



津味優質午餐



感謝您的反饋!!

※津味午餐問卷調查

線上調查表

永豐高中
112年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全穀類(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂與醣(份)	熱量(Kcal)	
10/2	一	白飯	沙茶魚塊 C魚肉.Q洋蔥/燒	蔥燒豆干 非基改豆干.蔥/炒	什錦粉絲 Q高麗菜.冬粉.Q紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜鮮菇湯 Q絲瓜.Q香菇.C豬肉	6.5	2.6	2.2	2.7	827
10/3	二	白飯	蘿蔔腱子肉 Q蘿蔔.C豬肉/滷	大瓜鮮菇 Q大黃瓜.Q香菇/煮	鍋貼+地瓜條 C鍋貼.Q地瓜/炸	有機蔬菜	三絲湯 Q竹筍.Q紅蘿蔔.C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.7	819
10/4	三	什錦炒麵	卡拉脆皮雞排 C雞排/炸	芋泥包 C芋泥包/蒸	傳奇麻辣燙 Q高麗菜.Q金針菇.非基改凍豆腐/煮	青菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋	6.3	2.7	2.2	3	829
10/5	四	胚芽米飯	蔥燒肉柳 C豬肉.Q洋蔥/燒	韭菜豆芽 Q豆芽菜.韭菜/炒	芹香黑輪 Q芹.C黑輪/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 非基改豆腐.味噌	6.3	2.5	2.2	2.8	810
10/6	五	麥片Q飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	海結百頁燒 海帶結.非基改百頁/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	3	2	2.5	822
10/9	一	雙十國慶日連假									0	
10/10	二											
10/11	三	招牌雞肉飯	黃金酥炸魚排 C魚排/炸	白玉關東煮 Q蘿蔔.C黑輪/煮	蒜香油腐 蒜.非基改油豆腐/燒	青菜	海芽肉片湯 海帶芽.C豬肉	6.2	3	2	3	844
10/12	四	白飯	宮保雞丁 C雞肉.Q洋蔥.Q紅蘿蔔/煮	蝦香高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜.C豬肉	6	3	2.2	2.5	813
10/13	五	小米蒸飯	筍香扣肉 C豬肉.筍干/滷	乳酪馬鈴薯 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	雞塊+煎餃 C雞塊.C水餃/炸	有機蔬菜	酸辣湯 脆筍絲.非基改豆腐.Q紅蘿蔔	6.5	2.5	2.2	2.7	819
10/16	一	海苔香鬆飯	絲瓜鮮魚丼 C魚肉.Q絲瓜/煮	客家小炒 非基改豆干.C豬肉/炒	彩繪玉米 Q非基改玉米粒.T毛豆.Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 Q蘿蔔.C貢丸.Q芹菜	豆奶 6.5	2.8	2.2	2.5	828
10/17	二	五穀米飯	黑胡椒里肌 C豬肉/燒	蔬菜炒冬粉 冬Q粉.高麗菜.Q紅蘿蔔/炒	香濃布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	木瓜肉片湯 Q青木瓜.C豬肉	6.5	3	2.2	2.5	848
10/18	三	茄汁義大利麵	搖搖鹽酥雞 Q雞肉.海苔粉/炸	沙茶魷魚羹 Q蘿蔔.C魷魚羹/炒	鮮肉包 C鮮肉包/蒸	青菜	竹筍燉湯 Q竹筍.C豬肉	6.3	2.8	2.2	3	841
10/19	四	白飯	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/燒	芝麻黑豆干 芝麻.非基改黑豆干/燒	開陽白菜 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6	2.8	2.3	2.7	809
10/20	五	蕎麥Q飯	韓式泡菜燒肉 C豬肉.Q大白菜/燒	花枝丸+雞塊 C花枝丸.C雞塊/炸	南洋咖哩 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	和風味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.5	2.5	2.2	2.7	819
10/23	一	白飯	塔香燒魚 九層塔.C雞肉/燒	洋蔥滑蛋 Q洋蔥.Q雞蛋/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 Q蘿蔔.肉骨茶包.C豬肉	6	3	2.2	2.5	813
10/24	二	白飯	香噴噴麻油雞 C雞肉/煮	沙茶玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔/炒	極品佛跳牆 Q大白菜.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	金茸蒲瓜湯 Q金針菇.Q蒲瓜.C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.7	819
10/25	三	香蔥炒飯	卡拉轟炸脆雞 C雞肉/炸	麵輪香筍 筍干.麵輪/炒	眷村滷味 海帶結.C魚丸.非基改百頁/煮	青菜	羅宋湯 Q番茄.Q洋蔥.Q芹菜	6.2	2.8	2.3	3	837
10/26	四	小米蒸飯	蒙古燉肉 C雞肉.Q洋蔥/炒	泰式獅子頭 C獅子頭/紅燒	雞茸高麗 C雞肉.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	招牌肉羹湯 脆筍絲.C肉羹.Q雞蛋	6	2.8	2.2	2.7	807
10/27	五	燕麥Q飯	印度咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	冬瓜燒肉 Q冬瓜.Q豬肉/燒	敏豆甜條 T敏豆.C甜不辣/炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉	6.5	2.5	2.4	2.8	829
10/30	一	芝麻白飯	蒜泥白肉 C雞肉.蒜.Q洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜.C豬肉/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐/燒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q雞蛋	6.5	2.8	2.2	2.5	833
10/31	二	胚芽米飯	日式雞肉丼 C雞肉.Q洋蔥.Q雞蛋/煮	哈燒麻辣燙 Q高麗菜.Q金針菇.C貢丸.C豬肉/煮	芹香洋芋 Q芹菜.Q洋芋/燒	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉	6.5	2.7	2.3	2.5	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