

裕民田精緻午餐

永豐高中
111年4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)	豆蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(公升)	熱量(Kcal)
★ 4/1	五	白米飯	馬鈴薯燉肉 <small>洋芋, 肉魚, 紅蘿蔔/煮</small>	酥炸甜不辣 <small>甜不辣/炸</small>	菇菇扁蒲 <small>扁蒲, 菇/煮</small>	有機蔬菜 福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片</small>	6 .5	2 .7	2 .0	3 .0	8 4 3
4/4	一	*兒童節&清明節放假*									
4/5	二	*兒童節&清明節放假*									
★ 4/6	三	豬肉炒烏龍麵	黑椒豬排燒 <small>豬排/燒</small>	和風燒蘿蔔 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	季節蔬菜 柴魚凍腐湯 <small>豆腐, 柴魚, 海帶</small>	6 .8	2 .8	2 .0	2 .8	8 6 2
★ 4/7	四	白米飯	蘋果西打翅 <small>雞翅/燒</small>	開陽瓠瓜 <small>紅蘿蔔, 瓠瓜, 蝦皮/煮</small>	韓式部隊鍋 <small>高麗, 泡菜, 年糕, 肉片/炒</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋, 蛋, 玉米</small>	6 .5	2 .6	2 .0	3 .0	8 3 5
★ 4/8	五	紫米飯	卡拉魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	玉米布丁酥 <small>玉米布丁酥/烤</small>	砂鍋大白菜 <small>大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 蛋/煮</small>	有機蔬菜 結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜, 豬肉</small>	6 .7	2 .5	2 .1	2 .8	8 3 5
★ 4/11	一	雜糧飯	古早味筍香焗肉 <small>豬肉, 筍/滷</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>	雞堡大排 <small>雞堡大排/炸</small>	產銷履歷蔬菜 枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜, 大薏仁, 雞肉</small>	6 .6	3 .0	2 .0	3 .0	8 7 2
★ 4/12	二	白米飯	鹽燒腿排 <small>雞腿排/燒</small>	蒜香鮮筍 <small>筍, 蒜/炒</small>	夜市滷味 <small>百頁, 素雞, 蔥/滷</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包</small>	6 .8	2 .5	2 .2	2 .8	8 4 5
★ 4/13	三	紅蔥滷肉飯	蒜香里肌排 <small>里肌排/燒</small>	肉燥豆干 <small>干丁, 絞肉/燒</small>	枸杞燴時蔬 <small>枸杞, 甘藍/炒</small>	季節蔬菜 昆布肉片湯 <small>昆布, 豆芽, 肉片</small>	6 .6	2 .8	2 .0	3 .0	8 5 7
★ 4/14	四	白米飯	卡拉香雞 <small>雞肉/炸</small>	濃郁咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒</small>	有機蔬菜 香濃玉米湯 <small>玉米, 起司, 紅蘿蔔</small>	6 .7	2 .5	2 .2	2 .8	8 3 8
★ 4/15	五	地瓜絲飯	椒麻魚塊 <small>辣椒, 蒜, 鮭魚丁/燒</small>	青翠炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	有機蔬菜 鮮筍菇菇湯 <small>筍片, 香菇, 雞肉</small>	6 .6	2 .5	2 .2	2 .8	8 3 1
★ 4/18	一	白米飯	三杯九香雞 <small>雞丁, 九層塔, 米血/燒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐, 蔥/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蛋/煮</small>	產銷履歷蔬菜 木瓜肉片湯 <small>青木瓜, 肉片</small>	6 .8	2 .5	2 .0	3 .0	8 4 9
★ 4/19	二	薏仁飯	京都炸豬排 <small>豬排/炸</small>	筍燒海結 <small>筍, 海結/燒</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 海芽</small>	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 3 1
★ 4/20	三	羅勒麵	蜂蜜醬燒雞腿 <small>雞腿/滷</small>	奶燉洋芋塊 <small>馬鈴薯, 菇/煮</small>	港式奶皇包 <small>奶皇包/蒸</small>	季節蔬菜 金黃濃湯 <small>玉米, 起司, 蛋</small>	6 .7	2 .5	2 .0	2 .8	8 3 3
★ 4/21	四	白米飯	紅燒花生魚丁 <small>鮭魚丁, 花生, 蘿蔔/紅燒</small>	甜甜高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	地瓜脆薯 <small>地瓜條/炸</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6 .6	2 .8	2 .1	3 .0	8 6 0
★ 4/22	五	胚芽米飯	鹽燒小腿雞*2 <small>翅小雞/燒</small>	泰式打拋豬 <small>番茄, 絞肉, 干丁, 九層塔/燒</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 迪化紅麵線湯 <small>筍絲, 木耳, 紅絲, 紅麵線</small>	6 .5	3 .0	2 .0	2 .8	8 5 6
★ 4/25	一	白米飯	西部炸雞 <small>雞胸肉/炸</small>	塔香鮑菇干片 <small>豆干, 杏鮑菇, 九層塔/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 蔬菜, 絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜 金針肉絲湯 <small>金針菇, 高麗, 豬肉</small>	6 .8	2 .6	2 .1	3 .0	8 5 9
★ 4/26	二	麥片香飯	沙茶燒肉 <small>肉柳, 蔥, 洋蔥/燒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 蘿蔔</small>	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 3 1
★ 4/27	三	沙茶拌麵	日式照燒腿排 <small>雞腿排/燒</small>	酥香百頁 <small>百頁/炸</small>	多汁鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	季節蔬菜 鮮三絲羹湯 <small>紅蘿蔔, 筍絲, 木耳, 肉羹</small>	6 .7	2 .7	2 .0	3 .0	8 5 7
★ 4/28	四	白米飯	蘑菇醬魚排 <small>虱目魚/燒</small>	蔬菜肉丸球 <small>蔬菜, 肉丸球/煮</small>	珍珠燴蛋 <small>紅蘿蔔, 玉米, 蛋/炒</small>	有機蔬菜 木須扁蒲湯 <small>木耳, 扁蒲, 豬肉</small>	6 .5	2 .5	2 .2	2 .8	8 2 4
★ 4/29	五	蕎麥飯	香菇炒雞丁 <small>香菇, 雞丁, 豆薯/炒</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐, 蔥花/燒</small>	鮮菇胡瓜 <small>紅蘿蔔, 胡瓜, 菇/煮</small>	有機蔬菜 風味海結湯 <small>海結, 豆芽</small>	6 .7	2 .5	2 .2	2 .8	8 3 8

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。