



津味優質午餐

永豐高中
113年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全蛋 雞腿 雞翅 (份)	豆腐 魚片 (份)	雞蛋 (份)	蔬菜 (份)	熱 量 (Kcal)	
1	三	蕎麥米飯	大阪炸豬排 C豬肉/炸	焗烤奶香洋芋 Q洋蔥.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	香滷白菜 Q香菇.Q大白菜.非基改豆皮/滷	季節 蔬菜	菇菇海芽湯 Q金針菇.乾海帶芽	6. 4	2. 7	2. 2	3	8 4 1	
2	四	麥片Q飯	日式親子丼 C雞肉/燒	鮮菇高麗 Q香菇.Q高麗菜/炒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋.Q紅蘿蔔.青蔥/蒸	有機 蔬菜	港式酸辣湯 Q雞蛋.Q紅蘿蔔.非基改薄豆腐	6. 3	2. 8	2. 3	2. 7	8 3 0	
3	五	白飯	義式米蘭燉肉 C豬肉/燉	白菜獅子頭 C獅子頭.Q大白菜/煮	開陽扁蒲 Q扁蒲/炒	有機 蔬菜	三絲蛋花湯 筍絲.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋	6. 4	2. 7	2. 3	2. 6	8 2 5	
6	一	白飯	起司洋芋雞 C雞肉/燒	小蝦排+鍋貼 C小蝦排.C鍋貼/炸	冬瓜油腐 Q冬瓜.非基改油豆腐/煮	產銷履 歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 Q白蘿蔔.芹	6. 3	2. 9	2. 1	2. 7	8 3 3	
7	二	白飯	御膳香酥魚排 C油甘魚/炸	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	肉茸花椰 C豬肉.C花椰菜.Q紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 Q秀珍菇.Q高麗菜.C豬肉	6. 2	2. 8	2. 4	2. 6	8 2 1	
8	三	鍋燒烏龍麵	檸檬雞翅 C雞肉/燒	金菇燴豆干 Q金針菇.非基改豆干/炒	和風白玉煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節 蔬菜	木瓜雞湯 Q青木瓜.C雞肉	6. 2	2. 8	2. 3	2. 7	8 2 3	
9	四	胚芽米飯	鐵板豚肉煲 C豬肉/煮	敏豆甜不辣 T敏豆.Q甜不辣/炒	彩椒大瓜 Q彩椒.Q大黃瓜/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌	6. 1	2. 7	2. 4	2. 7	8 1 1	
10	五	小米蒸飯	塔香三杯雞 C雞肉.九層塔/燒	筍干麵輪 筍干.麵輪/燒	總匯豆薯 Q豆薯.Q香菇.C豬肉/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	6. 2	2. 7	2. 3	2. 8	8 2 0	
13	一	海苔香鬆飯	和風壽喜燒 C豬肉/燒	鮮味豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q木耳/煮	雞柳條+魷魚丸 C雞柳條.C魷魚丸/炸	產銷履 歷蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜.C豬肉	豆 奶	6. 2	2. 9	2. 8	2. 8	8 3 3
14	二	白飯	番茄洋芋雞 C雞肉.Q番茄.Q洋芋/煮	飄香鮮肉包 C鮮肉包/蒸	紅絲滑蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	結頭鮮肉湯 Q結頭菜.C豬肉	6. 1	2. 8	2. 2	2. 7	8 1 4	
15	三	招牌炒麵	卡拉雞腿堡 C雞肉/炸	傳奇部隊鍋 素肚.Q杏鮑菇.Q黑輪/煮	佛跳牆 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q芋頭/煮	季節 蔬菜	雙菇蔬菜湯 Q金針菇.Q秀珍菇.Q雞蛋	6. 3	2. 7	2. 3	3	8 3 6	
16	四	五穀米飯	杏菇燒魚丁 C魚肉/燒	冰糖烤地瓜 T地瓜/烤	蘿蔔麵輪 Q白蘿蔔.麵輪/煮	有機 蔬菜	肉羹蛋花湯 C肉羹.Q雞蛋	6. 2	3	2	2. 7	8 3 6	
17	五	蕎麥白飯	花菇燒雞 Q香菇.C雞肉.Q豆薯/燒	黃金乳酪蛋 Q雞蛋.Q非基改玉米/炒	培根甘藍 Q高麗菜.C培根/炒	有機 蔬菜	南洋肉骨茶 Q冬瓜.肉骨茶包	6. 1	2. 8	2. 3	2. 6	8 1 2	
20	一	白飯	迷迭香魚 C魚肉/燒	雞塊+地瓜條 C雞塊.Q地瓜薯條/炸	泰式打拋肉 C豬肉.番茄.非基改干丁/炒	產銷履 歷蔬菜	健康藥膳湯 Q白蘿蔔.C豬肉.當歸	6. 2	2. 8	2	2. 7	8 1 6	
21	二	白飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/燉	黃瓜什錦 C豬肉.Q大黃瓜.Q香菇/炒	眷村滷味 Q白蘿蔔.Q杏鮑菇.C貢丸/滷	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6. 3	2. 7	2. 3	2. 6	8 1 8	
22	三	焗烤奶油 鐵板麵	香酥脆皮雞腿 C雞肉/炸	梅菜油腐 梅乾菜.非基改油豆腐/滷	鮮菇結頭菜 Q香菇.Q結頭菜/炒	季節 蔬菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜.薑絲	6. 3	2. 8	2. 3	3	8 4 4	
23	四	芝麻白飯	麻香薑母鴨 C鴨肉/煮	布丁茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	極品白菜滷 Q大白菜.Q紅蘿蔔/滷	有機 蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.C豬肉	6. 2	2. 9	2. 2	2. 6	8 2 4	
24	五	小薏仁飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	蔬菜水晶煲 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.冬粉/炒	冬瓜麵筋 Q冬瓜.麵筋/炒	有機 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6. 4	2. 7	2. 1	2. 8	8 2 9	
27	一	白飯	奶香鮑菇燉肉 C豬肉.Q杏鮑菇/燉	一品滷味燙 非基改凍豆腐.Q金針菇/滷	京都章魚燒 C魷魚丸.Q大白菜/燒	產銷履 歷蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋	6. 1	2. 7	2. 2	2. 7	8 0 6	
28	二	胚芽米飯	黑胡椒醬佐豬排 C豬肉/燒	芹香海絲 海帶絲.Q芹菜/炒	鮮炒扁蒲 Q扁蒲.Q香菇/炒	有機 蔬菜	總匯時蔬湯 C豬肉.Q金針菇	6. 2	2. 8	2. 3	2. 8	8 2 8	
29	三	海苔香鬆飯	卡滋雞米花 C雞肉/炸	蒜香花椰 C花椰菜.蒜/炒	關東小火鍋 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節 蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6. 3	2. 7	2. 4	3	8 3 9	
30	四	小米香飯	鍋燒魚塊 C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	布丁酥+甜不辣 C布丁酥.Q甜不辣/炸	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.非基改豆腐	6. 2	2. 8	2. 3	2. 8	8 2 8	
31	五	麥片Q飯	京醬肉絲 C豬肉/燒	乳酪玉米 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔/炒	回鍋高麗 Q高麗菜.C豬肉/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 Q南瓜.Q洋蔥	6. 3	2. 7	2. 2	2. 7	8 2 0	

★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。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

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：李怡宣 營養字第10867號