

裕民園精緻午餐

永豐高中
111年10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) | 豆魚蛋肉類(份) | 蔬菜類(份) | 海陸空菜類(份) | 熱量(kcal) |
|---------|----|---------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------|-------------------------|----------|----------|--------|----------|----------|
| ★ 10/3 | 一 | 薏仁米飯 | 沙茶肉絲條 肉絲, 沙茶, 洋葱/炒 | 豆醬油腐 油豆腐, 豆醬, 蔥/燒 | 西芹海絲 海絲, 西芹/炒 | 產銷履歷蔬菜 | 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 豬肉 | 6.5 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 846 |
| ★ 10/4 | 二 | 白米飯 | 喀滋魚丁 鮑魚丁/炸 | 黑椒銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒 | 綜合滷味 素肚, 豆干/滷 | 有機蔬菜 | 當歸豬肉湯 蘿蔔, 豬肉 | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 856 |
| ★ 10/5 | 三 | 什錦烏龍麵 | 天使雞腿排 雞腿排/燒 | 芹香黑輪 黑輪, 芹/炒 | 彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒 | 季節蔬菜 | 香菇豆薯湯 豆薯, 香菇 | 6.6 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 843 |
| ★ 10/6 | 四 | 胚芽飯 | 香滷排骨 排骨/燒 | 杏鮑菇洋芋 洋芋, 杏鮑菇/煮 | 芋香木須白菜 大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/炒 | 有機蔬菜 | 筍片湯 筍片, 豬肉 | 6.7 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 858 |
| ★ 10/7 | 五 | 白米飯 | 蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋葱/燒 | 乾煸敏豆 敏豆, 絞肉, 紅蘿蔔/炒 | 菇菇燴黃瓜 黃瓜, 菇/燴 | 有機蔬菜 | 紅麵線羹 紅麵線, 肉羹, 筍絲, 紅絲 | 6.7 | 2.7 | 2.1 | 3.0 | 859 |
| ★ 10/10 | 一 | 國慶日放假一天~ | | | | | | | | | | |
| ★ 10/11 | 二 | 地瓜飯 | 鹽燒大肉排 豬排/燒 | 椒鹽百頁燒 百頁/燒 | 番茄高麗 高麗, 番茄/炒 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋 | 6.5 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 844 |
| ★ 10/12 | 三 | 豬肉炊飯 | 夜市香香雞 雞肉/炸 | 客家小炒 豆干, 芹, 肉絲/炒 | 沙茶燒蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮 | 季節蔬菜 | 金針花湯 金針花 | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 857 |
| ★ 10/13 | 四 | 白米飯 | 椒麻魚丁 鮑魚丁/燒 | 蔬菜丸子 福州丸, 蔬菜/煮 | 開陽瓠瓜 瓠瓜, 蝦皮/煮 | 有機蔬菜 | 薑絲海帶湯 薑絲, 海帶, 豆芽 | 6.7 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 853 |
| ★ 10/14 | 五 | 蕎麥飯 | 蘋果西打雞翅 雞翅/滷 | 香酥海鮮捲 海鮮捲/炸 | 竹筍炒肉絲 竹筍, 肉絲/炒 | 有機蔬菜 | 酸菜豬肉湯 酸菜, 豬肉 | 6.5 | 2.7 | 1.9 | 3.0 | 840 |
| ★ 10/17 | 一 | 白米飯 | 酥炸魚排 虱目魚排/炸 | 紅絲花椰菜 花椰, 紅蘿蔔/炒 | 泰式打拋豬 九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮 | 產銷履歷蔬菜 | 港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲 | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 862 |
| ★ 10/18 | 二 | 雜糧飯 | 咖哩洋芋雞 雞丁, 洋芋/煮 | 洋葱乳酪蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 起司/炒 | 木耳黃瓜煮 黃瓜, 木耳/煮 | 有機蔬菜 | 日式豆醬湯 豆腐, 味噌 | 6.7 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 853 |
| ★ 10/19 | 三 | 肉醬義大利麵 | 黑胡椒豬排 豬排/燒 | 蠔油高苣 高苣, 蠔油/燙 | 香滷花枝丸*2 花枝丸/滷 | 季節蔬菜 | 薏仁雞湯 薏仁, 豆薯, 雞肉 | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 848 |
| ★ 10/20 | 四 | 白米飯 | 迷迭香腿排 雞腿排/滷 | 冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋/煮 | 爛桂竹筍煲 桂竹筍/燉 | 有機蔬菜 | 枕瓜薏仁湯 枕瓜, 薏仁, 肉片 | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.8 | 856 |
| ★ 10/21 | 五 | 麥片0飯 | 可樂滷焗肉 肉丁, 筍/滷 | 雞塊甜不辣 甜不辣, 雞塊/炸 | 毛豆洋芋 毛豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 蘿蔔, 香菇 | 6.7 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 864 |
| ★ 10/24 | 一 | 白米飯 | 脆皮嫩雞翅 雞翅/炸 | 青蔥菜脯炒蛋 蛋, 蔥, 菜脯/炒 | 凍豆腐燴金針 凍豆腐, 金針, 高麗/燴 | 產銷履歷蔬菜 | 蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片 | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 865 |
| ★ 10/25 | 二 | 小米白飯 | 韓式燒肉 泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮 | 白玉蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮 | 四海煎鍋貼 鍋貼/煎 | 有機蔬菜 | 巧達玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔 | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.9 | 846 |
| ★ 10/26 | 三 | 炸醬麵 | 鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒 | 甜麵肉燥干丁 絞肉, 干丁/煮 | 韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒 | 季節蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 薑絲, 冬瓜 | 6.6 | 2.6 | 2.0 | 2.8 | 833 |
| ★ 10/27 | 四 | 白米飯 | 蘑菇醬豬柳 豬柳, 洋葱, 蘑菇醬/燒 | 螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗, 紅蘿蔔/炒 | 地瓜薯薯 地瓜條/炸 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋 | 6.9 | 2.6 | 1.9 | 3.0 | 861 |
| ★ 10/28 | 五 | 薏仁飯 | 糖醋魚排 旗魚排/燒 | 奶香馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 培根/煮 | 鮮味佛手瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 | 福菜粉絲湯 粉絲, 福菜, 肉絲 | 6.7 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 843 |
| ★ 10/31 | 一 | 紫米飯 | 蔥燒大排 里肌排, 蔥/燒 | 麻婆豆腐 絞肉, 豆腐/燒 | 蒜香竹筍 蒜, 竹筍/炒 | 產銷履歷蔬菜 | 豆薯肉片湯 豆薯, 肉片 | 6.7 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | 858 |

★ 標示為三章—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。