

裕民田精緻午餐

永豐高中
113年5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)
★	5/1	三	鐵板麵 蘑菇醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 蘑菇醬/燒	滷香世家 素肚, 四分干/滷	韭菜豆芽 豆芽, 蒜, 韭菜, 紅蘿蔔/燒	季節蔬菜	豚肉甜玉米湯 玉米, 豬肉, 蘿蔔	6	2	2	2	82
★	5/2	四	白米飯 酥炸魚丁 魚丁, 九層塔/炸	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	西西里肉丸 豬肉丸, 洋蔥, 番茄/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6	2	2	3	81
★	5/3	五	燕麥飯 和風豬排 豬排/燒	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	塔香燒豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/燒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜, 雞丁	6	2	2	2	81
★	5/6	一	小米香飯 吮指炸雞翅 雞翅/炸	木耳豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇/煮	繽紛花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹, 蘿蔔, 豬肉	6	2	2	3	82
★	5/7	二	白米飯 蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/炒	番茄炒蛋 番茄, 蛋, 洋蔥/炒	包心白菜 紅蘿蔔, 白菜, 木耳/滷	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6	2	2	2	81
★	5/8	三	什錦拌麵 蜜汁滷雞排 雞腿排/滷	枸杞冬瓜燒 冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮	酥炸花枝球 花枝丸/炸	季節蔬菜	四神豬肉湯 蔥仁, 豬肉, 洋芋	6	2	2	2	80
★	5/9	四	麥片飯 古早味滷肉角 肉角, 筍/燒	白鑽燴蜜干 芝麻, 豆干/燒	鮮燴黃瓜 黃瓜, 紅蘿蔔/燴	有機蔬菜	菇菇燴雞湯 豆腐, 雞丁, 香菇	6	2	2	2	82
★	5/10	五	白米飯 三杯雞 雞丁, 米血, 九層塔/燒	敏豆甜不辣 敏豆, 甜不辣/炒	關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圓/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲	6	2	2	3	83
★	5/13	一	雜糧飯 壽喜燒豬肉 肉片, 豆芽/炒	玉米炒毛豆 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 馬鈴薯/炒	滷味燙 高麗, 金針菇, 豆皮/煮	產銷履歷蔬菜	日式豆醬湯 豆腐, 味噌, 海芽	6	2	2	2	82
★	5/14	二	白米飯 獵人燉魚 魚丁, 馬鈴薯, 番茄/燉	三杯杏菇炒干 九層塔, 杏鮑菇, 豆干/炒	菜頭粿 菜頭粿/煎	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜, 粉絲, 肉絲	6	2	2	2	84
★	5/15	三	肉絲炒飯 嘎啦脆豬排 豬排/炸	金黃乳酪蛋 蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 乳酪/炒	佛跳牆 木耳, 紅蘿蔔, 大白菜/煮	季節蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇, 雞肉, 蘿蔔	6	2	2	3	84
★	5/16	四	小米飯 檸檬雞翅 雞翅/燒	蔥燒豆腐 豆腐, 絞肉, 蔥/燒	鮮炒瓠瓜 瓠瓜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	海芽濃湯 海芽, 蛋	6	2	2	2	85
★	5/17	五	白米飯 義式番茄豬肉 番茄, 豬肉, 洋芋/燉	雞堡+薯條 雞堡, 地瓜條/炸	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑, 冬瓜, 肉片	6	2	2	3	84
★	5/20	一	海苔香鬆飯 醬燒魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹/炒	蝦燴大瓜 大黃瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄, 肉片, 高麗菜	6	2	2	2	81
★	5/21	二	胚芽0飯 麻油香肉 高麗, 肉片, 杏鮑菇/煮	蘿蔔和風煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	Q嫩蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6	2	2	2	85
★	5/22	三	茄汁義大利麵 卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	多汁蒸肉包 肉包/蒸	白菜滷 紅蘿蔔, 大白菜/燒	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜, 排骨	6	2	1	3	82
★	5/23	四	白米飯 黃金燉豬 豬肉, 南瓜/燒	鹹水時蔬 花椰菜, 木耳/燙	杏鮑菇素雞 素雞, 杏鮑菇/燒	有機蔬菜	筍香風味湯 筍, 豬肉	6	2	2	2	83
★	5/24	五	紫米飯 油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 鮮菇/燒	基隆黑輪塊 黑輪, 西洋/炒	鐵板銀芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豬肉海結湯 薑絲, 昆布, 肉片	6	2	2	2	81
★	5/27	一	蕎麥0飯 洋芋燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	蒜泥豆腐 豆腐, 蒜/燒	鮮煮瓠瓜 瓠瓜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	海菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6	2	1	2	84
★	5/28	二	白米飯 鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	砂鍋滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	蒙古炒肉絲 豆芽菜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	養生肉片湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6	2	2	2	80
★	5/29	三	日式烏龍麵 紅燒燉豬 豬肉, 蘿蔔/燒	玉米布丁酥 玉米布丁酥/炸	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇, 高麗菜, 肉片	6	2	1	2	80
★	5/30	四	白米飯 香酥脆雞腿 雞腿/炸	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	茄汁炒蛋 番茄, 蛋, 洋蔥/炒	有機蔬菜	廟口麵線湯 紅麵線, 肉羹, 筍絲, 紅絲	6	2	2	3	84
★	5/31	五	薏仁米飯 正宗回鍋魚 魚丁, 豆干, 高麗菜/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	筍香肉片 筍, 肉片, 鮮菇/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 海芽	6	2	2	2	83

★ 標示為三章一0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。