

裕民田精緻午餐

永豐高中
111年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全蛋 每碗 (份)	五皮 蛋每 碗(份)	蔬菜 類(份)	地產 肉類 (份)	熱量 (Kcal)
1/2	一	1/2(一)放假一日									
★ 1/3	二	白米飯	日式雞肉丼 <small>雞肉, 洋葱, 蛋/燒</small>	濃郁咖哩 <small>洋葱, 紅蘿蔔, 毛豆/煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜, 蒜/炒</small>	有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	6.7	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 1/4	三	主廚 私房炒飯	蔥香里肌排 <small>里肌排, 蔥/燒</small>	香菇冬瓜麵筋 <small>冬瓜, 香菇, 雞筋/煮</small>	酥炸蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/炸</small>	產銷履歷蔬菜 白玉豬肉湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	6.8	2.5	1.9	3.0	8.4
★ 1/5	四	燕麥白飯	油腐蠔油雞 <small>雞丁, 油腐, 鮮菇/燒</small>	蝦燴大瓜 <small>大黃瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮</small>	金黃乳酪蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 起司/炒</small>	有機蔬菜 迪化紅麵線湯 <small>紅麵線, 肉羹, 筍絲, 紅絲</small>	6.7	2.8	2.1	2.8	8.5
★ 1/6	五	白米飯	海鮮蝦排 <small>蝦排/炸</small>	韓式泡菜燒肉 <small>高麗, 肉片, 泡菜, 紅絲/炒</small>	豆瓣素雞片 <small>素雞, 杏鮑菇/炒</small>	有機蔬菜 蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜, 肉片</small>	6.6	2.7	2.1	3.0	8.5
★ 1/7	六	胚芽飯	義式雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	BBQ甜不辣 <small>甜不辣, 洋葱/炒</small>	香菇肉末筍 <small>香菇, 絞肉, 筍/炒</small>	有機蔬菜 關東風味湯 <small>蘿蔔, 肉片, 玉米圓</small>	6.7	2.6	2.1	2.8	8.4
★ 1/9	一	白米飯	黃金燉豬 <small>豬肉, 南瓜/燒</small>	玉米四喜 <small>玉米, 洋葱, 紅蘿蔔, 毛豆/煮</small>	夜市鹹水雞 <small>時蔬, 雞肉/燙</small>	產銷履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>	6.7	2.5	2.0	2.8	8.3
★ 1/10	二	小米飯	咖哩雞丁 <small>雞丁, 洋葱, 紅蘿蔔/煮</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋, 青蔥, 菜脯/炒</small>	紅炒扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮</small>	有機蔬菜 枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜, 薏仁, 肉片</small>	6.7	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 1/11	三	茄汁 義大利麵	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	蒸Q肉包 <small>肉包/蒸</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	季節蔬菜 蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜, 蛋</small>	6.8	2.6	1.8	3.0	8.5
★ 1/12	四	白米飯	香脆卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海苔/煮</small>	杏鮑菇洋芋 <small>杏鮑菇, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 金針花肉片湯 <small>金針花, 肉片</small>	6.6	2.5	2.8	2.8	8.3
★ 1/13	五	麥片香飯	梅干燒魚 <small>石高魚, 梅干, 筍/燒</small>	小瓜炒時蔬 <small>小黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	花枝丸地瓜薯 <small>地瓜條, 花枝丸/炸</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6.6	2.7	2.0	3.5	8.5
★ 1/16	一	白米飯	美式脆皮雞 <small>雞翅/炸</small>	泰香打拋豬 <small>絞肉, 番茄, 干丁/燒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜 蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔, 貢丸</small>	6.6	2.6	2.1	3.0	8.4
★ 1/17	二	地瓜蒸飯	麻辣燙豚肉 <small>肉片, 高麗, 金針/煮</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐, 木耳, 金針菇</small>	肉絲花椰 <small>花椰, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 港式酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋</small>	6.7	2.7	2.0	2.9	8.5
★ 1/18	三	肉燥麵	糖醋魚丁 <small>石高魚/燒</small>	綜合燒海結 <small>雞輪, 海結, 筍, 毛豆/燒</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜, 筍/炒</small>	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6.6	2.6	2.2	2.8	8.3
1/19	四	結業式不供餐~									
★ 2/13	一	白米飯	拿坡里燉肉 <small>肉丁, 蘿蔔, 番茄/燉</small>	滷香世家 <small>酸菜心, 素肚, 百頁/滷</small>	金黃玉米毛豆 <small>玉米, 毛豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 韓式昆布湯 <small>昆布, 黃豆芽, 肉片</small>	6.7	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/14	二	紫米飯	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭, 白菜/燒</small>	香炒筍片 <small>筍片, 肉片, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small>	6.6	2.7	2.8	2.6	8.4
★ 2/15	三	紅蔥 滷肉飯	椒麻魚丁 <small>石高魚丁/燒</small>	凍豆腐燴金針 <small>凍豆腐, 金針, 高麗/燴</small>	雞塊地瓜條 <small>雞塊, 地瓜/炸</small>	季節蔬菜 四神豬肉湯 <small>薏仁, 豬肉, 洋芋</small>	6.6	2.6	2.0	3.0	8.4
★ 2/16	四	薏仁飯	脆皮小腿雞*2 <small>翅小雞/燒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉, 碎瓜, 干丁/煮</small>	菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜, 菇/燴</small>	有機蔬菜 蕪菁豬肉湯 <small>蕪菁, 豬肉</small>	6.6	2.7	2.0	3.0	8.5
★ 2/17	五	白米飯	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	紅絲乳酪蛋 <small>紅蘿蔔, 洋葱, 蛋, 乳酪/炒</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 冬菜粉絲湯 <small>粉絲, 冬菜, 肉絲</small>	6.5	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/18	六	小米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 米血, 九層塔/炒</small>	客家小炒 <small>豆干, 芹, 肉絲/炒</small>	培根高麗 <small>高麗, 紅蘿蔔, 培根/炒</small>	有機蔬菜 小魚豆腐湯 <small>味蘭, 小魚乾, 豆腐</small>	6.6	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/20	一	白米飯	夜市鹹酥魚 <small>石高魚丁, 九層塔/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 毛豆/炒</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 肉片</small>	6.7	2.8	2.0	3.0	8.6
★ 2/21	二	五穀飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6.6	2.7	2.0	2.8	8.4
★ 2/22	三	日式 炒烏龍	醇香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	綿密豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	日式關東煮 <small>蘿蔔, 玉米圓, 紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜 筍香肉片湯 <small>筍, 豬肉</small>	6.8	2.4	2.0	2.8	8.3
★ 2/23	四	白米飯	部隊肉片煮 <small>肉片, 泡菜, 高麗菜/炒</small>	味噌油腐 <small>油豆腐, 味噌, 蔥/燒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 鮮菇/煮</small>	有機蔬菜 金針蔬菜湯 <small>金針菇, 豬肉, 蔬菜</small>	6.6	2.7	2.1	2.8	8.4
★ 2/24	五	胚芽米飯	麻油雞 <small>雞丁, 米血, 高麗菜/煮</small>	枸杞冬瓜煲 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒</small>	糖醋海鮮卷 <small>海鮮卷, 洋葱/燒</small>	有機蔬菜 三絲羹湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅絲, 木耳絲</small>	6.6	2.6	2.0	2.8	8.3
2/27	一	2/27(一)調整放假一日									
2/28	二	2/28(一)和平紀念日放假一日									

★ 標示為二章一0申請日 / 營養師 林芊慧
*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。