

裕民田精緻午餐

永豐高中
112年11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)	豆蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油質類(份)	熱量(Kcal)
★ 11/1	三	肉燥乾麵	泰式酸甜雞 <small>雞肉/燒</small>	香菇白菜滷 <small>大白菜, 香菇, 豆皮/炒</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	季節蔬菜	四神豬肉湯 <small>薏仁, 豬肉, 洋芋</small>	6.5	2.5	2.0	2.9	823
★ 11/2	四	白米飯	正宗回鍋魚 <small>魚丁, 豆干, 高麗菜/燒</small>	脆炒花椰 <small>香菇, 花椰菜/炒</small>	西芹炒黑輪 <small>西芹, 黑輪/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 小魚乾, 豆腐</small>	6.4	2.6	2.5	2.6	823
★ 11/3	五	糙米白飯(國中部)	油腐蠔油雞 <small>雞丁, 油腐, 鮮菇/燒</small>	木須大瓜煮 <small>黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/煮</small>	茄汁洋蔥蛋 <small>蛋, 洋蔥, 番茄/炒</small>	有機蔬菜	豬肉筒湯 <small>筒片, 豬肉</small>	6.4	2.6	2.2	2.6	815
★		糙米白飯(高中部)	油腐蠔油雞+木須大瓜煮+茄汁洋蔥蛋+有機蔬菜+豆奶									
★ 11/4	六	白米飯	卡拉脆雞+玉米洋芋+客家小炒+有機蔬菜+豆奶									
11/6	一	運動會補假一天~										
★ 11/7	二	白米飯	洋芋燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	酸甜燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	有機蔬菜	姑姑燉雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁, 香菇</small>	6.7	2.7	2.0	2.6	839
★ 11/8	三	肉絲炒烏龍麵	蜜芝炭燒雞排 <small>雞腿排/燒</small>	紅絲大白菜 <small>紅蘿蔔, 大白菜/燒</small>	Q彈豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	季節蔬菜	金針花肉片湯 <small>金針花, 肉片</small>	6.5	2.9	1.9	2.6	837
★ 11/9	四	白米飯	酥炸花枝排 <small>花枝排/炸</small>	濃香咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆/燉</small>	炒三絲 <small>海帶絲, 干絲, 紅絲/拌</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6.4	2.8	2.0	2.6	825
★ 11/10	五	薏仁米飯	暖暖麻油雞 <small>麻油, 雞丁, 高麗菜, 米血/炒</small>	豆瓣桂筍 <small>桂筍, 紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜肉茸 <small>冬瓜, 絞肉/煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豆薯, 豬肉</small>	6.5	2.6	2.6	2.5	828
★ 11/13	一	白米飯	醬燒魚丁 <small>麵輪, 魚丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	敏豆甜不辣 <small>甜不辣, 敏豆/炸</small>	醬爆素雞 <small>素雞/炒</small>	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>	6.5	2.7	2.0	2.8	834
★ 11/14	二	小米飯	鹽燒翅腿燒*2 <small>翅腿/燒</small>	奶香洋芋煮 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 玉米/煮</small>	鮮脆花椰 <small>肉片, 花椰/炒</small>	有機蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線, 肉羹, 鴨絲, 木耳絲, 紅絲</small>	6.6	2.5	2.0	2.6	817
★ 11/15	三	香菇滷肉飯	蔥燒里肌排 <small>里肌排, 蔥/燒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔/煮</small>	起司歐姆蛋 <small>蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒</small>	季節蔬菜	蔬菜湯 <small>金針菇, 豬肉, 高麗菜</small>	6.5	2.5	2.0	2.6	810
★ 11/16	四	白米飯	巷口鹽酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐, 木耳, 金針菇/煮</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜, 肉片</small>	6.4	2.4	2.0	2.9	809
★ 11/17	五	紫米0飯	韓式燒肉 <small>泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮</small>	雲集鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	和風白玉煮 <small>蘿蔔, 油條, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 豬肉, 大薏仁</small>	6.5	2.4	2.2	2.8	816
★ 11/20	一	白米飯	泰式魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 番茄, 九層塔/炒</small>	鮮瓜燉肉片 <small>黃瓜, 紅蘿蔔, 肉片/燉</small>	產銷履歷蔬菜	日式風味湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	6.4	2.7	2.0	2.9	831
★ 11/21	二	蕎麥米飯	咖哩肉片煮 <small>肉片, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	芹香白干 <small>白干, 芹菜, 紅蘿蔔/炒</small>	正宗麻辣燙 <small>高麗菜, 金針菇, 百貝, 肉片/煮</small>	有機蔬菜	豆薯雞湯 <small>香菇, 雞丁, 豆薯</small>	6.9	2.4	2.1	2.5	828
★ 11/22	三	台式炒麵	酥炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	蛋酥白菜 <small>白菜, 蛋, 木耳, 紅蘿蔔/煮</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐, 絞肉/燒</small>	季節蔬菜	海結肉片湯 <small>海結, 豆芽, 豬肉</small>	6.6	2.5	1.9	2.8	823
★ 11/23	四	白米飯	貴妃燉肉 <small>肉丁, 蘿蔔, 番茄/燒</small>	竹筍肉末 <small>毛豆, 筍, 絞肉, 紅蘿蔔/煮</small>	雞塊地瓜餐 <small>地瓜條, 雞塊/炸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6.8	2.6	2.1	2.5	836
★ 11/24	五	五穀飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 九層塔, 米血/燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗, 冬菇, 絞肉, 青蔥/炒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹, 蘿蔔, 貢丸</small>	6.7	2.5	2.1	2.5	822
★ 11/27	一	白米飯	喀滋魚丁 <small>魚丁/炸</small>	玉米四喜 <small>洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆/煮</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒</small>	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜, 豬肉</small>	6.7	2.4	2.0	2.9	830
★ 11/28	二	麥片0飯	家常黃燜雞 <small>雞丁, 杏鮑菇, 蔥, 洋芋/燒</small>	福州丸子燒 <small>福州丸, 大白菜/煮</small>	番茄蛋豆腐 <small>豆腐, 蛋, 洋蔥, 番茄/煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825
★ 11/29	三	豬肉拌麵	糖醋里肌 <small>豬肉, 芝麻/燒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮</small>	香燒百頁 <small>百頁/燒</small>	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>	6.8	2.6	1.9	2.6	836
★ 11/30	四	白米飯	日式雞肉丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蔥/燒</small>	菜頭粿 <small>菜頭粿/炸</small>	蝦香高麗菜 <small>蝦皮, 高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	6.7	2.5	2.3	2.7	836

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。