

# 津味 優質午餐

永豐高中  
113年 1+2月菜單

| 日期         | 星期 | 主食      | 美味主菜               | 美味副菜                      |                              | 湯品                                  | 附餐 | 水果 | 飲料 | 點心 | 其他 |
|------------|----|---------|--------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 1/1        | 一  |         | 元旦放假一天             |                           |                              |                                     |    |    |    |    | 0  |
| 1/2        | 二  | 白飯      | 古早味薑母鴨<br>鴨肉/燒     | 蒜蓉脆皮豆腐<br>非基改油豆腐、蒜/燒      | 蒙古芽菜烤肉<br>Q豆芽菜、C豬肉/炒         | 有機蔬菜<br>人蔘雞湯<br>Q白蘿蔔、人蔘、C雞肉         | 6  | 2  | 2  | 2  | 8  |
| 1/3        | 三  | 香蔥蛋炒飯   | 麥香脆皮雞腿<br>C雞肉/炸    | 雙色花椰<br>C花椰菜、Q紅蘿蔔/炒       | 夜市滷味<br>海帶、素肚/滷              | 青菜<br>大瓜燉肉湯<br>綠豆、粉圓                | 6  | 3  | 2  | 2  | 3  |
| 1/4        | 四  | 胚芽米飯    | 和風蒲燒魚<br>C魚肉/燒     | 香蔥炒蛋<br>青蔥、菜脯、Q雞蛋/炒       | 大阪章魚燒<br>C魷魚丸/燒              | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>Q非基改玉米、Q雞蛋          | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 1/5        | 五  | 燕麥Q飯    | 椰香咖哩雞<br>C雞肉、Q洋芋/煮 | 雞塊+布丁酥<br>C雞塊、C布丁酥/炸      | 培根炒高麗<br>C培根、Q高麗菜/炒          | 有機蔬菜<br>金茸紫菜湯<br>海芽、Q金針菇            | 6  | 2  | 2  | 2  | 5  |
| 1/8        | 一  | 芝麻白飯    | 糖醋魚丁<br>C魚肉/燒      | 季豆黑輪<br>Q四季豆、C黑輪/炒        | 港式黃金豆腐<br>非基改豆腐、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮   | 有機蔬菜<br>冬瓜薏仁湯<br>Q冬瓜、小薏仁、C豬肉        | 6  | 5  | 2  | 2  | 2  |
| 1/9        | 二  | 白飯      | 蜜汁雞翅<br>C雞翅/燒      | 筍片肉羹<br>竹筍、C肉羹/炒          | 雞茸白菜<br>C雞茸、Q大白菜/炒           | 有機蔬菜<br>白玉肉片湯<br>Q蘿蔔、C豬肉            | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 1/10       | 三  | 焗烤西西里義麵 | 日式炸豬排<br>C豬肉/炸     | 海根肉絲<br>海帶根、C豬肉/炒         | 風味鮮肉包<br>C鮮肉包/蒸              | 青菜<br>木瓜雞湯<br>Q青木瓜、C雞肉              | 6  | 3  | 2  | 2  | 3  |
| 1/11       | 四  | 五穀米飯    | BBQ雞排<br>C雞肉/燒     | 滑嫩蒸蛋<br>Q雞蛋/蒸             | 泰式打拋肉<br>Q番茄、Q洋蔥、非基改干丁、C豬肉/煮 | 有機蔬菜<br>港式酸辣湯<br>脆筍絲、非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q雞蛋 | 6  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| 1/12       | 五  | 麥片Q飯    | 鐵板肉柳<br>C豬肉、Q洋蔥/燒  | 法式洋芋燉雞<br>Q洋芋、C雞肉/燉       | 魷魚丸+煎餃<br>C魷魚丸、C煎餃/炸         | 有機蔬菜<br>柴魚味噌湯<br>柴魚、味噌、非基改豆腐        | 6  | 5  | 2  | 2  | 2  |
| 1/15       | 一  | 白飯      | 砂鍋魚煲<br>C魚肉/燒      | 蔥燒豆干<br>非基改豆干/燒           | 番茄滑蛋<br>Q番茄、Q雞蛋/炒            | 有機蔬菜<br>蔬菜菇菇湯<br>豆奶、Q金針菇、Q香菇、C豬肉    | 6  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| 1/16       | 二  | 白飯      | 橙汁排骨<br>C豬肉/燒      | 白菜滷<br>Q大白菜、C豬肉/滷         | 海帶三絲<br>海帶、非基改干絲、Q紅蘿蔔/炒      | 有機蔬菜<br>酸菜鴨肉湯<br>酸菜、C鴨肉             | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 1/17       | 三  | 南洋雞絲飯   | 卡拉轟炸雞翅<br>C雞肉/炸    | 火腿玉米<br>C火腿、Q非基改玉米/煮      | 綜合關東煮<br>Q蘿蔔、C黑輪/煮           | 青菜<br>紫菜貢丸湯<br>紫菜、C貢丸               | 6  | 5  | 2  | 2  | 3  |
| 1/18       | 四  | 小米蒸飯    | 塔香三杯雞<br>C雞肉/燒     | 冬瓜麵筋<br>Q冬瓜、麵筋/煮          | 蝦香甘藍<br>蝦皮、Q甘藍菜/炒            | 有機蔬菜<br>貴族濃湯<br>Q非基改玉米、Q雞蛋          | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 1/19       | 五  | 小薏仁飯    | 筍香東坡肉<br>筍干、C豬肉/滷  | 日式茶碗蒸<br>Q雞蛋/蒸            | 鍋貼+地瓜條<br>C鍋貼、Q地瓜薯條/炸        | 有機蔬菜<br>南洋肉骨茶湯<br>Q白蘿蔔、C豬肉          | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 新年快樂 龍年行大運 |    |         |                    |                           |                              |                                     |    |    |    |    |    |
| 2/16       | 五  | 芝麻白飯    | 帝王薑母鴨<br>C鴨肉/煮     | 螞蟻上樹<br>冬粉、Q高麗菜/炒         | 珍珠肉末<br>T毛豆、Q非基改玉米、C豬肉/煮     | 有機蔬菜<br>海芽蛋花湯<br>海芽、Q雞蛋             | 6  | 5  | 2  | 2  | 5  |
| 2/17       | 六  | 白飯      | 脆皮鮮嫩雞腿<br>C雞肉/炸    | 番茄炒蛋<br>Q番茄、Q雞蛋、非基改豆腐/炒   | 培根高麗<br>C培根、Q高麗菜/炒           | 有機蔬菜<br>芋香米粉湯<br>米粉、Q芋頭、C豬肉         | 6  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| 2/19       | 一  | 小米蒸飯    | 黑胡椒豬柳<br>C豬肉、Q洋蔥/炒 | 麥香雞堡<br>C雞堡排/炸            | 彩椒干片<br>Q彩椒、非基改豆干片/炒         | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>Q非基改玉米、Q雞蛋          | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 2/20       | 二  | 白飯      | 卡滋鹽酥雞<br>C雞肉/炸     | 醋溜海帶<br>海帶、C豬肉、Q紅蘿蔔/炒     | 大瓜菇菇<br>Q大黃瓜、Q香菇/煮           | 有機蔬菜<br>鮮筍肉絲湯<br>竹筍、C豬肉             | 6  | 2  | 5  | 2  | 3  |
| 2/21       | 三  | 沙茶鐵板麵   | 蘑菇醬里肌<br>C雞肉/燒     | 豆沙包<br>C豆包/蒸              | 日式關東煮<br>Q白蘿蔔、柴魚、非基改油豆腐/煮    | 青菜<br>冬瓜薏仁湯<br>Q冬瓜、小薏仁、C豬肉          | 6  | 3  | 2  | 2  | 3  |
| 2/22       | 四  | 五穀米飯    | 檸檬雞翅<br>C雞翅/燒      | 開陽扁蒲<br>蝦米、Q扁蒲/炒          | 三杯杏鮑菇<br>Q杏鮑菇、C米血、C黑輪/燒      | 有機蔬菜<br>柴魚味噌湯<br>柴魚、味噌、非基改豆腐        | 6  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| 2/23       | 五  | 白飯      | 酸甜魚丁<br>C雞肉/炒      | 大阪章魚燒<br>C魷魚丸/燒           | 香蔥紅絲蛋<br>Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒          | 有機蔬菜<br>暖呼鹹湯圓<br>湯圓、C豬肉、Q芹菜         | 6  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| 2/26       | 一  | 白飯      | 椰香咖哩雞<br>C雞肉、Q洋芋/煮 | 雞塊+玉米餅<br>C雞塊、C玉米餅/炸      | 芝麻黑豆干<br>芝麻、非基改黑豆干/滷         | 有機蔬菜<br>酸菜鴨肉湯<br>酸菜、C鴨肉             | 豆奶 | 6  | 5  | 2  | 2  |
| 2/27       | 二  | 主廚蛋炒飯   | 日式脆皮豬排<br>C豬排/炸    | 滷味甜不辣<br>C甜不辣、非基改油豆腐、海帶/滷 | 蛋酥高麗<br>Q雞蛋、Q高麗菜/炒           | 有機蔬菜<br>蔬菜菇菇湯<br>Q秀珍菇、Q金針菇、C豬肉      | 6  | 5  | 2  | 2  | 3  |
| 2/28       | 三  |         | 228放假一天            |                           |                              | 青菜                                  |    |    |    |    | 0  |
| 2/29       | 四  | 胚芽米飯    | 蒜香豆瓣魚<br>C雞肉/燒     | 起司玉米蛋<br>Q非基改玉米、Q雞蛋/炒     | 番茄白花椰<br>Q番茄、C花椰/炒           | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br>非基改豆腐、Q紅蘿蔔           | 6  | 5  | 2  | 2  | 2  |

★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