



津味優質午餐

永豐高中
111年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 雞鴨 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱 量 (Kcal)
3/1	二	白飯	泰式麻莎雞 <small>雞肉/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/紅燒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜,韭菜/炒</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米,雞蛋</small>	6.2	2.7	2.2	2.8	818
3/2	三	雞絲拌飯	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	鮮菇花椰 <small>鮮菇,花椰/炒</small>	白醬洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜,小薏仁,豬肉</small>	6.5	2.5	2.2	3	833
3/3	四	五穀米飯	黑胡椒魚丁 <small>魚丁,洋蔥/炒</small>	玉米茶碗蒸 <small>玉米,雞蛋/蒸</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜,冬粉,紅蘿蔔,豬肉/炒</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>非基改豆腐,味噌,小魚干</small>	6.5	2.8	2	2.5	828
3/4	五	白飯	蜜汁雞排 <small>雞腿排/燒</small>	鮮瓜燉肉羹 <small>大黃瓜,肉羹/燉</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐,蒜/炒</small>	有機蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹菜,蘿蔔,貢丸片</small>	6	3	2.2	2.7	822
3/7	一	白飯	蘑菇醬燉肉 <small>豬肉/燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗,紅蘿蔔/炒</small>	什錦白干絲 <small>非基改干絲,海帶絲,豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜 港式酸辣湯 <small>筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔</small>	6.2	2.7	2.5	2.5	812
3/8	二	麥片Q飯	日式咖哩魚 <small>魚肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	鍋貼+薯條 <small>鍋貼,地瓜/炸</small>	有機蔬菜 涼薯肉片湯 <small>涼薯,豬肉</small>	6.2	2.8	2.5	2.8	833
3/9	三	招牌炒麵	胖胖爹香雞排 <small>雞肉/炸</small>	麻辣燙 <small>大白菜,非基改豆皮/煮</small>	花生粉米血糕 <small>花生粉,米血糕/滷</small>	季節蔬菜 韓式海帶湯 <small>海帶,黃豆芽,豬肉</small>	6.5	2.8	2	3	850
3/10	四	白飯	照燒醬大排 <small>豬肉/照燒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐,豬肉/炒</small>	珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒,豬肉,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 雙菇肉絲湯 <small>秀珍菇,金針菇,豬肉</small>	6.5	3	2	2.7	852
3/11	五	小米蒸飯	塔香三杯雞 <small>雞肉,九層塔/燒</small>	和風一番煮 <small>蘿蔔,豬肉,海帶結/煮</small>	瓜瓜肉燥 <small>瓜仔,絞肉,非基改干丁/煮</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄,洋蔥,豬肉</small>	6	3	2.2	2.8	826
3/14	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,雞蛋/炒</small>	海根豆干 <small>海帶根,非基改豆干/滷</small>	產銷履歷蔬菜 港式肉骨茶 <small>冬瓜,豬肉,肉骨茶包</small>	6	3	2.4	2.6	822
3/15	二	胚芽米飯	搖搖樂鹽酥雞 <small>雞肉,海苔粉/炸</small>	法式白醬 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	彩椒肉片 <small>彩椒,洋蔥,豬肉/炒</small>	有機蔬菜 柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐,味噌</small>	6.5	2.5	2	3	828
3/16	三	招牌油飯	鮮嫩豬排 <small>豬排/燒</small>	杏鮑菇滷味 <small>杏鮑菇,白蘿蔔/滷</small>	糖醋甜不辣 <small>洋蔥,甜不辣/炒</small>	季節蔬菜 木瓜豚肉湯 <small>木瓜,豬肉</small>	6.5	2.5	2.2	3	833
3/17	四	白飯	蜜汁雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	鍋燒白菜滷 <small>大白菜,蛋/煮</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉,九層塔,番茄/煮</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>非基改玉米,雞蛋</small>	6.2	3	2.2	2.5	827
3/18	五	蕎麥米飯	蒜泥燒魚 <small>魚肉,洋蔥/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲/炒</small>	雞塊+魷魚丸 <small>雞塊,魷魚丸/炸</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽,雞蛋</small>	6.2	2.8	2.2	2.8	825
3/21	一	芝麻香飯	炭烤雞排 <small>雞腿排/燒烤</small>	咖哩洋芋 <small>洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	菌菇燴干片 <small>非基改豆干片,鮮菇,豬肉炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	6.5	3	2	2.7	852
3/22	二	薏仁米飯	筍香扣肉 <small>豬肉,筍/燉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,豬肉,高麗/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜 鮮菇花枝羹湯 <small>菇,花枝羹</small>	6.5	2.8	2	2.7	837
3/23	三	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small>	海帶雙拼 <small>海帶,百頁,素肚/滷</small>	鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	季節蔬菜 刺瓜燉湯 <small>大黃瓜,豬肉</small>	6.2	2.8	2	3	829
3/24	四	白飯	蔥燒大排 <small>豬肉/燒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆,非基改干丁/煮</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔,米血,黑輪/煮</small>	有機蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍,豬肉</small>	6.3	3	2.3	2.8	850
3/25	五	地瓜飯	糖醋魚丁 <small>魚肉/燒</small>	海鮮卷 <small>海鮮卷/燒</small>	彩虹炒蛋 <small>非基改玉米,毛豆,紅蘿蔔,蛋/炒</small>	有機蔬菜 客家米粉湯 <small>米粉,豬肉,芹</small>	6.2	3	2.2	2.7	836
3/28	一	白飯	鐵板燒豚肉 <small>豬肉,洋蔥/炒</small>	香酥蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/炸</small>	打拋油豆腐 <small>非基改油豆腐,九層塔,豬肉/燒</small>	產銷履歷蔬菜 巧達濃湯 <small>洋芋,非基改玉米</small>	6.2	3	2	2.7	831
3/29	二	白飯	蜜汁烤雞排 <small>雞腿排/烤</small>	青蔥菜脯蛋 <small>蔥,菜脯,雞蛋/炒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇,瓠瓜/炒</small>	有機蔬菜 大頭菜燉湯 <small>大頭菜,豬肉</small>	6	2.8	2.5	2.8	819
3/30	三	火腿蛋炒飯	夜市鹹酥魚 <small>魚肉/炸</small>	大鼎滷味 <small>海結,蘿蔔/滷</small>	韓式炒年糕 <small>高麗菜,年糕/炒</small>	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>	6.3	2.5	2.4	3	824
3/31	四	麥片Q飯	蒙古燉肉 <small>豬肉/燒</small>	時蔬寬粉 <small>大白菜,寬冬粉,豬肉/炒</small>	沙茶百頁 <small>非基改百頁,毛豆,非基改玉米/燒</small>	有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄,雞蛋</small>	6.5	2.8	2	2.7	842

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」。產地：台灣。

▽全面使用非基改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。

營養師：呂如蕓 營養字第3594號