

裕民園精緻午餐



永豐高中
112年12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)	油類類(份)	熱量(kcal)		
★ 12/1	五	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/炒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	玉米蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .4	2 .7	2 .1	2 .7	8 25
★ 12/4	一	白米飯	酸甜海鮮大排 海鮮排/燒	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜總匯湯 香菇、金針菇、高麗菜、肉片	6 .2	2 .7	2 .1	2 .9	8 20
★ 12/5	二	蕎麥飯	韓式豬肉鍋 高麗、泡菜、肉片、金針菇/煮	木耳黃瓜煮 黃瓜、木耳/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹/炒	有機蔬菜	枕瓜肉片湯 枕瓜、大薯仁、肉片	6 .3	2 .7	2 .4	2 .6	8 21
★ 12/6	三	羅勒麵	潮嗜雞腿排 雞腿排/燒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	奶香杏菇煲 杏鮑菇、馬鈴薯、洋葱/燒	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 玉米、豬肉、蘿蔔	6 .7	2 .3	2 .0	2 .7	8 13
★ 12/7	四	白米飯	萬巒滷焗肉 肉丁、筍/滷	培根炒高麗 蒜、高麗、培根/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6 .2	2 .6	2 .2	2 .8	8 10
★ 12/8	五	糙米飯	香酥脆雞腿 雞腿/炸	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	濃香咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐、味噌、海芽	6 .7	2 .7	2 .0	2 .7	8 43
12/11	一	放假一天										
★ 12/12	二	薏仁飯	吮指小翅腿*2 翅小翅/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	燴海丸子 福州丸、大白菜/煮	有機蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋	6 .3	2 .8	2 .1	2 .6	8 21
★ 12/13	三	主廚拌飯	日式炸豬排 豬排/炸	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	菇菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁、豬肉、洋芋	6 .4	2 .8	1 .9	2 .9	8 36
★ 12/14	四	白米飯	塔香三杯魚 魚丁、九層塔/燒	筍香肉片 筍、肉片/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	有機蔬菜	淡水貢丸湯 蘿蔔、貢丸	6 .3	2 .7	2 .2	2 .8	8 25
★ 12/15	五	燕麥飯	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	鍋貼煎 鍋貼/煎	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、軟豆腐/燙	有機蔬菜	金針花豬肉湯 金針花、肉片	6 .7	2 .6	1 .9	2 .8	8 38
★ 12/18	一	白米飯	秘製香香雞 雞肉/炸	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、魚丸	6 .2	2 .6	1 .9	2 .9	8 07
★ 12/19	二	麥片Q飯	正宗回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜/燒	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、雞丁	6 .3	2 .8	2 .2	2 .7	8 28
★ 12/20	三	茄汁義大利麵	檸檬香雞翅 雞翅/燒	鮮肉包 肉包/蒸	黑椒銀芽 黑胡椒、豆芽、韭菜/炒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜、排骨	6 .5	2 .6	1 .9	2 .7	8 19
★ 12/21	四	白米飯	蒜味里肌 里肌排、蒜/燒	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海結/煮	韓式部隊鍋 高麗、泡菜、肉片、油條、金針菇/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋	6 .5	2 .7	2 .2	2 .7	8 34
★ 12/22	五	地瓜飯	下飯咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	紅片花椰 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	酥炸海鮮捲 海鮮捲/炸	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6 .8	2 .6	1 .9	2 .5	8 31
★ 12/25	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	麻辣凍腐煲 凍豆腐、金針菇、高麗菜/煮	聖誕炸物拼盤 雞塊、胡不辣/炸	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 .5	2 .7	2 .1	2 .8	8 36
★ 12/26	二	胚芽飯	鮑菇黃燜雞 雞丁、杏鮑菇、蔥、洋芋/燒	蔬菜冬粉 高麗、冬粉、絞肉、木耳、紅蘿蔔/炒	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蛋/燒	有機蔬菜	筍香豬肉湯 筍、豬肉	6 .4	2 .7	2 .0	2 .9	8 31
★ 12/27	三	豬肉乾拌麵	糖醋魚 魚丁/燒	結頭菜燒肉 結頭菜、肉片/燒	滷味拼盤 豆干、素雞/滷	季節蔬菜	香菇雞湯 鮮菇、雞肉、蘿蔔	6 .5	2 .9	1 .9	2 .7	8 42
★ 12/28	四	海苔香鬆飯	和風豬排 豬排/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	鮮味蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蘿蔔絲、木耳絲、紅絲、肉羹	6 .2	2 .6	2 .2	2 .7	8 06
★ 12/29	五	薏仁飯	油腐蠔油雞 雞丁、油條、鮮菇/燒	蝦香高麗 高麗、紅絲、蝦皮/炒	香酥玉米餅 玉米餅/烤	有機蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌	6 .5	2 .6	1 .9	2 .8	8 24

★ 標示為三章-Q申請日 / 營養師 林芊慧

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。



*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜