

津味 優質午餐

永豐高中
111年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全日 供應 (時)	午 膳 (時)	晚 膳 (時)	總 量 (份)	熱 量 (kcal)
1/3	一	海苔香鬆飯	蔥爆魚丁 蔥、魚丁/燒	海帶干絲 海帶絲、非基改干絲/炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	履歷蔬 冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉	6	2	2	2	800
1/4	二	白飯	玫瑰油雞排 雞排/燒	沙茶滷味 甜不辣、杏鮑菇、素肚/滷	奶油雞肉鍋 洋芋、雞肉、洋蔥/煮	有機蔬 鮮菇高湯 金針菇、秀珍菇、豬肉、非基改豆皮	6	2	2	2	817
1/5	三	火腿蛋炒飯	黃金炸豬排 豬肉/炸	鮮筍鴿蛋 筍、鴿蛋、紅蘿蔔/煮	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	青菜 柴魚味噌湯 小魚干、非基改豆腐	6	2	2	3	815
1/6	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 雞肉、筍、菇/煮	宮保豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜/炒	泡菜燒肉 大白菜、洋蔥、豬肉/煮	有機蔬 玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	6	2	2	2	806
1/7	五	薏仁飯	蘑菇醬肉排 豬肉/燒	雙菇黃瓜 菇、黃瓜/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉/炒	有機蔬 金茸蒲瓜肉絲湯 金針菇、蒲瓜、豬肉	6	2	2	2	816
1/10	一	芝麻香飯	泰式椒麻雞排 雞排/燒	肉茸豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔥/煮	韓式年糕 大白菜、年糕/燒	履歷蔬 好彩頭燉湯 白蘿蔔、豬肉	6	2	2	2	818
1/11	二	燕麥飯	五味醬魚排 魚排/燒	起司玉米燒蛋 非基改玉米粒、雞蛋/炒	芝麻海根 芝麻、海帶根/燒	有機蔬 酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲	6	2	2	3	844
1/12	三	肉醬 義大利麵	吮指脆皮炸雞 雞肉/炸	開陽高麗 高麗菜、蝦米、紅絲/炒	奶皇包 奶皇包/蒸	青菜 菇菇豆薯湯 菇、豆薯	6	2	2	3	827
1/13	四	白飯	岩燒里肌 里肌排/燒	糖醋甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	一番小火鍋 白蘿蔔、玉米圈、魚丸、非基改豆皮/煮	有機蔬 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6	2	2	2	844
1/14	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉/煮	酢醬香香豬 豬肉、豆干、蔥/炒	極品佛跳牆 豬肉、大白菜、芋頭、蝦米/煮	有機蔬 刺瓜肉片湯 刺瓜、豬肉	6	2	2	2	806
1/17	一	海苔香鬆飯	鐵板燒魚塊 魚丁、洋蔥/炒	地瓜條+雞塊 地瓜條、雞塊/炸	沙茶玉米 非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/炒	履歷蔬 味噌豆腐湯 小魚干、非基改豆腐	6	2	2	2	811
1/18	二	白飯	韓式三杯雞 雞肉/炒	和風一番煮 白蘿蔔、玉米圈、金針菇/煮	奶香白菜 大白菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬 竹筍鮮肉湯 筍、豬肉	6	2	2	2	808
1/19	三	鐵板炒麵	大阪炸豬排 豬排/炸	蒜泥脆皮豆腐 油豆腐/燒	鮮菇花椰 菇、花椰菜/炒	青菜 冬瓜薏米湯 冬瓜、小薏仁	6	2	2	3	817
1/20	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 雞排/燒	麻辣燙 豬肉、高麗菜、金針菇、魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉、高麗菜/炒	有機蔬 貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	6	2	2	2	826
新年快樂 虎年行大運											
2/11	五	白飯	宮保雞丁 雞肉/炒	肉茸高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/炒	有機蔬 冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、豬肉	6	3	2	2	826
2/14	一	白飯	照燒里肌排 豬肉/照燒	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、非基改干丁/煮	大瓜鮮菇 大黃瓜、香菇、雞蛋/煮	履歷蔬 金針菇蔬菜湯 金針菇、豬肉、蹄膀	6	3	2	2	822
2/15	二	五穀米飯	砂鍋魚塊 魚丁/燒	地瓜條+雞塊 地瓜條、雞塊/炸	青蔥菜脯蛋 雞蛋、青蔥、菜脯/炒	有機蔬 元宵鹹湯圓 湯圓、豬肉、芹菜	6	5	3	2	856
2/16	三	南洋雞絲飯	轟炸香雞排 雞肉/炸	海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇、蘿蔔/燒	開陽蒲瓜 蝦米、蒲瓜/炒	青菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6	2	2	5	819
2/17	四	白飯	黑胡椒豬排 豬肉/燒	金茸高麗菜 金針菇、高麗菜/炒	蔥燒豆干 豆干、豬肉/炒	有機蔬 鮮菇肉羹湯 香菇、肉羹、筍絲、雞蛋	6	3	2	3	830
2/18	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞 九層塔、雞肉、米血/炒	日式咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 四季豆、黑輪/炒	有機蔬 大頭菜肉片湯 大頭菜、豬肉	6	2	2	2	846
2/21	一	芝麻飯	糖醋魚丁 洋蔥、魚丁/燒	玉米四喜 非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、絞肉/炒	履歷蔬 小魚味噌湯 非基改豆腐、海芽、小魚干	6	2	5	2	810
2/22	二	白飯	炭烤雞排 雞排/燒	和風關東煮 蘿蔔、玉米圈、油豆腐/煮	宮保豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬 竹筍豬肉湯 筍、豬肉	6	2	2	2	833
2/23	三	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	法式奶香花椰 白花椰、紅蘿蔔/炒	一級棒滷味 甜不辣、百頁/滷	青菜 木瓜鮮肉湯 木瓜、豬肉	6	2	2	3	820
2/24	四	小米蒸飯	沙茶松阪豬 豬肉、洋蔥/炒	極品白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	港式燒賣*2 燒賣/蒸	有機蔬 玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	6	2	3	2	827
2/25	五	白飯	BBQ雞翅 雞翅/燒	歐姆滑蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆/炒	芹香洋芋 雞肉、芹菜、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬 白玉肉片湯 蘿蔔、豬肉	6	2	5	2	828

*本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：呂如蘋 營養字第3594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。