

裕民田精緻午餐

永豐高中
113年4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)
★ 4/1	一	紫米飯	壽喜燒肉片 肉片, 豆芽/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	佛跳牆 大白菜, 香菇, 豆皮/煮	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 3	2 8	2 2	2 7	8 8
★ 4/2	二	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁, 油腐, 鮮菇/燒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉/炒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 6	2 6	2 3	2 8	8 1
4/3	三	親職教育日補假~										
4/4	四	*兒童節&清明節放假*										
4/5	五											
★ 4/8	一	麥片香飯	酸甜雞 雞肉/燒	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁/燒	蔬菜肉丸球 大白菜, 肉丸球/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 2	2 7	2 0	3 0	8 2
★ 4/9	二	白米飯	蘑菇醬燒魚 魚丁, 洋蔥, 蘑菇醬/燒	蒜香炒筍 筍, 蒜, 紅蘿蔔/炒	豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇/煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇, 雞丁, 蘿蔔	6 3	2 8	2 1	2 8	8 3
★ 4/10	三	沙茶拌麵	香滷嫩雞排 雞腿排/滷	可樂餅 玉米布丁酥/炸	高麗肉片煮 高麗, 肉片/煮	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 豬肉, 薑絲	6 2	2 4	1 7	2 9	7 7
★ 4/11	四	白米飯	馬鈴薯燉肉 洋芋, 肉片, 紅蘿蔔/煮	塔香鮑菇素雞 素雞, 杏鮑菇, 九層塔/燒	鮮煮胡瓜 紅蘿蔔, 胡瓜/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6 7	2 7	2 1	2 8	8 0
★ 4/12	五	蕎麥飯	香酥脆雞腿 雞腿/炸	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	鹹水時蔬 花椰菜, 木耳, 豆皮/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 小魚乾	6 3	2 7	2 1	2 9	8 7
★ 4/15	一	雜糧飯	紅燒扣肉 肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔/燒	豆腐燴金針 豆腐, 金針, 高麗/燴	雞堡大排 雞堡大排/炸	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 3	2 8	2 2	2 8	8 2
★ 4/16	二	白米飯	吮指脆雞翅 雞翅/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 碎瓜, 干丁/煮	白玉煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米	6 7	2 7	1 7	3 0	8 9
★ 4/17	三	紅蔥滷肉飯	酸甜小魚排*2 虱目小魚排/燒	毛豆油豆腐 油豆腐, 毛豆/燒	青翠炒花椰 花椰菜, 木耳/炒	季節蔬菜	番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6 3	2 8	1 7	2 8	8 0
★ 4/18	四	白米飯	味噌燒雞 雞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔/煮	洋蔥乳酪蛋 洋蔥, 乳酪, 蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結, 豆芽, 豬肉	6 7	2 6	2 1	2 9	8 7
★ 4/19	五	地瓜絲飯	正宗回鍋肉 肉片, 豆干, 高麗菜/燒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜, 絞肉, 枸杞/燒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯	6 8	2 2	2 3	2 9	8 2
★ 4/22	一	薏仁飯	鹽燒小腿雞*2 翅小腿/燒	蔥燒豆腐 絞肉, 豆腐, 蔥/煮	木須白菜滷 大白菜, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇, 高麗菜, 肉片	6 3	2 6	2 0	2 9	8 7
★ 4/23	二	白米飯	古早味筍香焗肉 豬肉, 筍/滷	銀芽炒肉絲 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 8	2 4	2 2	2 8	8 7
★ 4/24	三	羅勒麵	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	奶燉洋芋塊 馬鈴薯, 杏鮑菇, 洋蔥/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜, 排骨	6 9	2 1	1 5	3 0	8 3
★ 4/25	四	白米飯	鐵路豬排 豬排/燒	甘甜高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉	6 5	2 6	2 0	2 8	8 6
★ 4/26	五	胚芽米飯	泰式魚排 虱目魚排/燒	香菇干丁 干丁, 香菇, 絞肉/煮	鮮瓜煮 黃瓜, 紅蘿蔔, 鴻喜菇/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 8	2 2	2 3	2 8	8 5
★ 4/29	一	白米飯	京醬肉絲 肉絲, 豆芽/燒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋芋/燒	日式關東煮 蘿蔔, 油腐, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 肉片	6 8	2 3	2 3	2 8	8 2
★ 4/30	二	紫米飯	三杯塔香雞 雞丁, 九層塔, 米血/燒	地瓜脆薯 地瓜條/炸	砂鍋白菜 大白菜, 蛋, 木耳/煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹, 筍絲, 紅絲	6 9	2 3	1 9	2 9	8 4

★ 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。