

# 裕民田精緻午餐

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	<b>沙茶肉絲條</b> 肉絲,沙茶,洋葱/炒	豆瓣油腐 油豆腐,豆瓣,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	<b>喀滋魚丁</b> 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	<b>什錦烏龍麵</b>	<b>天使雞腿排</b> 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	<b>香滷排骨</b> 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	<b>蔥油嫩雞</b> 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	<b>鹽燒大肉排</b> 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	<b>豬肉炊飯</b>	<b>夜市香香雞</b> 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	<b>椒麻魚丁</b> 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	<b>蘋果西打雞翅</b> 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	<b>酥炸魚排</b> 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	<b>咖哩洋芋雞</b> 雞丁,洋芋/煮	洋蔥乳酪蛋 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	<b>肉醬義大利麵</b>	<b>黑胡椒豬排</b> 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	<b>迷迭香腿排</b> 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	<b>可樂滷焗肉</b> 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	<b>脆皮嫩雞翅</b> 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	<b>韓式燒肉</b> 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	<b>炸醬麵</b>	<b>鹽燒翅小腿*2</b> 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	<b>蘑菇醬豬柳</b> 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	<b>糖醋魚排</b> 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	<b>蔥燒大排</b> 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。