

# 裕民田精緻午餐

永豐高中  
112年4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)		
4/3	一	*彈性放假一天*兒童節&清明節放假*										
4/4	二											
4/5	三											
★ 4/6	四	白米飯	<b>馬鈴薯燉肉</b> <small>洋芋, 肉角, 紅蘿蔔/煮</small>	酥炸百頁 <small>百頁/炸</small>	和風燒蘿蔔 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮</small>	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜, 豬肉</small>	6.7	2.6	2.1	2.9	847
★ 4/7	五	紫米飯	<b>夜市鹽酥魚</b> <small>魚丁/炸</small>	BBQ甜不辣 <small>甜不辣, 洋蔥/燒</small>	韓式部隊鍋 <small>高麗, 泡菜, 肉片/炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 蛋, 玉米</small>	6.7	2.6	2.1	3.0	852
4/10	一	園遊會補假一天~										
★ 4/11	二	白米飯	<b>鹽燒腿排</b> <small>雞腿排/燒</small>	香菇肉末筍 <small>筍, 香菇, 豬肉/炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 番茄/炒</small>	有機蔬菜	風味海結湯 <small>海結, 豆芽</small>	6.8	2.7	2.1	2.8	857
★ 4/12	三	紅蔥滷肉飯	<b>泰式魚丁</b> <small>魚丁/燒</small>	肉燥豆干 <small>干丁, 絞肉/燒</small>	青翠炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6.6	2.8	2.0	2.8	848
★ 4/13	四	白米飯	<b>卡拉香雞翅</b> <small>雞翅/炸</small>	濃郁咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	凍豆腐燴金針 <small>凍豆腐, 金針, 高麗/燴</small>	有機蔬菜	迪化紅麵線湯 <small>筍絲, 木耳, 紅絲, 紅麵線</small>	6.8	2.5	2.1	3.0	851
★ 4/14	五	地瓜絲飯	<b>壽喜燒肉片</b> <small>肉片, 豆芽/燒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>佛手瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔/煮</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	有機蔬菜	筍香菇湯 <small>筍片, 鮮菇, 雞肉</small>	6.8	2.6	2.3	2.9	859
★ 4/17	一	白米飯	<b>鹽燒小腿雞*2</b> <small>翅小腿/燒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐, 蔥/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蛋/煮</small>	產銷履歷蔬菜	木瓜肉片湯 <small>青木瓜, 肉片</small>	6.7	2.7	2.0	2.8	848
★ 4/18	二	薏仁飯	<b>京都炸豬排</b> <small>豬排/炸</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	泰式打拋豬 <small>番茄, 絞肉, 干丁, 九層塔/燒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 海芽</small>	6.6	2.7	2.1	3.0	852
★ 4/19	三	羅勒麵	<b>日式照燒腿排</b> <small>雞腿排/燒</small>	奶燉洋芋塊 <small>馬鈴薯, 杏鮑菇/煮</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	季節蔬菜	金針花豬肉湯 <small>金針花, 豬肉</small>	6.8	2.5	1.9	2.8	837
★ 4/20	四	白米飯	<b>糖醋石斑魚</b> <small>石斑魚丁/燒</small>	甜甜高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	地瓜脆薯 <small>地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	香濃玉米湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6.7	2.7	2.3	2.9	860
★ 4/21	五	胚芽米飯	<b>三杯塔香雞</b> <small>雞丁, 九層塔, 米血/燒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>紅蘿蔔, 洋蔥, 蛋, 乳酪/炒</small>	醬燒海結 <small>麵線, 海結/燒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 蘿蔔</small>	6.6	2.7	2.0	2.8	841
★ 4/24	一	白米飯	<b>酥炸海鮮排</b> <small>海鮮排/炸</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐, 木耳, 金針菇/煮</small>	蔬菜肉丸球 <small>大白菜, 肉丸球/煮</small>	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6.5	2.7	2.2	3.0	848
★ 4/25	二	麥片香飯	<b>蜂蜜醬燒雞翅</b> <small>雞翅/燒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/燒</small>	玉米燴蛋 <small>紅蘿蔔, 玉米, 蛋/炒</small>	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉</small>	6.7	2.7	2.1	2.8	850
★ 4/26	三	沙茶拌麵	<b>蘑菇醬豬排</b> <small>豬排, 蘑菇醬/燒</small>	可樂餅 <small>玉米布丁酥/炸</small>	夜市鹹水雞 <small>時蔬, 雞肉/炒</small>	季節蔬菜	柴魚凍腐湯 <small>豆腐, 柴魚, 海帶</small>	6.7	2.6	2.0	2.9	845
★ 4/27	四	蕎麥飯	<b>南洋咖哩雞</b> <small>紅蘿蔔, 雞丁, 洋芋/炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜, 絞肉/炒</small>	鮮菇胡瓜 <small>紅蘿蔔, 胡瓜, 菇/煮</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋</small>	6.8	2.6	2.2	2.8	852
★ 4/28	五	白米飯	<b>泡菜燒肉</b> <small>泡菜, 豬肉, 高麗菜/燒</small>	塔香鮑菇干片 <small>豆干, 杏鮑菇, 九層塔/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	6.5	2.7	2.3	2.8	841

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉. 雞肉. 鴨肉。

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜