

# 沉益食品 111年1-2月菜單 永豐高中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
★	1/3	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞丁S	府城燒豆腐 燒：絞肉S.豆腐	鮮菇扁蒲 炒：扁蒲Q.菇類Q	履歷蔬菜 海結肉絲湯 海帶結.肉絲S	6	2	2	2	84
★	1/4	糙米飯	白醬魚丁 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.魚丁S	砂鍋獅子頭 燒：獅子頭S	彩椒花椰 炒：彩椒Q.花椰菜S	有機蔬菜 什錦蔬菜湯 豆芽菜.紅蘿蔔.豆腐	6	2	2	2	84
★	1/5	香蔥肉末炒飯	歐爸雞腿排 燒：雞排S	地瓜條+鍋貼 炸：地瓜條Q.鍋貼S	芋香白菜滷 煮：芋頭Q.白菜Q.木耳Q	季節蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜.雞丁S	6	2	2	2	85
★	1/6	白飯	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	香蔥菜脯蛋 炒：菜脯.蛋Q.青蔥	關東蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q.菇類Q.魚丸S	有機蔬菜 酸辣湯 竹筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐	6	2	2	2	83
★	1/7	薏仁飯	脆皮雞翅 炸：雞翅S	肉燥高麗 燒：絞肉S.高麗菜Q	蔥爆干片 炒：豆干片.青蔥	有機蔬菜 當歸燉湯 當歸片.蘿蔔.肉片S	6	2	2	2	85
★	1/10	小米飯	海苔魚柳條 炸：白旗魚柳條Q.海苔粉	玉米蒸蛋 蒸：玉米Q.蛋Q.絞肉S	鮮菇大瓜 燒：大瓜Q.菇類Q	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 味噌.豆腐	6	2	2	2	85
★	1/11	海苔飯	麻油鹽麵雞腿 燒：雞腿S	肉燥干丁 炒：豆干丁.紅蘿蔔Q.毛豆S.絞肉S	蒜香敏豆 炒：敏豆Q.白芝麻	有機蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍.肉片S	6	2	2	2	84
★	1/12	肉醬義大利麵	迷迭香豬排 燒：豬排S.迷迭香	奶黃包 蒸：奶黃包S	脆炒蕪菁 炒：結頭菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽.蛋Q	6	2	2	2	85
★	1/13	十穀飯	南洋咖哩雞 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	彩椒燒油腐 燒：油豆腐.彩椒Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	有機蔬菜 白玉魚丸湯 紅白蘿蔔.魚丸S	6	2	2	2	84
★	1/14	火腿炒飯	BBQ豬排 燒：豬排S	雞塊X2 炸：雞塊S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.蛋Q	有機蔬菜 刺瓜肉片湯 黃瓜.豬肉片S	6	2	2	2	84
★	1/17	紅藜飯	醬燒魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S	海結燒油腐 煮：海帶結.油豆腐	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q.豬肉片S	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯	6	2	2	2	84
★	1/18	白飯	粉嫩里肌排 燒：里肌肉排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	雙色花椰 炒：白花椰S.青花椰S	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯.雞丁S	6	2	2	2	85
★	1/19	主廚蛋炒飯	川麻椒香炸雞排 炸：雞排S.椒麻醬	福州丸子燒 燒：福州丸S	開陽蒲瓜 煮：蒲瓜Q.蝦米	季節蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜.粉絲.豬肉絲S	6	2	2	2	86
放~寒~假~囉~~~~											
★	2/11	白飯	糖醋排骨 燒：排骨S.彩椒Q	醬燒冬瓜 燒：冬瓜Q.花生	田園四喜 炒：芋頭Q.紅蘿蔔Q.玉米Q.毛豆S	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽.豬肉絲S	6	2	2	2	85
★	2/14	紅醬燉飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	西芹甜不辣 燒：甜不辣T.西芹Q	蔥爆海帶絲 炒：青蔥.白豆干絲.海帶絲.肉絲S	履歷蔬菜 白菜肉絲湯 白菜.金耳菇.豬肉絲S	6	2	2	2	84
★	2/15	白飯 元宵節	香噴噴薑母鴨 燒：時蔬Q.鴨肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋	瓜仔肉燥 燒：碎瓜.白蘿蔔Q.絞肉S	有機蔬菜 元宵湯圓 芹菜.紅蘿蔔.湯圓.豬肉絲S	6	2	2	2	85
★	2/16	肉絲炒飯	古早味豬排 燒：豬排S	海鮮丸+薯條 炸：花枝丸S.馬鈴薯條Q	黃瓜鵪鶉蛋 煮：黃瓜Q.菇類Q.鳥蛋	季節蔬菜 大滷湯 竹筍.紅蘿蔔.木耳.肉片S	6	2	2	2	86
★	2/17	白飯	蜜汁雞腿 滷：雞腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S.毛豆S	宮保季豆 炒：敏豆Q.花生	有機蔬菜 和風玉米湯 玉米.昆布.小魚干	6	2	2	2	84
★	2/18	蕎麥飯	豆酥魚丁 燒：魚丁S.豆腐.豆酥	螞蟻上樹 燒：冬粉.時蔬Q.絞肉S	筍絲金耳菇 炒：竹筍Q.木耳Q.金耳菇Q	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚片.味噌.海帶芽.豆腐	6	2	2	2	84
★	2/21	白飯	蒙古炒肉片 炒：豆芽菜Q.豬肉片S	客家小炒 炒：豆干片.韭菜Q.肉絲S	開陽白菜 炒：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	履歷蔬菜 紅麵線湯 麵線.木耳.豬肉絲S	6	2	2	2	84
★	2/22	紫米飯	酥炸魚排 炸：魚排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆S	鮮菇花椰 炒：花椰菜S.菇類Q	有機蔬菜 枸杞冬瓜肉片湯 枸杞.冬瓜.豬肉片S	6	2	2	2	84
★	2/23	什錦炒麵	照燒雞排 燒：雞排S	煉乳銀絲卷 炸：銀絲卷S	蝦皮佛手瓜 燒：佛手瓜Q.蝦皮	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針.豬肉絲S	6	2	2	2	86
★	2/24	燕麥飯	筍乾燉肉 燉：筍干.豬肉丁S	玉米肉燥 燒：玉米Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	芹香黑輪 炒：西芹Q.黑輪S	有機蔬菜 羅宋湯 番茄.時蔬.肉片S	6	2	2	2	85
★	2/25	白飯	糖醋雞丁 炒：彩椒Q.雞丁S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q.蛋Q	滷味燙 燒：高麗菜Q.金耳菇Q.豆皮	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 紅白蘿蔔Q.肉羹S	6	2	2	2	84

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code  
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩