

玩益食品營養午餐

永豐高中
113年6月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	魚類	蔬菜	油類	熱量
6/3	一	白米飯	蜜汁燒雞腿 燒:雞腿S	珍珠炒絞肉 炒:玉米粒S,洋芋Q,豬絞肉S,毛豆S	清炒脆筍 炒:脆筍片,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	枸杞燉湯 冬瓜Q,豬肉片S,枸杞		6.8	2.5	2.0	28.2
6/4	二	大薏仁飯	腰果西芹雞丁 炒:雞丁S,西芹Q,腰果片	蔥香甜蔥蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q,青蔥,紅蘿蔔Q	開陽高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,洋芋Q		6.7	2.6	2.1	28.3
6/5	三	焗烤奶醬洋菇麵	糖醋豬肋排 燒:豬肋排S	雞柳條*2 炸:雞柳條S	昆布大根煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結	季節蔬菜	芹香蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S,芹菜Q		6.7	2.6	2.0	28.2
6/6	四	白米飯	塔香鹹酥魚丁 炸:魚丁Q,九層塔	肉燥小油丁 滷:油豆腐,豬絞肉S,紅蔥片	彩燴時蔬 炒:敏豆T,彩椒Q	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		6.7	2.1	2.7	28.4
6/7	五	黑芝麻飯	南乳燒雞 煮:雞丁S,馬鈴薯Q	肉末水晶煲 燒:冬粉,豬絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	蒜香花椰 炒:花椰菜S,木耳Q	有機蔬菜	酸菜脆筍肉湯 酸菜,脆筍,豬肉片S		6.8	2.5	2.6	28.3

6/10端午節放假一天

6/11	二	玉米飯	香酥魚排 炸:魚排Q	番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q,洋蔥Q	蜜汁天婦羅 燒:甜不辣Q,西芹Q	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,脆筍絲,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔Q		6.8	2.6	2.4	28.4
6/12	三	肉絲炒飯	粉嫩湯翅 滷:雞翅S	地瓜條 炸:地瓜條Q	白菜滷 燒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S		6.7	2.5	2.1	28.2
6/13	四	五穀飯	筍香滷豬腳 滷:豬肉丁S,豬腳丁Q,筍干	玉米雞茸 炒:玉米S,洋蔥Q,雞茸T,蔥	奶香芽菜 炒:綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	和風雞湯 豆薯Q,雞丁S		6.7	2.6	2.1	28.3
6/14	五	白米飯	三杯雞 炒:雞丁S,九層塔,薑,蒜	小瓜甜椒肉片 炒:豬肉片S,小黃瓜Q,青蔥,甜椒Q	杏菇燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,豬肉絲S		6.7	2.6	2.1	28.3
6/17	一	紅藜飯	燒豬排 燒:豬排S	百頁燒酸菜 滷:百頁豆腐,酸菜	佛手瓜炒蒟蒻 炒:佛手瓜Q,蒟蒻,木耳Q	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 高麗菜Q,番茄Q,蛋Q,青蔥	豆奶	6.7	2.6	2.1	28.3
6/18	二	白米飯	塔香魷魚圈 炒:魷魚圈Q,洋蔥Q,九層塔	翅小腿*2 炸:翅小腿S	金菇絲瓜滑蛋 煮:金針菇Q,絲瓜Q,蛋Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S		6.7	2.6	2.1	28.3
6/19	三	台式炒麵	炸雞腿 炸:雞腿S	鮮肉包 蒸:肉包S	柴魚關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S	季節蔬菜	韓式海帶湯 海帶,肉絲S,紅蘿蔔Q		6.8	2.7	2.0	28.5
6/20	四	燕麥飯	蒜蓉醬燒雞 燒:雞肉S,蒜泥,彩椒Q	焗烤白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆仁S,絞肉S,乳酪絲	鮮菇青花菜 炒:鴻喜菇Q,青花菜S,蒜	有機蔬菜	暖胃藥膳湯 白蘿蔔Q,豬肉片S,當歸片		6.8	2.5	2.0	28.2
6/21	五	白米飯	蜜燒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S,小黃瓜Q	彩椒雞柳 炒:彩椒Q,雞柳T,豆薯Q	鮮筍三絲 炒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚干,(味噌)		6.8	2.5	2.1	28.3
6/24	一	白米飯	元氣花雕雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗	芝麻蜜黑干 燒:黑豆干,白芝麻	寧波年糕煮 煮:白菜Q,木耳Q,年糕片,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金菇蛋花湯 蛋Q,薑,金針菇Q		6.8	2.6	2.0	28.3
6/25	二	麥片飯	金瓜燉肉 煮:豬肉丁S,南瓜Q,洋蔥Q	高麗鮮菇 炒:高麗菜Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q,香菇Q,西芹Q		6.7	2.6	2.1	28.3
6/26	三	香蔥蛋炒飯	糖醋里肌 燒:豬排S	水餃*2 煮:水餃S	韭香銀芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q,紅蘿蔔Q,排骨S		6.8	2.5	2.1	28.3
6/27	四	白米飯	蘑菇彩椒魚丁 燒:彩椒Q,魚丁Q,香菇Q	香蔥肉末冬瓜 燒:蔥,冬瓜Q,豬絞肉S	鮮菇敏豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,木耳Q,蛋Q,紅蘿蔔Q		6.7	2.6	2.1	28.3
6/28	五	紫米飯	夜市鹹酥雞丁 炸:雞丁S,九層塔	五味醬素雞 滷:素雞片,酸菜,香菜	肉末涼薯 炒:豆薯Q,豬絞肉S,毛豆T	有機蔬菜	胡瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S		6.8	2.7	2.0	28.5

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示

☆ 回饋豆奶:6/17(一)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。