

裕民田精緻午餐

永豐高中
110年12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)	豆蛋類(份)	蔬菜類(份)	油質類(份)	熱量(Kcal)
★ 12/1	三	什錦炒麵	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥/燒	蝦香高麗 高麗,紅絲,蝦皮/炒	大桶滷味 豆干,素肚,酸菜心/滷	季節蔬菜 筍片湯 筍片,肉片	6	2	2	2	83
★ 12/2	四	胚芽米飯	照燒腿排 雞腿排/燒	菜脯滑蛋 蛋,菜脯,蔥/炒	鮮菇扁蒲 扁蒲,鮮香菇,蝦皮/煮	有機蔬菜 和風豆腐湯 豆腐,味噌,海芽	6	2	2	3	83
★ 12/3	五	白米飯	醬爆豬柳條 豬柳,洋蔥/燒	美式雞塊*2 雞塊/炸	紅片蕪菁 蕪菁,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 福菜粉絲湯 福菜,粉絲,肉絲	6	2	2	3	84
★ 12/6	一	蕎麥飯	椒麻魚 虱目魚,蒜/燒	田園三色炒蛋 蛋,玉米,紅蘿蔔/炒	豆豆小魚輪 小魚輪,敏豆/炒	產銷履歷蔬菜 枕瓜肉片湯 枕瓜,大蔥仁,肉片	6	2	2	2	84
★ 12/7	二	白米飯	暖呼麻油雞 雞丁,米血,薑/燒	金針菇炒高麗 高麗,金針菇,木耳/炒	瓜仔肉燥 絞肉,干丁,瓜仔/煮	有機蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔,雞丁	6	2	2	2	83
★ 12/8	三	羅勒麵	烤肉醬風里肌 里肌排/燒	紅豆餡包 豆沙包/蒸	奶香杏菇煲 杏鮑菇,馬鈴薯,洋蔥/燒	季節蔬菜 韓式昆布湯 昆布,豆芽,豬肉	6	2	2	3	84
★ 12/9	四	糙米飯	野味燒肉 肉片,洋蔥/炒	彩繪花椰 花椰,紅蘿蔔/炒	炸花生湯圓*5 湯圓/炸	有機蔬菜 酸辣湯 筍絲,豆腐,木耳,紅蘿蔔	6	2	2	2	83
★ 12/10	五	白米飯	可樂雞翅 雞翅,可樂/滷	蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹/煮	濃香咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 菇菇蔬菜湯 香菇,金針菇,蔬菜,肉片	6	2	2	2	83
★ 12/13	一	白米飯	萬巒豬腳焢肉 豬腳,肉丁,筍/滷	綜合花生豆 玉米,花生,毛豆,馬鈴薯/煮	燴海丸子 福州丸,蔬菜/煮	產銷履歷蔬菜 佛瓜豬肉湯 佛手瓜,肉片	6	2	2	2	84
★ 12/14	二	五穀飯	鹽燒小翅腿*2 翅小腿/燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔥/燒	刺瓜燴肉片 刺瓜,肉片/煮	有機蔬菜 海鮮湯 海芽,蛋,蟹絲	6	2	2	2	84
★ 12/15	三	臘味蛋炒飯	滷棒腿 雞腿/滷	豆醬桂竹筍 桂竹筍/燻	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	季節蔬菜 蒲瓜白肉湯 黃瓜,肉片	6	2	2	3	83
★ 12/16	四	白米飯	蜜汁排骨 排骨/燒	西芹炒干片 豆干片,肉絲,西芹/炒	紅絲炒蛋 蛋,紅蘿蔔,洋蔥/炒	有機蔬菜 淡水貢丸湯 豆薯,貢丸	6	2	2	2	82
★ 12/17	五	燕麥飯	蔥爆鮮魚塊 鮭魚丁,洋蔥,蔥/燒	麻辣燙 高麗,豆皮,百頁,金針菇/煮	麥香雞堡排 雞堡/炸	有機蔬菜 玉米洋芋湯 玉米,紅蘿蔔,洋芋,蛋	6	2	2	3	85
★ 12/20	一	白米飯	酥脆炸雞 雞肉/炸	泰式打拋豬 絞肉,干丁,九層塔/煮	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,蛋,木耳/煮	產銷履歷蔬菜 薑絲瓜瓜湯 冬瓜,薑,魚丸,蔥仁	6	2	2	3	84
★ 12/21	二	麥片Q飯	糖醋魚 鮭魚丁,洋蔥,彩椒/燒	和風白玉煮 蘿蔔,紅蘿蔔,海結/煮	芝麻蜜黑干 黑豆干,芝麻/燒	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓,芹,肉絲,香菇絲	6	2	2	2	84
★ 12/22	三	起司肉醬義大利麵	檸香雞翅 雞翅/燒	蠔油萵苣 萵苣,蠔油/燙	鮮肉湯包 肉包/蒸	季節蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包,肉片	6	2	2	2	84
★ 12/23	四	白米飯	蒜味里肌 里肌排,蒜/燒	結頭菜燒肉 結頭菜,肉片/燒	韓式部隊鍋 高麗,泡菜,泡麵,豆皮/煮	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6	2	2	2	83
★ 12/24	五	小米香飯	下飯咖哩雞 雞丁,洋芋,紅蘿蔔/煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	聖誕炸物拼盤 雞塊,地瓜條/炸	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜,玉米,蛋	6	2	2	3	84
★ 12/27	一	地瓜飯	黃金花枝排 花枝排/炸	珍珠肉末 玉米,絞肉,毛豆,紅蘿蔔/炒	沙茶凍豆腐煲 凍豆腐,沙茶/煮	產銷履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄,蔬菜,蛋	6	2	2	2	85
★ 12/28	二	白米飯	和風豬排 豬排/燒	芹炒黑輪 黑輪,芹/炒	茶碗蒸 蛋,蔥,紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜 三絲羹湯 蘿蔔絲,木耳絲,紅絲,肉羹	6	2	2	2	82
★ 12/29	三	沙茶乾拌麵	迷迭雞腿排 雞腿排,迷迭香/燒	菇菇瓠瓜 鮮菇,瓠瓜,紅蘿蔔/煮	香酥玉米餅 玉米餅/炸	季節蔬菜 肉絲榨菜湯 肉絲,榨菜	6	2	2	3	85
★ 12/30	四	胚芽飯	壽喜燒肉片 肉片,豆芽/炒	蔬菜冬粉 高麗,冬粉,絞肉,木耳,紅蘿蔔/炒	海味佛手瓜 佛手瓜,紅蘿蔔,蝦皮/炒	有機蔬菜 鮮筍肉片湯 鮮筍,肉片	6	2	2	2	83
★ 12/31	五	12/31(五)元旦補假一日,祝大家新年快樂:)									

★ 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。