

裕民國精緻午餐

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

★ 標示為三章一申請日 / 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。