米粒,雞茸,毛豆,紅蘿蔔/炒</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽,味噌,小魚干</small>	6	2.8	2	2.7	802
12/7	二	白飯	洋釀嫩雞翅 <small>雞翅/燒</small>	咖哩肉醬 <small>豬肉,洋蔥,馬鈴薯/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜,角螺,木耳,紅蘿蔔,蝦米/煮</small>	有機蔬菜	木瓜肉絲湯 <small>木瓜,豬肉</small>	6.2	2.9	2.1	2.9	835
12/8	三	黃金鐵板炒飯	藍帶香酥豬排 <small>豬排/炸</small>	和風關東煮 <small>涼薯,玉米圈,甜不辣/煮</small>	宮保豆芽 <small>豆芽菜,韭菜/炒</small>	青菜	金茸豚肉湯 <small>金針菇,豬肉</small>	6.1	2.9	2	3	830
12/9	四	糯小米飯	塔香三杯雞 <small>雞肉,九層塔,米血糕/炒</small>	醋香海絲 <small>海帶絲,豬肉,紅蘿蔔/炒</small>	刺瓜鴿蛋 <small>大黃瓜,鰻魚蛋,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	6.2	2.8	2.2	2.9	830
12/10	五	薏仁飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉,洋蔥/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	鍋貼+雞塊 <small>鍋貼,雞塊/炸</small>	有機蔬菜	鮮筍雞湯 <small>筍,雞肉</small>	6	2.8	2.1	2.9	813
12/13	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮</small>	彩繪干丁 <small>豬肉,彩椒,非基改豆干/炒</small>	奶香白菜 <small>大白菜,菇,蝦米/煮</small>	有機蔬菜	白玉肉片湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>	6.2	3	2	2.8	835
12/14	二	小米蒸飯	御膳魚排 <small>油干魚/炸</small>	蔬菜粉絲煲 <small>冬粉,高麗菜,紅絲,木耳,豬肉/炒</small>	蒲瓜三絲 <small>蒲瓜,木耳,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	港式肉羹湯 <small>肉羹,紅絲,木耳絲,雞蛋</small>	6.3	2.7	2	3	829
12/15	三	焗烤 義大利麵	碳烤雞排 <small>雞排/烤</small>	敏豆肉絲 <small>敏豆,豬肉/炒</small>	三顧滷味 <small>杏鮑菇,黑輪/滷</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	6.5	2.8	2.1	3	853
12/16	四	白飯	豬排佐蘑菇醬 <small>豬排/燒</small>	傳奇麻辣燙 <small>豬肉,大白菜,金茸,非基改豆皮/煮</small>	洋蔥滑蛋 <small>雞蛋,洋蔥/炒</small>	有機蔬菜	芹香米粉湯 <small>米粉,芹</small>	6.2	2.9	2	2.8	828
12/17	五	五穀米飯	韓式泡菜燒雞 <small>大白菜,雞肉/燒</small>	甜醬蘿蔔煮 <small>白蘿蔔,海帶,玉米圈/煮</small>	照燒醬獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	有機蔬菜	酸菜鮮肉湯 <small>酸菜,豬肉</small>	6	2.7	2.2	2.8	804
12/20	一	白飯	蔥爆肉柳 <small>豬肉,蔥,洋蔥/炒</small>	茶碗蒸 <small>非基改玉米粒,雞蛋/蒸</small>	雞茸椰菜 <small>雞肉,花椰菜/炒</small>	有機蔬菜	雙菇蔬菜湯 <small>菇,絲瓜,豬肉</small>	6	2.8	2	2.8	806
12/21	冬至	麥片Q飯	沙茶魚塊 <small>水鯊魚/燒</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉,九層塔/煮</small>	大瓜鮮菇 <small>大黃瓜,菇/煮</small>	有機蔬菜	冬至湯圓 <small>湯圓,豬肉</small>	6.3	2.7	2.1	2.8	822
12/22	三	蔥油雞絲 飯	夜市鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜,韭菜/炒</small>	蘿勒甜條鮑菇 <small>甜條,菇,九層塔/煮</small>	青菜	淡水魚丸湯 <small>魚丸,白蘿蔔</small>	6.2	2.8	2	3	829
12/23	四	白飯	鐵板肉排 <small>豬排/燒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	海結燒油腐 <small>海帶結,非基改油豆腐/燒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	6.2	2.8	2.2	2.9	830
12/24	五	地瓜飯	暖呼麻油雞 <small>雞肉/煮</small>	薯條+可樂餅 <small>薯條,可樂餅/炸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌,小魚干</small>	6	2.6	2.1	2.8	794
12/27	一	白飯	咖哩魚丁 <small>水鯊魚/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干,芝麻/燒</small>	蛋酥高麗 <small>高麗菜,雞蛋,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	菇菇時蔬湯 <small>菇,蒲瓜,豬肉</small>	6.2	2.7	2.2	2.8	818
12/28	二	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排/燒烤</small>	沙茶玉米四喜 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔,毛豆,豬肉/煮</small>	蒜泥肉片 <small>洋蔥,豬肉,涼薯/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐,木耳,筍絲</small>	6.3	2.8	2	2.8	827
12/29	三	招牌炒麵	大阪豬排 <small>豬肉/炸</small>	小瓜雞絲 <small>小黃瓜,雞肉/炒</small>	韓式部隊鍋 <small>豬肉,大白菜,菇,非基改豆皮/煮</small>	青菜	番茄豚肉湯 <small>番茄,豬肉,雞蛋</small>	6	2.8	2.1	3	818
12/30	四	燕麥Q飯	日式雞肉丼 <small>雞肉,洋蔥,雞蛋/煮</small>	竹筍三絲 <small>筍,木耳,紅絲,豬肉/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>雞蛋,菜脯,蔥/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜,菇</small>	6	2.9	2	2.8	814
12/31	五	元旦補休一日										

★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。