

裕民田精緻午餐

永豐高中
112年8-9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)	海味類(份)	熱量(Kcal)
★ 8/29	二	白米飯	沙茶蔥香豬煲 肉片, 洋葱, 蔥/燒	香蒜奶香玉米粒 玉米, 洋葱, 紅蘿蔔/煮	鮮炒瓠瓜 瓠瓜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	養生肉片湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 .8	2 .5	2 .1	2 .8	8 4 2
★ 8/30	三	烏龍炒麵	卡滋雞米花 雞肉/炸	醬拌肉燥丁 絞肉, 豆干/煮	韭菜炒銀芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 玉米, 豬肉	6 .5	2 .7	2 .0	3 .0	8 4 3
★ 8/31	四	白米飯	洋芋燉肉 肉丁, 洋葱, 紅蘿蔔/燉	豆皮高麗煮 豆皮, 高麗菜/煮	香燒甜不辣 甜不辣/燒	有機蔬菜	冬菜肉絲湯 冬菜, 粉絲, 肉絲	6 .7	2 .5	2 .0	2 .8	8 3 3
★ 9/1	五	小米香飯	酸甜海鮮大排 海鮮排/燒	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋葱/炒	0丸燉時蔬 時蔬, 豬肉丸/燉	有機蔬菜	豆薯燜雞湯 豆薯, 薏仁, 雞肉	6 .7	2 .7	2 .4	3 .0	8 6 7
★ 9/4	一	白米飯	炙燒翅小腿*2 翅小腿/燒	海結豆干塊 芝麻, 豆干, 海結/滷	和風蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 海芽, 豆腐	6 .5	2 .8	2 .1	2 .9	8 4 8
★ 9/5	二	麥片飯	壽喜燒魚 魚丁, 豆芽/炒	基隆黑輪塊 黑輪, 西芹/炒	波波玉米粒 玉米, 洋葱, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	羅宋番茄湯 時蔬, 金針, 番茄	6 .7	2 .6	2 .0	2 .8	8 4 0
★ 9/6	三	香噴噴肉燥飯	鹽燒雞腿排 雞腿排/燒	黑耳炒時蔬 高麗, 木耳, 紅蘿蔔/炒	椒鹽百頁 百頁/燒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜, 排骨	6 .7	2 .7	2 .0	2 .9	8 5 2
★ 9/7	四	白米飯	卡拉脆雞腿 雞腿/炸	醬燒木耳黃瓜 黃瓜, 木耳/煮	泰式打拋豬 九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑, 冬瓜, 肉片	6 .5	2 .7	2 .1	2 .8	8 3 6
★ 9/8	五	地瓜飯	南洋咖哩雞 雞丁, 洋葱, 紅蘿蔔/煮	脆炒花椰 花椰菜/炒	奶油布丁酥 布丁酥/炸	有機蔬菜	港式酸辣湯 筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲	6 .7	2 .6	2 .0	2 .9	8 4 5
★ 9/11	一	蕎麥0飯	義式番茄豬肉 番茄, 豬肉, 洋葱/燉	肉絲炒干片 豆干, 肉絲/炒	芋香滷白菜 大白菜, 芋頭, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	白玉珍珠湯 蘿蔔, 玉米	6 .6	2 .7	2 .1	2 .8	8 4 3
★ 9/12	二	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇/燒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	菇菇蒲仔 鮮菇, 蒲瓜/煮	有機蔬菜	時蔬肉片湯 時蔬, 肉片	6 .9	2 .6	2 .1	2 .9	8 6 1
★ 9/13	三	豬肉拌麵	和風豬排 里肌排/燒	蒜香炒筍 蒜, 筍/炒	金黃乳酪蛋 起司, 紅蘿蔔, 蛋, 洋葱/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁, 豬肉, 洋葱	6 .6	2 .9	2 .0	2 .8	8 5 6
★ 9/14	四	胚芽0飯	親子雞肉丼 雞肉, 洋葱, 蔥/燒	花枝燒 柴魚片, 花枝丸/燒	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳/燙	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6 .8	2 .8	2 .0	2 .9	8 6 7
★ 9/15	五	白米飯	涮嘴香酥魚 魚丁, 百頁/炸	杏菇薯塊 洋葱, 杏菇, 紅蘿蔔/煮	韭菜豆芽 韭菜, 豆芽, 紅絲/炒	有機蔬菜	海芽濃湯 素燻絲, 海芽, 蛋	6 .7	2 .7	2 .0	3 .0	8 5 7
★ 9/18	一	白米飯	吮指炸雞翅 雞翅/炸	麻婆豆腐 蔥, 豆腐/煮	飄香麻辣燙 高麗菜, 百頁, 肉片, 金針菇, 麵/煮	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸片	6 .7	2 .8	2 .0	3 .0	8 6 4
★ 9/19	二	燕麥飯	糖醋小魚排*2 虱目魚排/燒	番茄洋葱蛋 蛋, 番茄, 洋葱/炒	紅炒佛手瓜 紅蘿蔔, 佛手瓜/炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍, 豬肉	6 .6	2 .8	2 .2	2 .8	8 5 3
★ 9/20	三	義大利麵	天使雞腿排 雞腿排/燒	茄汁肉醬 番茄, 絞肉, 乳酪, 紅蘿蔔, 玉米/煮	彩繪花椰 花椰/炒	季節蔬菜	金針花肉片湯 金針花, 肉片	6 .6	2 .5	2 .0	2 .8	8 2 6
★ 9/21	四	紫米飯	泡菜燒肉 泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮	暖暖關東煮 紅蘿蔔, 蘿蔔/煮	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 .7	2 .6	2 .4	3 .0	8 5 9
★ 9/22	五	白米飯	塔燒三杯雞 雞丁, 米血, 九層塔/燒	包心白菜 紅蘿蔔, 白菜, 木耳/滷	洋葱咖哩 紅蘿蔔, 洋葱/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 .7	2 .6	2 .0	2 .8	8 4 0
★ 9/23	六	胚芽0飯	蔥爆肉絲 肉絲, 洋葱, 蔥/炒	鮮煮大黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	多汁蒸肉包 肉包/蒸	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 .7	2 .8	2 .0	2 .8	8 5 5
★ 9/25	一	白米飯	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	西芹炒菇 白蘿蔔, 西芹, 杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯, 肉片	6 .6	2 .7	2 .1	3 .0	8 5 2
★ 9/26	二	雜糧飯	里肌大排 里肌排燒	冬瓜絞肉煲 枸杞, 絞肉, 冬瓜/煮	酥皮海鮮捲 海鮮捲/炸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 .6	2 .7	2 .0	2 .9	8 4 5
★ 9/27	三	鐵板炒麵	酸甜魚丁 魚丁/燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹/炒	蝦香高麗 蝦皮, 高麗, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞肉, 蘿蔔	6 .5	2 .7	2 .0	2 .8	8 3 4
★ 9/28	四	白米飯	紅燒滷肉角 鴨干, 肉角/滷	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	廟口麵線湯 紅麵線, 肉羹, 蘿蔔絲, 紅絲	6 .8	2 .7	2 .0	2 .9	8 5 9
9/29	五	中秋節放假~										

★ 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

*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。