

津味 優質午餐

永豐高中
112年 1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	附餐	全日 供應 (份)	豆漿 供應 (份)	雞蛋 供應 (份)	油麵 供應 (份)	熱 量 (Kcal)
1/3	二	白飯	玫瑰油雞排 C雞排/燒	白菜滷 C豬肉.Q大白菜.Q芋頭/煮	奶油雞肉鍋 Q洋芋.C雞肉.Q洋蔥/煮	有機蔬菜 蒲瓜肉絲湯 Q蒲瓜.C豬肉		6	2	2	2	802
1/4	三	招牌蛋炒飯	黃金炸豬排 C豬肉/炸	香筍麵輪 筍.麵輪/炒	花椰肉茸 C花椰菜.C豬肉/炒	青菜 味噌豆腐湯 味噌.非基改豆腐		6	2	2	3	827
1/5	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 C雞肉.Q香菇/煮	花枝丸+玉米餅 C花枝丸.C玉米餅/炸	白玉肉羹 Q蘿蔔.C肉羹/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6	2	2	2	820
1/6	五	薏仁飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/燒	海帶三絲 海帶絲.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜.C豬肉/炒	有機蔬菜 鮮菇燉湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉		6	2	2	2	828
1/7	六	白飯	沙茶燒魚塊 C魚肉.Q洋蔥/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜 客家米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉		6	3	2	2	829
1/9	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	珍珠玉米 Q非基改玉米.Q馬鈴薯/炒	客家小炒 非基改豆干.Q洋蔥.C豬肉/炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋		6	2	2	2	825
1/10	二	燕麥飯	鍋燒魚丁 C魚肉/燉	青蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	煎餃薯條雙拼 C水餃.Q地瓜薯條/炸	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐.木耳.筍絲		6	2	2	2	827
1/11	三	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞 C雞肉/炸	開陽高麗 Q高麗菜.蝦皮.Q紅蘿蔔/炒	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	青菜 巧達洋芋湯 Q洋芋.Q洋蔥		6	2	2	3	829
1/12	四	白飯	岩燒里肌 C里肌排/燒	糖醋甜不辣 Q洋蔥.Q甜不辣/燒	一番小火鍋 Q白蘿蔔.Q玉米圈.C魚丸/煮	有機蔬菜 冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉		6	2	2	3	800
1/13	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 Q洋芋.Q紅蘿蔔.C雞肉/煮	酢醬香香豬 C豬肉.非基改豆干.蔥/炒	奶香白菜 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 刺瓜豚肉湯 刺瓜.豬肉		6	2	2	2	802
1/16	一	白飯	蔥爆肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	蕃茄滑蛋 Q蕃茄.Q雞蛋/炒	沙茶玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.C豬肉.T毛豆/炒	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 小魚干.非基改豆腐	豆奶	6	3	2	2	829
1/17	二	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	吉士洋芋燒 Q洋芋.Q紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 C獅子頭/紅燒	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉		6	2	2	2	828
1/18	三	鐵板炒麵	日式炸魚排 C魚排/炸	蒜泥脆皮豆腐 蒜.非基改油豆腐/燒	宮保豆芽菜 Q豆芽菜.韭菜/炒	青菜 黑糖地瓜芋圓 Q地瓜.芋圓.黑糖		6	2	2	3	829
1/19	四	胚芽米飯	蜜汁烤雞排 C雞排/烤	哈燒麻辣燙 C豬肉.Q高麗菜.Q金針菇.C魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉.Q木耳.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6	2	2	2	830
新年快樂 兔年行大運												
2/13	一	白飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	韭香芽菜 韭菜.Q豆芽菜/炒	履歷蔬菜 迪化紅麵線湯 紅麵線.C肉羹.脆筍絲.Q雞蛋		6	3	2	2	822
2/14	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 C雞肉/煮	魷魚丸+煎餃 C魷魚丸.C水餃/煎	歐姆滑蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.T毛豆/炒	有機蔬菜 結頭菜豚肉湯 Q大頭菜.C豬肉		6	3	2	2	856
2/15	三	南洋雞絲飯	轟炸脆皮炸雞 雞肉/炸	海結杏鮑菇 海帶結.杏鮑菇.蘿蔔/燒	開陽蒲瓜 蝦米.蒲瓜/炒	青菜 夜市米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉		6	2	2	3	819
2/16	四	白飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	金茸高麗菜 Q金針菇.C高麗菜/炒	蔥燒小魚豆干 非基改豆干.C豬肉/炒	有機蔬菜 和風金茸蔬菜湯 Q金針菇.C豬肉		6	3	2	3	830
2/17	五	白飯	塔香三杯魚 九層塔.C魚肉/炒	日式咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 T四季豆.C黑輪/炒	有機蔬菜 芹香白玉湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C豬肉		6	2	2	2	846
2/18	六	小米蒸飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜.非基改豆皮/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋	履歷蔬菜 韓式海帶湯 海帶.Q黃豆芽.C豬肉		6	2	2	2	846
2/20	一	芝麻飯	糖醋魚丁 C魚肉.Q洋蔥/燒	玉米四喜 Q非基改玉米.T毛豆.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔.C絞肉/炒	履歷蔬菜 日式味噌湯 非基改豆腐.味噌		6	2	2	2	810
2/21	二	白飯	炭烤雞排 C雞肉/烤	和風關東煮 Q蘿蔔.Q貢丸.C豬肉/煮	韓式年糕 Q大白菜.韓式年糕/炒	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 Q冬瓜.C豬肉.小薏仁		6	2	2	2	833
2/22	三	日式炒烏龍	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	法式奶香花椰 白花椰.紅蘿蔔/炒	一級棒滷味燙 Q金針菇.C甜不辣.非基改.百頁/滷	青菜 羅宋湯 Q番茄.Q洋蔥.C豬肉		6	2	2	3	820
2/23	四	糙米蒸飯	沙茶松阪豬 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞茸洋芋 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	地瓜條+雞塊 Q地瓜.C雞塊/炸	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		6	3	2	2	827
2/24	五	麥片Q飯	BBQ雞翅 C雞翅/燒	青蔥菜脯蛋 Q雞蛋.青蔥.菜脯/炒	鮮菇甘藍菜 Q香菇.Q甘藍菜/炒	有機蔬菜 竹筍湯 Q竹筍.C豬肉		6	2	2	2	828

★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
 合對其過敏體質者食用。

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