



津味優質午餐

永豐高中
112年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品		全蛋 雞湯 (份)	豆腐 雞肉 (份)	雞塊 (份)	油麵 肉燥 (份)	湯 (C=2) (份)
1	一	芝麻白飯	羅勒三杯雞 九層蔥.C豬肉/炒	肉末燒豆腐 C豬肉.非基改豆腐/煮	蔬菜粉絲 冬粉.Q大白菜.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹菜.C貢丸.Q蘿蔔		6.5	2.8	2	2.5	8.2.2.8
2	二	白飯	洋蔥豬扒 Q洋蔥.C豬肉/炒	奶香洋芋 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	蛋酥高麗菜 Q雞塊.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.非基改豆腐		6.5	2.5	2.3	2.5	8.1.3
3	三	銷魂炒飯	卡滋脆皮雞排 C雞肉/炸	咖哩白花椰 C白花椰.Q紅蘿蔔/炒	海結百頁燒 海帶結.非基改百頁.T毛豆/燒	季節蔬菜	佛手瓜燉湯 Q佛手瓜.C豬肉		6.2	2.7	2.3	3	8.2.2.9
4	四	麥片Q飯	韓式泡菜魚煲 C魚肉/燒	紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔.Q蛋/炒	雞塊+煎餃 C雞塊.C煎餃/炸	有機蔬菜	魷魚羹蛋花湯 C魷魚羹.Q雞蛋		6	2.8	2.5	2.5	8.0.5
5	五	白飯	義式香料雞 Q番茄.Q洋蔥.C雞肉/煮	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜/炒	蔥燒甜不辣 蔥.Q洋蔥.C甜不辣/炒	有機蔬菜	三絲湯 Q涼薯.Q金針菇.C豬肉		6.5	2.5	2.3	2.8	8.2.6
8	一	白飯	筍香燉肉 筍干.C豬肉/燉	宮爆豆芽 Q豆芽菜.韭菜/炒	塔香豆干 九層塔.非基改豆干片.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6	2.8	2.4	2.5	8.0.3
9	二	五穀米飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 Q香菇.Q刺瓜/煮	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜.C豬肉		6.2	2.8	2.2	2.5	8.1.2
10	三	招牌炒麵	香酥魷魚排 C魷魚排/炸	哈燒麻辣湯 Q金針菇.非基改豆皮/煮	彩繪玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉		6.5	2.5	2	3	8.2.8
11	四	白飯	蔥燒雞丁 蔥.C雞丁/炒	大根鮮菇燒 Q白蘿蔔.Q香菇.柴魚/煮	椒麻醬油豆腐 非基改油豆腐/燒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽.Q蛋		6	2.8	2.2	2.7	8.0.7
12	五	小米蒸飯	鐵板豬柳 Q洋蔥.C豬肉/燒	冬瓜燒 Q冬瓜.C豬肉/燒	沙茶豆干+黑輪 非基改豆干.C黑輪/燒	有機蔬菜	木瓜燉肉湯 Q青木瓜.C豬肉	豆奶	6.2	2.7	2.2	2.7	8.1.3
15	一	海苔香鬆飯	宮保雞丁 C雞肉/燒	三鮮豆腐 非基改豆腐.Q香菇.Q番茄.C豬肉/煮	醬燒獅子頭 C獅子頭/紅燒	產銷履歷蔬菜	金茸肉絲湯 Q金針菇.C豬肉		6	3	2	2.7	8.1.7
16	二	白飯	烤肉醬佐豬排 C豬肉/燒	一番關東煮 Q白蘿蔔.C小貢丸/煮	醋溜海絲 海帶絲.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q蛋		6	2.8	2.5	2.5	8.0.5
17	三	嘉義雞絲飯	轟炸檸檬雞翅 Q雞肉/炸	泰式脆皮豆腐 非基改油豆腐/燒	肉茸高麗 Q高麗菜.C豬肉/炒	季節蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽.味噌.非基改豆皮		6.2	2.8	2	3	8.2.9
18	四	胚芽米飯	蘿蔔腱子肉 C豬肉.Q蘿蔔/燉	鍋貼+地瓜條 C鍋貼.Q地瓜薯條/炸	番茄炒蛋 Q番茄.Q蛋/炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹菜		6.2	2.8	2.4	2.6	8.2.1
19	五	蕎麥白飯	泰式醬魚塊 C魚肉/燒	鮮蔬冬粉煲 冬粉.Q高麗菜/炒	大瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/煮	有機蔬菜	冬瓜燉湯 Q冬瓜.C豬肉		6.5	2.7	2.2	2.5	8.2.5
22	一	芝麻飯	香菇瓜瓜雞 Q香菇.瓜仔.C雞肉/煮	和風奶油咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	芝麻黑豆干 芝麻.非基改黑豆干/燒	產銷履歷蔬菜	白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉		6.5	2.8	2	2.5	8.2.8
23	二	白飯	日式唐揚炸雞 C雞肉/炸	白菜滷 Q大白菜.Q木耳/煮	乳酪洋蔥滑蛋 乳酪絲.Q洋蔥.Q蛋/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌.非基改豆腐		6	2.8	2.3	3	8.2.3
24	三	焗烤義大利麵	照燒里肌排 C豬排/燒	肉茸花椰菜 C豬肉.C花椰菜/炒	眷村滷味 非基改豆干.素肚.海帶結/滷	季節蔬菜	竹筍湯 Q竹筍.C豬肉		6.2	2.8	2.3	3	8.3.7
25	四	小米蒸飯	南洋莎莎雞 Q洋芋.C雞肉/炒	和風一番煮 Q白蘿蔔.C花枝羹/煮	蝦香高麗 蝦皮.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲.非基改豆腐		6.2	2.6	2.5	2.5	8.0.4
26	五	小薏仁白飯	砂鍋燒魚 Q洋蔥.Q魚肉/燒	東北麻辣燙 Q金針菇.非基改凍豆腐/煮	甜不辣+雞塊 Q甜不辣.C雞塊/炸	有機蔬菜	黃瓜豚肉湯 Q大黃瓜.C豬肉		6	2.8	2.3	2.7	8.0.9
29	一	白飯	佛摩特咖哩雞 Q洋芋.C雞肉/煮	鐵板燒芽菜 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔/炒	芝麻黑豆干 非基改黑豆干/燒	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉		6.2	2.7	2.2	2.7	8.1.3
30	二	麥片Q飯	炙燒豚肉 Q洋蔥.C豬肉/燒	開陽白菜 蝦皮.Q大白菜/炒	蔥燒麵腸 麵腸.海帶結.蔥/炒	有機蔬菜	雙菇肉片湯 Q香菇.Q金針菇.C豬肉.Q絲瓜		6	2.8	2.2	2.7	8.0.7
31	三	海苔香鬆飯	香酥脆皮魚排 魚排/炸	肉茸甘藍 C豬肉.Q甘藍菜/炒	冬瓜花生麵筋 Q冬瓜.花生.麵筋/煮	季節蔬菜	法式奶香濃湯 Q非基改玉米.Q洋芋		6.2	2.5	2.3	3	8.1.4

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」。產地：台灣。

▽ 全面使用非基改豆製品及玉米。▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號