



津味優質午餐

永豐高中
111年4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 與堅 果類 (份)	熱 量 (Kcal)
1	五	燕麥Q飯	紅燒雞丁 <small>雞肉/燒</small>	可樂餅+地瓜球 <small>可樂餅,地瓜球/炸</small>	義式莎莎肉醬 <small>洋芋,豬肉,洋蔥/煮</small>	有機 蔬菜	6	2.8	2.3	2.7	809
4/2-4/5 兒童節/清明節連假											
6	三	中式 炸醬麵	日式旗魚排 <small>魚排/炸</small>	日式小火鍋 <small>蘿蔔,玉米圈,黑輪/煮</small>	雞絲花椰 <small>雞肉,花椰菜/炒</small>	季節 蔬菜	6.2	3	2.5	3	857
7	四	白飯	筍香焗肉 <small>筍,豬肉/滷</small>	砂鍋佛跳牆 <small>大白菜,芋頭/煮</small>	洋芋花生豆 <small>洋芋,花生,絞肉,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	6.5	2.8	2.5	2.7	849
8	五	胚芽米飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	鍋貼地瓜條 <small>鍋貼,地瓜條/炸</small>	傳奇麻辣燙 <small>高麗菜,非基改凍豆腐,金針菇/煮</small>	有機 蔬菜	6.2	3	2.2	2.8	840
11	一	親職日補假一天									
12	二	白飯	養生人蔘雞 <small>雞肉,人蔘/燒</small>	客家小炒 <small>豆干片,豬肉/炒</small>	刺瓜鮮菇肉羹 <small>刺瓜,菇,肉羹/煮</small>	有機 蔬菜	6.2	2.8	2.5	2.6	824
13	三	古早味 油飯	脆皮嫩汁雞排 <small>雞肉/炸</small>	宮保銀芽 <small>豆芽菜/炒</small>	港式燒賣*2 <small>燒賣/蒸</small>	季節 蔬菜	6.2	3	2.5	3	857
14	四	小米蒸飯	黑胡椒肉排 <small>豬肉/燒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	培根甘藍菜 <small>甘藍菜,培根/炒</small>	有機 蔬菜	6.5	2.6	2.5	2.5	825
15	五	養生地瓜飯	塔香三杯魚 <small>九層塔,魚肉/燒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	小瓜三絲 <small>小黃瓜,紅蘿蔔,豬肉/炒</small>	有機 蔬菜	6	3	2.5	2.8	834
18	一	海苔香鬆飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排/烤</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔,玉米圈/煮</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐,豬肉/燒</small>	產銷履 歷蔬菜	6.2	3	2.5	2.7	843
19	二	麥片Q飯	沙茶魚塊 <small>魚肉/燒</small>	泰式蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗菜,木耳,豬肉/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機 蔬菜	6.5	2.8	2	2.7	837
20	三	義大利麵	逮丸鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	芹香甜條 <small>芹,甜不辣/炒</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	季節 蔬菜	6.2	3	2	3	844
21	四	白飯	香噴噴麻油雞 <small>雞肉,薑/煮</small>	奶香白菜 <small>大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	雞塊+魷魚丸 <small>雞塊,魷魚丸/炸</small>	有機 蔬菜	6.2	2.7	2.3	2.8	820
22	五	蕎麥米飯	鐵板燒豚肉排 <small>豬肉/燒</small>	蛋酥扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲,蛋/煮</small>	南洋咖哩洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.7	822
25	一	芝麻香飯	蔥爆雞丁 <small>蔥,雞肉/炒</small>	海鮮排 <small>海鮮排/炸</small>	瓜瓜肉燥 <small>碎瓜,豬肉,非基改碎干丁/煮</small>	產銷履 歷蔬菜	6.2	3	2.5	2.6	839
26	二	白飯	花生扣肉 <small>花生,豬肉/燉</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋/炒</small>	芝麻海帶根 <small>芝麻,海帶根/燉</small>	有機 蔬菜	6.2	3	2.5	2.7	843
27	三	招牌 炒飯	卡拉雞翅 <small>雞肉/炸</small>	泡菜年糕 <small>高麗菜,年糕/炒</small>	傳家滷味燙 <small>杏鮑菇,非基改百頁/滷</small>	季節 蔬菜	6.3	2.7	2.3	3	836
28	四	白飯	鮮嫩豬排 <small>豬排/燒</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥/煮</small>	什錦三鮮 <small>基改白干絲,芹菜,海帶絲/炒</small>	有機 蔬菜	6.5	2.8	2.2	2.5	833
29	五	小薏仁飯	沙嗲燒魚 <small>魚肉,洋蔥/煮</small>	珍珠肉茸 <small>非基改玉米粒,豬肉/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/煮</small>	有機 蔬菜	6.5	2.5	2.5	2.7	827

★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：呂如蘋 營養字第3594號