

裕民田精緻午餐

永豐高中
113年1-2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)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸肉蛋類 (份)	熱量 (kcal)
★ 1/2	二	白米飯	蔥爆魚丁 <small>魚丁、洋葱、蔥/燒</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蒜/炒</small>	基隆黑輪塊 <small>黑輪、西芹/炒</small>	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜、肉片</small>	6 .1	2 .6	2 0	2 7	7 9 4
★ 1/3	三	主廚私房炒飯	夜市鹹酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	鐵板油豆腐 <small>豆腐、洋葱、木耳/燒</small>	蝦燴大瓜 <small>大黃瓜、蝦皮、紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	四神湯 <small>薏仁、豬肉、洋芋</small>	6 .3	2 .4	2 1	3 0	8 0 9
★ 1/4	四	燕麥白飯	黃金燉豬 <small>豬肉、南瓜/燒</small>	韓式泡菜燒肉 <small>高麗、肉片、泡菜、紅絲/炒</small>	麥香雞堡 <small>雞堡/炸</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲</small>	6 0	2 7	2 0	2 8	7 9 9
★ 1/5	五	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	砂鍋白菜 <small>紅蘿蔔、白菜、木耳/燉</small>	香燒素雞片 <small>素雞、杏鮑菇/燒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6 .4	2 .7	1 9	2 9	8 2 9
★ 1/8	一	白米飯	醬燒魚丁 <small>魚丁/燒</small>	玉米四喜 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜、木耳、敏豆/燙</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、柴魚、味噌</small>	6 2	2 7	2 0	2 9	8 1 7
★ 1/9	二	小米飯	咖哩雞丁 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	金黃乳酪蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、洋葱、乳酪/炒</small>	鮮煮扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮</small>	有機蔬菜	迪化紅麵線湯 <small>紅麵線、肉羹、筍絲、紅絲</small>	6 .3	2 .8	2 1	2 8	8 3 0
★ 1/10	三	茄汁義大利麵	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	肉絲花椰 <small>花椰、肉絲、紅蘿蔔/炒</small>	綿密豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	季節蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜、排骨</small>	6 2	2 8	1 8	3 0	8 2 4
★ 1/11	四	白米飯	迷迭香雞排 <small>雞腿排/燒</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐/煮</small>	BBQ甜不辣 <small>甜不辣、洋葱/炒</small>	有機蔬菜	枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜、薏仁、肉片</small>	6 .4	2 5	2 1	2 8	8 1 4
★ 1/12	五	麥片香飯	東坡肉 <small>肉片、筍/燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔/炒</small>	花枝丸 <small>花枝丸/炸</small>	有機蔬菜	金針花肉片湯 <small>金針花、肉片</small>	6 0	2 .6	2 1	2 9	7 9 8
★ 1/15	一	白米飯	美式脆皮雞 <small>雞翅/炸</small>	泰香打拋豬 <small>絞肉、番茄、干丁/燒</small>	枸杞冬瓜煲 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	產銷履歷蔬菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	豆奶 6 .0	2 .8	2 0	3 0	8 1 5
★ 1/16	二	地瓜蒸飯	麻辣燙豚肉 <small>肉片、高麗、金針/煮</small>	茶碗蒸 <small>蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸</small>	西芹炒菇 <small>白蘿蔔、西芹、杏鮑菇/炒</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐、筍絲、紅絲、蛋</small>	6 .1	2 .8	2 2	2 7	8 1 4
★ 1/17	三	羅勒麵	酸甜魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	杏鮑菇洋芋 <small>杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	香菇肉末筍 <small>香菇、絞肉、筍/炒</small>	季節蔬菜	海結肉片湯 <small>海結、豆芽、豬肉</small>	6 0	2 .6	2 0	2 8	7 9 1
★ 1/18	四	糙米飯	京醬肉絲 <small>紅蘿蔔、肉絲、洋葱/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋、洋葱/炒</small>	蒜炒結頭菜 <small>結頭菜、蒜/炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>豆腐、香菇、雞丁</small>	6 .1	2 .6	2 2	2 9	8 0 8
★ 2/16	五	白米飯	麻油雞 <small>雞丁、高麗菜/煮</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、碎瓜、干丁/煮</small>	菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜、菇/燴</small>	有機蔬菜	蕪菁豬肉湯 <small>蕪菁、豬肉</small>	6 2	2 5	2 2	2 8	8 0 3
★ 2/17	六	小米飯	蘑菇醬豬肉 <small>豬肉、洋葱、蘑菇醬/燒</small>	敏豆甜不辣 <small>甜不辣、敏豆/炸</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	6 .2	2 .7	2 3	2 8	8 2 0
★ 2/19	一	白米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、毛豆/炒</small>	培根高麗 <small>高麗、紅蘿蔔、培根/炒</small>	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉骨茶包、肉片</small>	6 0	2 .7	1 9	2 9	8 0 1
★ 2/20	二	五穀飯	卡拉脆雞腿 <small>雞腿/炸</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6 .3	2 .6	1 9	2 8	8 1 0
★ 2/21	三	日式炒烏龍	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	鮑菇炒素肚 <small>杏鮑菇、素肚、絞肉/炒</small>	日式關東煮 <small>蘿蔔、玉米圈、紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	大黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜、肉片</small>	6 .2	2 .5	1 8	2 6	7 8 4
★ 2/22	四	白米飯	部隊海鮮煮 <small>魚丁、泡菜、高麗菜/炒</small>	蔥燒油腐 <small>油豆腐、蔥/燒</small>	肉片炒筍 <small>筍、肉片、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	金針蔬菜湯 <small>金針菇、豬肉、蔬菜</small>	6 0	2 .7	2 4	2 8	8 0 9
★ 2/23	五	胚芽米飯	味噌燒雞 <small>雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜、鮮菇/煮</small>	旋風雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	6 .1	2 .6	2 1	2 9	8 0 5
★ 2/26	一	白米飯	夜市鹹酥魚 <small>魚丁/炸</small>	金黃玉米 <small>玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	眷村燒蘿蔔 <small>番茄、蘿蔔、豬肉、油腐/燒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片</small>	豆奶 6 .2	2 .6	1 9	3 0	8 1 2
★ 2/27	二	紫米飯	獵人燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、番茄/燉</small>	滷香世家 <small>酸菜心、素肚、四分干/滷</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、大白菜/燒</small>	有機蔬菜	韓式昆布湯 <small>昆布、黃豆芽、肉片</small>	6 .2	2 .6	2 0	2 6	7 9 6
2/28	三	2/28(三)和平紀念日放假一日										
★ 2/29	四	白米飯	壽喜燒豬肉 <small>豆芽、肉片/燒</small>	酥炸海鮮卷 <small>海鮮卷/炸</small>	敏豆杏鮑菇 <small>敏豆、杏鮑菇、木耳/炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	6 .6	2 .6	2 1	2 9	8 4 0

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 李佳芸

*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。