

# 裕民田精緻午餐

永豐高中  
111年3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)	蔬菓類(份)	油脂類(份)	熱量(Kcal)		
★	3/1	二	紫米香飯	日式燒肉丼 豬肉,洋蔥/燒	高麗泡菜炒年糕 高麗菜,泡菜,紅蘿蔔,年糕/炒	豆干炒肉絲 干片,肉絲,蔥/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,蛋,紅蘿蔔	6 8	2 5	2 0	2 5	8 6
★	3/2	三	香噴噴肉燥麵	五香雞腿排 雞腿排/燒	蒸鮮肉包 肉包/蒸	鮮菇花椰菜 花椰菜,鮮菇,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	和風海芽湯 豆腐,味噌,海芽	6 8	2 8	2 0	2 5	8 9
★	3/3	四	白米飯	古早味焢肉 肉丁,蘿蔔/煮	杏菇薯塊 洋芋,杏菇,紅蘿蔔/煮	白菜肉丸子 白菜,豬肉丸/增	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍絲,紅絲,木耳絲	6 6	2 8	2 2	2 5	8 0
★	3/4	五	五穀飯	炸酥皮魚片 虱目魚/炸	茶碗蒸 蛋,蔥,紅蘿蔔/蒸	芹香三絲 芹,肉絲,海帶絲,白干絲/炒	有機蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔,豬肉	6 5	2 8	2 2	2 6	8 7
★	3/7	一	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片,豆芽/炒	玉米燴毛豆 玉米,毛豆仁,洋芋/燒	黃金炸雞塊*2 雞塊/炸	產銷履歷蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜,肉片	6 6	2 8	2 0	2 5	8 5
★	3/8	二	麥片Q飯	檸香雞腿 雞腿/燒	結頭菜肉片 結頭菜,肉片/煮	椒香豆腐 百頁豆腐/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	6 3	2 8	2 2	2 6	8 3
★	3/9	三	肉絲炒飯	照燒里肌排 里肌排/燒	大桶滷味 四分干,大黑豆干/滷	沙茶白玉煮 蘿蔔,秀珍菇,海結/煮	季節蔬菜	冬菜粉絲 粉絲,冬菜,肉絲	6 5	2 7	2 0	2 5	8 0
★	3/10	四	小米飯	夜市酥雞丁 雞丁,九層塔/炸	鮮炒花椰 花椰,紅蘿蔔/炒	紅絲歐姆蛋 蛋,紅蘿蔔,洋蔥/增	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄,蔬菜,蛋,豬肉片	6 6	2 7	2 0	2 6	8 2
★	3/11	五	白米飯	韓式燒魚塊 鮭魚丁,泡菜,高麗/燒	芋香白菜滷 大白菜,芋頭,木耳,蛋/煮	西芹黑輪 黑輪,西芹/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片,蔥仁	6 8	2 6	2 2	2 5	8 9
★	3/14	一	白米飯	脆皮無骨炸雞 雞肉/炸	蒜泥老皮豆腐 蒜,豆腐/燒	金黃燒絞肉 玉米,絞肉,洋芋/炒	產銷履歷蔬菜	海鮮湯 海帶,蛋,素燻絲	6 6	2 8	2 0	2 6	8 9
★	3/15	二	蕎麥米飯	和風豬排 豬排/燒	麻辣燙 高麗,金針菇,百頁,泡麵/煮	韭菜炒豆芽 豆芽,韭菜/炒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁,豆薯	6 5	2 8	2 2	2 5	8 3
★	3/16	三	茄汁義大利麵	義式香草腿排 雞腿排/燒	奶黃流沙包 奶黃包/蒸	肉燥萵苣 萵苣,絞肉/燙	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米,蛋	6 7	2 5	2 0	2 5	8 9
★	3/17	四	海苔香鬆飯	茄汁洋芋燉魚 鮭魚丁,洋芋,紅蘿蔔/燉	地瓜條酥雞塊 地瓜條,雞塊/炸	竹筍炒肉絲 竹筍,肉絲,蘿蔔/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,肉絲,香菇,芹	6 8	2 6	2 2	2 6	8 3
★	3/18	五	薏仁飯	銷魂雞翅 雞翅/滷	什錦粉絲煲 蔬菜,絞肉,冬粉,蔥/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜,鮮菇/煮	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片,酸菜	6 4	2 6	2 2	2 5	8 1
★	3/21	一	燕麥Q飯	酸辣海鮮排 虱目魚/燒	蝦香白菜 大白菜,香菇,蝦皮,蛋/煮	香滷豆干海帶 豆干,海帶/滷	產銷履歷蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線,肉羹,筍絲,木耳絲,紅絲	6 6	2 6	2 0	2 6	8 4
★	3/22	二	白米飯	泡菜豚肉 肉片,泡菜,高麗/炒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	紅燒馬鈴薯 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	巧達玉米湯 起司,玉米,蛋	6 8	2 5	2 0	2 5	8 6
★	3/23	三	鐵板麵	可樂滷棒腿 雞腿/滷	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	肉絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔,肉絲/炒	季節蔬菜	筍香雞湯 筍,雞肉,香菇	6 6	2 5	2 0	2 6	8 7
★	3/24	四	地瓜絲飯	糖醋大排 里肌/燒	鮑魚菇扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,鮑魚菇/煮	玉米炒蛋 玉米,蛋/炒	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽,昆布,肉片	6 5	2 6	2 2	2 5	8 8
★	3/25	五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁,洋芋,紅蘿蔔/煮	炸彈可樂餅 可樂餅/炸	枸杞冬瓜燒 枸杞,冬瓜,絞肉/燒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚乾,豆腐,味噌	6 6	2 7	2 0	2 6	8 2
★	3/28	一	雜糧飯	鹽酥魚丁 鮭魚丁/炸	BBQ甜不辣 甜不辣/燒	海帶干絲 海帶絲,干絲,紅絲/拌	產銷履歷蔬菜	火鍋菇湯 高麗菜,香菇,金針菇,肉片	6 8	2 6	2 2	2 6	8 3
★	3/29	二	白米飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	和風關東煮 蘿蔔,紅蘿蔔,米血糕/煮	番茄燴蛋 番茄,洋蔥,蛋,起司/增	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6 5	2 7	2 2	2 5	8 5
★	3/30	三	什錦炒麵	香蒜大排 豬肉排/燒	滷味拼盤 豆干,素雞/滷	蒙古豆芽肉 豆芽,肉片/燒	季節蔬菜	魷魚羹湯 蛋,筍絲,木耳,魷魚羹	6 3	2 8	2 0	2 5	8 4
★	3/31	四	白米飯	蔥油雞 雞丁,蔥,洋蔥/煮	酥炸大花丸*2 花枝丸/炸	佛跳牆 大白菜,蝦皮,木耳絲,芋頭,蛋/煮	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇,大黃瓜,肉片	6 3	2 8	2 2	2 6	8 3

★ 標示為三章一0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。