



感謝您的反饋!!
※津味午餐問卷調查
線上調查表

津味優質午餐

永豐高中

111年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	糖 (份)	脂 (份)	蛋 (份)	豆 (份)	量 (kcal)
12/1	四	白飯	酥炸魷魚排 C魷魚排/炸	冬瓜麵輪 Q冬瓜、麵輪、紅蘿蔔、C豬肉/煮	彩繪玉米 Q非基改玉米、Q紅蘿蔔/煮	日式味噌湯 味噌、非基改豆腐	6.5	2.5	2	3	828
12/2	五	五穀米飯	沙茶豚肉 Q洋蔥、C豬肉/炒	燒賣雙拼 燒賣/蒸	蔬菜粉絲煲 Q高麗菜、C豬肉、冬粉、Q紅蘿蔔/炒	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.3	3	2	2.5	829
12/5	一	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋芋/煮	海帶三絲 海帶絲、非基改白干絲、Q紅蘿蔔/炒	蛋酥高麗 Q高麗菜、Q雞蛋/炒	養生豚肉湯 Q蘿蔔、Q玉米、Q牛蒡、C豬肉	6	2.6	2.5	2.8	804
12/6	二	胚芽米飯	沙茶魚煲 C魚肉/燉	香蔥菜脯蛋 青蔥、菜脯、Q雞蛋/炒	銀芽炒肉絲 Q豆芽菜、C豬肉/炒	菇菇蔬菜湯 Q金針菇、Q秀珍菇、C豬肉	6	3	2.5	2.5	820
12/7	三	古早味肉燥飯	脆皮爆汁雞排 C雞肉/炸	彩椒甜不辣 Q彩椒、C甜不辣/炒	蒜香花椰 蒜、C花椰菜/炒	客家米粉湯 米粉、C豬肉、Q芹菜	6.4	2.6	2	3	828
12/8	四	白飯	鐵板肉柳 Q洋蔥、C豬肉/炒	鮮菇佛手瓜 Q香菇、Q佛手瓜/煮	三杯油豆腐燒 九層塔、非基改油豆腐、C豬肉/燒	貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6	2.8	2.2	2.8	811
12/9	五	小米蒸飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	餡餅+地瓜條 C餡餅、Q地瓜/炸	一品佛跳牆 Q大白菜、Q紅蘿蔔/煮	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	6.2	2.5	2.7	2.8	815
12/12	一	白飯	蒜泥白肉 蒜、C豬肉、Q洋蔥、Q豆薯/燒	客家小炒 非基改豆干、C豬肉、Q芹菜/炒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	冬瓜鮮肉湯 Q冬瓜、C豬肉	6	3	2	2.5	808
12/13	二	白飯	薄皮嫩雞翅 C雞翅/炸	咖哩肉醬 Q洋蔥、C豬肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	黃瓜燒肉 Q大黃瓜、C豬肉、Q紅蘿蔔/燒	小魚味噌湯 味噌、非基改豆腐、小魚干	6.2	2.8	2	3	829
12/14	三	義式茄醬麵	黑胡椒肉片 Q洋蔥、C豬肉/炒	焦糖滷味 C豬肉、Q白蘿蔔、海帶結/滷	爆漿豆沙包 豆沙包/蒸	大生絲湯 Q青木瓜、C豬肉	6.3	2.7	2	2.8	820
12/15	四	燕麥Q飯	卡拉炸魚排 C魚排/炸	芝麻黑豆干 芝麻、非基改黑豆干/燒	肉茸高麗 C豬肉、Q高麗菜/炒	番茄蛋花湯 Q番茄、Q雞蛋	6	2.8	2.2	2.8	811
12/16	五	蕎麥米飯	梅干燒肉 梅干菜、C豬肉、筍干/煮	玉米四喜 Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、T毛豆、C豬肉/煮	歐巴韓式年糕 Q大白菜、年糕/煮	古早味紅麵線湯 紅麵線、脆筍絲、C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.8	824
12/19	一	白飯	砂鍋魚塊 C石斑魚/燉	洋芋燒 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	哈燒麻辣燙 非基改凍豆腐、Q金針菇、海結、C豬肉/煮	芹香貢丸湯 Q芹菜、Q蘿蔔、C貢丸	6.2	2.7	2	2.5	825
12/20	二	麥片Q飯	壽喜燒肉丼 C豬肉、Q洋蔥/燒	紅絲滑蛋 Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	雞塊+鍋貼 C雞塊、C鍋貼/炸	玉米濃湯 Q非基改玉米、Q雞蛋	6	3	2.3	2.7	824
12/21	三	蔥油雞絲飯	腐乳鹽酥雞 C雞肉/炸	蛋酥白菜滷 Q雞蛋、Q大白菜	夜市沙茶滷味 素肚、酸菜心、百頁/滷	竹筍燉湯 竹筍、C豬肉	6.2	2.8	2	3	829
12/22	冬至	白飯	蘑菇醬佐豬排 C豬排/燒	蘿蔔肉羹 Q白蘿蔔、C肉羹/煮	水晶粉絲 Q高麗菜、冬粉、C豬肉	冬至鹹湯圓 湯圓、C豬肉、Q芹菜	6.5	2.7	2	2.7	829
12/23	五	五穀米飯	暖呼麻油雞 C雞肉/煮	泰式醬佐獅子頭 C獅子頭/燒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	火鍋蔬菜湯 Q金針菇、C豬肉、Q紅蘿蔔	6	3	2.2	2.6	817
12/26	一	白飯	洋芋腩子肉 C豬肉、Q洋芋/燉	毛豆油豆腐 非基改油豆腐、T毛豆/燒	大瓜鮮菇 Q大黃瓜、C豬肉、Q香菇/燒	酸辣湯 脆筍絲、非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q雞蛋	6	2.8	2.2	2.6	802
12/27	二	糯米米飯	肯德炸雞排 C雞肉/炸	番茄滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	奶香白菜 Q大白菜、Q紅蘿蔔/煮	豆薯肉片湯 Q豆薯、C豬肉	6	3	2	3	830
12/28	三	招牌炒麵	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	肉茸花椰 C豬肉、C花椰/炒	船槳關東煮 Q玉米、Q蘿蔔、C魚丸/煮	大生絲湯 榨菜、C豬肉	6.2	2.5	2.5	3	819
12/29	四	白飯	帝王桶子雞 C雞肉/燒	洋芋鵪鶉蛋 Q洋芋、Q鵪鶉蛋/煮	肉絲豆芽 C豬肉、Q豆芽、Q紅蘿蔔/炒	海芽味噌湯 海芽、味噌、非基改豆腐	6.5	2.7	2	2.5	820
12/30	五	糙米Q飯	義式茄醬魚 C石斑魚/燒	蝦香甘藍菜 蝦皮、甘藍菜/炒	海根豆干 海帶根、非基改豆干/燒	三絲湯 竹筍、Q木耳、C豬肉	6	2.8	2.3	2.5	800

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

◎ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品 為食品過敏原，不適適合其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商

地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：呂如蘋 營養字第3594號