



# 津味優質午餐

永豐高中  
111年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全蛋 雞(份)	豆腐 蛋(份)	蔬菜 (份)	油 與糖 (份)	熱 量 (Kcal)
2	一	芝麻白飯	蘑菇醬里肌 <small>豬肉/燒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,非基改豆腐/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗,豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	6.5	2.8	2	2.7	837
3	二	白飯	塔香三杯雞 <small>九層塔,雞丁/炒</small>	奶香洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	彩椒肉絲 <small>彩椒,肉絲/炒</small>	有機蔬菜 白玉肉片湯 <small>蘿蔔,豬肉</small>	6.5	3	2	2.5	843
4	三	沙茶炒麵	卡滋鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	咖哩白花椰 <small>白花椰,紅蘿蔔/炒</small>	芝麻包 <small>芝麻包/蒸</small>	季節蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜,小薏仁,豬肉</small>	6.3	2.5	2.5	3	826
5	四	麥片Q飯	韓式泡菜燒魚 <small>魚肉,泡菜/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋/炒</small>	和風魷魚丸燒 <small>魷魚丸/燒</small>	有機蔬菜 柴魚味噌湯 <small>柴魚,味噌,非基改豆腐</small>	6	3	2.3	2.5	815
6	五	義式奶香燉飯	蠔油雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	一品佛跳牆 <small>大白菜,蛋,香菇/煮</small>	糖醋甜不辣 <small>洋蔥,甜不辣/炒</small>	有機蔬菜 三絲湯 <small>涼薯,金針菇,豬肉</small>	6.5	2.5	2.2	2.8	824
9	一	白飯	筍香燉肉 <small>筍,豬肉/燉</small>	珍珠花生豆 <small>非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔/炒</small>	蔥燒豆干 <small>蔥,豆干片,豬肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜 港式肉骨茶 <small>蘿蔔,豬肉,凍豆腐</small>	6.5	2.7	2	2.5	820
10	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜,絞肉/煮</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜 刺瓜肉片湯 <small>刺瓜,肉片</small>	6	3	2.2	2.7	822
11	三	古早味米糕	日式炸魚排 <small>魚排/炸</small>	沙茶魷魚羹 <small>筍絲,魷魚羹/燒</small>	韓式年糕 <small>大白菜,年糕/燒</small>	季節蔬菜 蔬菜米粉湯 <small>芹,米粉,豬肉</small>	6.5	2.5	2.5	3	840
12	四	白飯	炭烤雞排 <small>雞肉/烤</small>	大根鮮菇燒 <small>蘿蔔,鮮菇/煮</small>	五味脆皮豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>	6	3	2	2.8	821
13	五	焗烤義大利麵	鐵板豬柳 <small>豬肉/燒</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	乳酪馬鈴薯 <small>乳酪絲,馬鈴薯/煮</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔</small>	6.5	2.5	2	2.7	814
16	一	海苔香鬆飯	鹽燒翅小腿*2 <small>雞肉/燒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆,非基改干丁,豬肉/炒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>鮮菇,佛手瓜/煮</small>	產銷履歷蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹菜,貢丸,蘿蔔</small>	5	2.8	2.2	2.7	737
17	二	白飯	糖醋肉排 <small>豬肉/燒</small>	季豆天婦羅 <small>四季豆,甜不辣/炒</small>	黃金筍片 <small>筍,麵輪,豬肉/炒</small>	有機蔬菜 貴族濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	6.5	2.8	2.3	2.8	849
18	三	奶香筆管麵	轟炸脆皮雞排 <small>雞肉/炸</small>	羅勒鮑菇燒 <small>九層塔,杏鮑菇,百頁/燒</small>	鮮肉包 <small>鮮肉包/蒸</small>	季節蔬菜 韓式海帶湯 <small>海帶,黃豆芽,豬肉</small>	6.2	3	2.2	3	849
19	四	小米蒸飯	三杯魚塊 <small>九層塔,魚肉/燉</small>	鍋貼+地瓜條 <small>鍋貼,地瓜/炸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋/炒</small>	有機蔬菜 金茸肉絲湯 <small>金針菇,榨菜,豬肉</small>	6	3	2.5	2.5	820
20	五	白飯	香香麻油雞 <small>雞肉,米血/煮</small>	鮮蔬冬粉煲 <small>冬粉,時蔬/炒</small>	蝦香大瓜 <small>蝦皮,大黃瓜/煮</small>	有機蔬菜 鮮筍湯 <small>竹筍,豬肉</small>	6.5	2.5	2.3	2.7	822
23	一	芝麻飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	和風奶油咖哩 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	6	3	2	2.7	817
24	二	小米蒸飯	古早味焗肉 <small>豬肉,蘿蔔/燉</small>	香酥海鮮卷 <small>海鮮卷/炸</small>	乳酪洋蔥滑蛋 <small>乳酪絲,洋蔥,蛋/炒</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>小魚干,味噌,非基改豆腐</small>	6.5	2.7	2	2.8	834
25	三	銷魂炒飯	日式唐揚炸雞 <small>雞肉/炸</small>	綜合關東煮 <small>蘿蔔,黑輪/煮</small>	鐵板燒銀芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 羅宋湯 <small>番茄,洋蔥,洋芋,豬肉</small>	6.3	2.8	2.5	3	849
26	四	白飯	韓式魔王豬排 <small>豬排/燒</small>	泰式打拋肉 <small>九層塔,豬肉,番茄/煮</small>	彩繪玉米 <small>非基改玉米,毛豆,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 香菇花枝羹 <small>香菇,花枝羹</small>	6.5	2.8	2	2.7	837
27	五	小薏仁白飯	沙茶燒魚塊 <small>洋蔥,魚肉/燒</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片,豬肉/炒</small>	開陽扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲/炒</small>	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>黃瓜,豬肉</small>	6.3	3	2	2.7	838
30	一	白飯	鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇,雞肉/煮</small>	可樂餅地瓜球 <small>可樂餅,地瓜球/炸</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干/燒</small>	產銷履歷蔬菜 巧達濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	6.3	2.8	2	2.7	823
31	二	麥片Q飯	黑胡椒燒肉 <small>豬肉/燒</small>	蔬菜寬粉 <small>時蔬,寬粉/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	有機蔬菜 雙菇豚肉湯 <small>秀珍菇,香菇,豬肉,絲瓜</small>	6.5	3	2	2.6	847

★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：呂如蕓 營養字第3594號