

裕民田精緻午餐

永豐高中
112年5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)
★	5/1	一	白米飯	沙茶蔥香魚煲 魚丁,洋蔥,蔥/燒	香蒜奶香玉米粒 玉米,洋芋,紅蘿蔔/煮	基隆黑輪塊 黑輪,西芹/炒	養生肉片湯 蘿蔔,肉骨茶包,肉片	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
★	5/2	二	薏仁米飯	海苔雞米花 海苔粉,雞丁,百頁/炸	麻辣滷味燙 高麗,金針菇,豆皮/煮	筍香肉片 筍,肉片/煮	魚乾豆腐湯 小魚乾,豆腐,海芽	6 6	2 7	2 0	3 0	8 5
★	5/3	三	什錦炒麵	蜜汁豬排 豬排/燒	醬拌肉燥丁 絞肉,豆干/煮	肉絲花椰 花椰,肉絲/炒	大黃瓜肉片湯 大黃瓜,肉片	6 6	2 8	2 0	2 8	8 4
★	5/4	四	白米飯	帶骨雞腿排 雞腿排/燒	黑耳炒時蔬 高麗,木耳,紅蘿蔔/炒	番茄烘蛋 蛋,洋蔥,番茄/炒	豬肉冬瓜湯 冬瓜,豬肉	6 7	2 7	2 2	2 8	8 5
★	5/5	五	燕麥飯	南洋咖哩豬 洋芋,豬肉,紅蘿蔔/煮	敏豆番薯 敏豆,番薯/炸	白鑽燴蜜干 芝麻,豆干/燒	豆薯燴雞湯 豆薯,蔥仁,雞肉	6 8	2 7	2 0	2 9	8 5
★	5/8	一	白米飯	虱目小魚排*2 虱目小魚排/炸	客家小炒 豆干,肉絲,芹/炒	黃金佛手瓜 佛手瓜,玉米圈,紅蘿蔔/煮	羅宋湯 番茄,肉片,高麗菜	6 7	2 7	2 0	2 8	8 4
★	5/9	二	胚芽Q飯	古早味滷肉角 肉角,四分干/滷	西芹炒菇 白蘿蔔,西芹,杏鮑菇/炒	洋蔥肉豆腐 豆腐,絞肉,洋蔥/炒	筍香風味湯 筍,豬肉	6 8	2 8	2 1	2 8	8 6
★	5/10	三	茄汁 義大利麵	五香雞翅 雞翅/滷	蠔油萵苣 萵苣,絞肉/燙	椒麻燒餃*2 水餃/燒	好彩頭蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉	6 9	2 5	1 8	2 8	8 4
★	5/11	四	紫米飯	鐵路滷排骨 排骨/滷	培根高麗菜 培根,高麗菜/炒	冬瓜麵筋 冬瓜,麵筋/煮	酸辣湯 筍絲,豆腐,紅蘿蔔,肉絲	6 6	2 6	2 3	2 8	8 4
★	5/12	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁,油腐,鮮菇/燒	鹽酥炸雙拼 百頁,甜不辣/炸	鐵板銀芽 豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔/炒	豬肉海結湯 薑絲,昆布,肉片	6 7	2 7	2 1	2 9	8 5
★	5/15	一	雜糧飯	黑椒燒魚 蔥,洋蔥,魚丁/煮	玉米炒毛豆 玉米,紅蘿蔔,毛豆/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/燉	日式豆醬湯 豆腐,味噌,海芽	6 8	2 6	1 9	2 8	8 4
★	5/16	二	白米飯	老薑麻油雞 雞丁,高麗,米血/燒	三杯杏菇炒干 九層塔,杏鮑菇,豆干/炒	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	粉絲冬菜湯 冬菜,粉絲,肉絲	6 7	2 6	2 4	2 8	8 5
★	5/17	三	肉絲炒飯	嘎啦脆豬排 豬排/炸	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔥/燒	佛跳牆 木耳,紅蘿蔔,大白菜/煮	金針花肉片湯 金針花,肉片	6 7	2 7	2 2	3 0	8 6
★	5/18	四	地瓜飯	檸檬翅腿 雞翅/燒	泡菜豚肉鍋 高麗,泡菜,肉片,金針菇,麵/炒	鮮炒瓠瓜 瓠瓜,紅蘿蔔/煮	海鮮濃湯 素姆絲,海芽,蛋	6 7	2 8	2 0	2 8	8 5
★	5/19	五	白米飯	義式番茄豬肉 番茄,豬肉,洋芋/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	蒜味花椰菜 蒜,花椰菜,紅蘿蔔/炒	薑絲冬瓜湯 薑,冬瓜,肉片	6 5	2 6	2 4	2 9	8 4
★	5/22	一	小米香飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	五更豆腐煲 豆腐,木耳,金針菇/煮	金黃燴豬肉 玉米,洋芋,絞肉/炒	芹香貢丸湯 芹,蘿蔔,貢丸	6 8	2 6	2 0	2 8	8 4
★	5/23	二	白米飯	麻香肉片 豆芽,肉片/燒	鍋貼煎+地瓜薯條 鍋貼,地瓜條/炸	包心白菜粉絲 紅蘿蔔,白菜,粉絲,木耳/滷	玉米濃湯 玉米,蛋,紅蘿蔔	6 6	2 5	2 5	2 8	8 3
★	5/24	三	炸醬麵	卡滋炸雞腿 雞腿/炸	甜麵肉燥干丁 絞肉,干丁/煮	多汁蒸肉包 肉包/蒸	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	6 6	2 9	1 0	3 0	8 4
★	5/25	四	麥片飯	正宗回鍋肉 肉片,豆干,高麗菜/燒	枸杞冬瓜燒 冬瓜,絞肉,枸杞/煮	時蔬炒筍 筍,香菇/炒	青木瓜肉片湯 青木瓜,肉片	6 8	2 6	2 5	2 9	8 6
★	5/26	五	白米飯	泰式魚丁 魚丁,百頁/燒	蒙古炒肉絲 豆芽菜,肉絲,紅蘿蔔/炒	沙茶關東煮 蘿蔔,紅蘿蔔,玉米圈/煮	菇菇燉雞湯 豆薯,雞丁,香菇	6 7	2 6	2 2	3 0	8 5
★	5/29	一	蕎麥Q飯	韓式豬肉鍋 高麗,泡菜,肉片,金針菇/煮	鮮味黃瓜 大黃瓜,鮮菇/炒	蒜泥豆腐 豆腐,蒜/燒	海菜蛋花湯 紫菜,蛋	6 8	2 7	2 0	2 8	8 5
★	5/30	二	白米飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	福州大Q丸 福州丸,大白菜/燒	杏菇薯塊 洋芋,杏菇,紅蘿蔔/煮	暖暖筍羹湯 筍,金針菇,紅蘿蔔,肉羹	6 7	2 5	2 5	3 0	8 4
★	5/31	三	豬肉 炒烏龍麵	椒麻魚排 虱目魚排/燒	花枝球*2 花枝丸/燒	夜市鹹水雞 時蔬,雞肉/燙	四神豬肉湯 蔥仁,豬肉,洋芋	6 7	2 8	1 9	2 9	8 5

★ 標示為三章一Q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。