

裕民田精緻午餐

永豐高中
111年9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) | 油脂類(份) | 熱量(Kcal) |
|--------|----|---------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|---|----------|----------|--------|--------|----------|
| ★ 8/30 | 二 | 燕麥飯 | 洋芋燉魚 <small>鮭魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small> | 豆皮高麗煮 <small>豆皮、高麗菜/煮</small> | 塔燒甜不辣 <small>九層塔、甜不辣/燒</small> | 有機蔬菜 福菜肉絲湯 <small>福菜、粉絲、肉絲</small> | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.8 | 834 |
| ★ 8/31 | 三 | 烏龍炒麵 | 卡滋雞米花 <small>雞肉/炸</small> | 醬拌肉燥丁 <small>絞肉、豆干/煮</small> | 韭菜炒銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒</small> | 季節蔬菜 時蔬蛋花湯 <small>時蔬、蛋</small> | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 3.0 | 835 |
| ★ 9/1 | 四 | 小米香飯 | 蒜味里肌 <small>里肌/燒</small> | 青蔥菜脯燉蛋 <small>蛋、菜脯、蔥/炒</small> | D丸燉時蔬 <small>時蔬、豬肉丸/燉</small> | 有機蔬菜 沙茶豆腐湯 <small>筍絲、紅蘿蔔、豆腐</small> | 6.6 | 2.7 | 2.0 | 2.8 | 841 |
| ★ 9/2 | 五 | 白米飯 | 鹽燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 椒鹽百頁 <small>百頁/炸</small> | 沙茶蘿蔔煮 <small>玉米條、蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small> | 有機蔬菜 暖暖肉骨茶 <small>豆腐、肉骨茶包、豬肉</small> | 6.5 | 2.6 | 2.0 | 3.0 | 835 |
| ★ 9/5 | 一 | 白米飯 | 蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small> | 海結豆干塊 <small>芝麻、豆干、海結/滷</small> | 波波玉米粒 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔/煮</small> | 產銷履歷蔬菜 羅宋番茄湯 <small>時蔬、金針、番茄</small> | 6.7 | 2.7 | 2.0 | 2.8 | 848 |
| ★ 9/6 | 二 | 麥片飯 | 酥炸魚排 <small>虱目魚排/炸</small> | 鮮炒大瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔/煮</small> | 泰式打拋豬 <small>九層塔、番茄、絞肉、干丁/煮</small> | 有機蔬菜 日式味噌湯 <small>海芽、豆腐</small> | 6.6 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 838 |
| ★ 9/7 | 三 | 香噴噴肉燥飯 | 鐵路肉排 <small>里肌/燒</small> | 芋香滷白菜 <small>大白菜、蛋、芋頭、木耳/煮</small> | 基隆黑輪塊 <small>黑輪、西芹/炒</small> | 季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、菇</small> | 6.5 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 836 |
| ★ 9/8 | 四 | 地瓜飯 | 南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small> | 脆炒花椰 <small>花椰菜/炒</small> | 奶油布丁酥 <small>布丁酥/炸</small> | 有機蔬菜 港式酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲</small> | 6.6 | 2.6 | 3.0 | 3.0 | 867 |
| ★ 9/9 | 五 | ~中秋節連假~ | | | | | | | | | |
| ★ 9/12 | 一 | 蕎麥0飯 | 紅燒滷肉角 <small>筍干、肉角/滷</small> | 貢丸花枝球 <small>貢丸、花枝丸/滷</small> | 毛豆腐燒 <small>毛豆、豆腐、紅蘿蔔/煮</small> | 產銷履歷蔬菜 白玉珍珠湯 <small>蘿蔔、玉米</small> | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 835 |
| ★ 9/13 | 二 | 白米飯 | 胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 金黃乳酪蛋 <small>起司、紅蘿蔔、蛋、洋蔥/炒</small> | 蒜香炒筍 <small>蒜、筍/炒</small> | 有機蔬菜 時蔬肉片湯 <small>時蔬、肉片</small> | 6.7 | 2.6 | 2.2 | 3.0 | 854 |
| ★ 9/14 | 三 | 豬肉拌麵 | 和風豬排 <small>里肌排/燒</small> | 醬燒木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳/煮</small> | 香煎蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small> | 季節蔬菜 青木瓜菇菇湯 <small>青木瓜、鮮菇</small> | 6.6 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | 856 |
| ★ 9/15 | 四 | 胚芽0飯 | 塔燒三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small> | 肉絲炒干片 <small>豆干、肉絲/炒</small> | 黑椒炒芽 <small>黑胡椒、豆芽、紅絲/炒</small> | 有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small> | 6.8 | 3.0 | 2.2 | 2.8 | 877 |
| ★ 9/16 | 五 | 白米飯 | 脆皮海鮮大排 <small>海鮮排/炸</small> | 日式咖哩 <small>紅蘿蔔、洋芋/煮</small> | 菇菇蒲仔 <small>鮮菇、蒲瓜/煮</small> | 有機蔬菜 海芽濃湯 <small>素蠔絲、海芽、蛋</small> | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 3.0 | 843 |
| ★ 9/19 | 一 | 白米飯 | 夜市鹽酥雞 <small>雞胸/炸</small> | 麻婆豆腐 <small>蔥、豆腐/煮</small> | 彩繪花椰 <small>花椰/炒</small> | 產銷履歷蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹、蘿蔔、貢丸片</small> | 6.6 | 2.9 | 2.1 | 2.8 | 853 |
| ★ 9/20 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋魚丁 <small>鮭魚丁/燒</small> | 洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋、紅蘿蔔/炒</small> | 飄香麻辣燙 <small>高麗菜、百頁、金針菇、麵/煮</small> | 有機蔬菜 豆薯肉片湯 <small>豆薯、肉片</small> | 6.6 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | 856 |
| ★ 9/21 | 三 | 義大利麵 | 炙燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small> | 奶香杏菇煮 <small>杏鮑菇、洋芋/煮</small> | 多汁蒸肉包 <small>肉包/蒸</small> | 季節蔬菜 蒲瓜排骨湯 <small>蒲瓜、排骨</small> | 6.6 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 836 |
| ★ 9/22 | 四 | 紫米飯 | 泡菜燒肉 <small>泡菜、高麗菜、豬肉/煮</small> | 紅炒佛手瓜 <small>紅蘿蔔、佛手瓜/炒</small> | 雞塊地瓜條 <small>雞塊、地瓜條/炸</small> | 有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small> | 6.5 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 831 |
| ★ 9/23 | 五 | 白米飯 | 吮指雞翅 <small>雞翅/燒</small> | 暖暖關東煮 <small>紅蘿蔔、蘿蔔/煮</small> | 五味燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small> | 有機蔬菜 筍香肉片湯 <small>筍、豬肉</small> | 6.7 | 2.6 | 2.1 | 3.0 | 852 |
| ★ 9/26 | 一 | 胚芽0飯 | 涮嘴香酥魚 <small>鮭魚丁/炸</small> | 蒜香黑干 <small>蒜、豆干/滷</small> | 番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small> | 產銷履歷蔬菜 廟口麵線湯 <small>紅麵線、肉羹、蘿蔔絲、紅絲</small> | 6.8 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 849 |
| ★ 9/27 | 二 | 白米飯 | 沙茶燒肉 <small>沙茶、肉絲、豆芽/燒</small> | 海帶拌干絲 <small>海帶絲、白干絲、紅絲/拌</small> | 毛豆洋芋 <small>紅蘿蔔、洋芋、毛豆/炒</small> | 有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small> | 6.5 | 2.8 | 2.1 | 3.0 | 853 |
| ★ 9/28 | 三 | 鐵板炒麵 | 天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small> | 遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small> | 鮮炒高麗 <small>蝦皮、高麗、紅蘿蔔/炒</small> | 季節蔬菜 豚肉甜玉米湯 <small>玉米、豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔</small> | 6.6 | 2.6 | 2.0 | 2.8 | 833 |
| ★ 9/29 | 四 | 雜糧飯 | 蔥燒大排 <small>里肌排、蔥/燒</small> | 冬瓜絞肉煲 <small>枸杞、絞肉、冬瓜/煮</small> | 杏菇大黃瓜 <small>杏鮑菇、大黃瓜、紅蘿蔔/煮</small> | 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small> | 6.5 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 831 |
| ★ 9/30 | 五 | 白米飯 | 麻油雞 <small>麻油、雞丁、高麗菜/炒</small> | 客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹/炒</small> | 酥皮海鮮捲 <small>海鮮捲/炸</small> | 有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small> | 6.5 | 2.9 | 2.1 | 3.0 | 860 |

★ 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。