

# 裕民田精緻午餐

永豐高中  
113年6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)		
★	6/3	一	胚芽0飯	醬燒魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/燒</small>	滷香豆干 <small>豆干, 素肚/滷</small>	佛跳牆 <small>木耳, 紅蘿蔔, 大白菜/煮</small>	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 金針, 番茄, 肉片</small>	6 . . . 2	2 7	2 2	2 8	8 1 8
★	6/4	二	白米飯	卡拉雞腿排 <small>雞腿排/炸</small>	鹹水時蔬 <small>花椰菜, 木耳/燙</small>	香菇肉燥 <small>干丁, 香菇, 絞肉/煮</small>	有機蔬菜	養生肉骨茶 <small>蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉</small>	6 . . . 5	2 2	2 0	3 0	8 0 5
★	6/5	三	義大利麵	和風豬排 <small>豬排/燒</small>	奶香杏鮑菇 <small>杏鮑菇, 洋芋/煮</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜, 紅蘿蔔/燴</small>	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 豬肉, 薑絲</small>	6 . . . 5	2 1	2 0	2 9	7 9 3
★	6/6	四	白米飯	油腐蠔油雞 <small>雞丁, 油腐, 鮮菇/燒</small>	BBQ甜不辣 <small>洋蔥, 甜不辣/燒</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯, 雞丁</small>	6 . . . 4	2 4	2 0	2 8	8 0 4
★	6/7	五	紫米飯	京醬豬柳 <small>豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒</small>	滷味燙 <small>高麗菜, 金針菇, 肉片/煮</small>	貢丸地瓜薯 <small>貢丸, 地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	海芽濃湯 <small>海芽, 蛋</small>	6 . . . 5	2 5	2 1	3 0	8 3 0
6/10 一 端午節放假													
★	6/11	二	麥片飯	蜜燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	黑木耳花椰 <small>木耳, 花椰/炒</small>	番茄打拋肉 <small>九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮</small>	有機蔬菜	白玉珍珠湯 <small>蘿蔔, 玉米圈, 豬肉</small>	6 . . . 3	2 6	2 0	2 9	8 1 7
★	6/12	三	古早拌飯	霹靂炸豬排 <small>豬排/炸</small>	木耳豆腐煲 <small>豆腐, 木耳, 金針菇</small>	鮮炒高麗菜 <small>高麗菜/煮</small>	產銷履歷蔬菜	四神豬肉湯 <small>蔥仁, 豬肉, 洋芋</small>	6 . . . 3	2 5	1 9	3 0	8 1 1
★	6/13	四	白米飯	塔香三杯魚 <small>魚丁, 豆干, 九層塔/燒</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	枸杞冬瓜煲 <small>枸杞, 絞肉, 冬瓜/煮</small>	有機蔬菜	筍香肉片湯 <small>筍, 豬肉</small>	6 . . . 2	2 5	2 0	3 0	8 0 7
★	6/14	五	地瓜飯	正宗回鍋肉 <small>肉片, 豆干, 高麗菜/燒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 番茄/炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽, 絞肉/燒</small>	有機蔬菜	迪化麵線湯 <small>紅麵線, 肉羹, 蘿蔔絲, 紅絲</small>	6 . . . 4	2 8	2 5	2 8	8 4 7
★	6/17	一	白米飯	酸甜雞 <small>雞肉/燒</small>	蔥燒豆腐 <small>絞肉, 蔥, 豆腐/煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰/炒</small>	產銷履歷蔬菜	時蔬肉片湯 <small>高麗菜, 金針菇, 肉片</small>	6 . . . 0	2 5	1 9	3 0	7 9 0
★	6/18	二	小米香飯	洋芋燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	白玉煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 海結/煮</small>	香煎菜頭粿 <small>蘿蔔糕/煎</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	6 . . . 8	2 1	2 0	3 0	8 1 9
★	6/19	三	鐵板麵	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	蝦香高麗 <small>蝦皮, 高麗, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜, 排骨</small>	6 . . . 6	2 2	1 7	2 9	8 0 0
★	6/20	四	白米飯	鐵路里肌排 <small>里肌/燒</small>	家常滷白菜 <small>大白菜, 香菇絲, 木耳/煮</small>	茶碗蒸 <small>蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	6 . . . 0	2 6	2 2	2 9	8 0 1
★	6/21	五	燕麥飯	香酥炸魚丁 <small>水蜜魚丁/炸</small>	鮮煮蒲瓜 <small>紅蘿蔔, 蒲瓜/煮</small>	塔香鮑菇素雞 <small>素雞, 杏鮑菇, 九層塔/燒</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	6 . . . 2	2 5	2 5	2 5	8 1 5
★	6/24	一	蕎麥0飯	黃金燉豬 <small>豬肉, 南瓜/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干, 肉絲/炒</small>	鮮煮胡瓜 <small>紅蘿蔔, 胡瓜/煮</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐</small>	6 . . . 2	2 9	2 1	2 8	8 3 0
★	6/25	二	白米飯	獵人燉魚 <small>魚丁, 馬鈴薯, 番茄/燉</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌</small>	有機蔬菜	金黃濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	6 . . . 7	2 6	2 0	2 7	8 3 6
★	6/26	三	豬肉乾拌麵	蔥燒大排 <small>里肌排, 蔥/燒</small>	韭菜銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>	白菜豬肉丸 <small>大白菜, 豬肉丸/煮</small>	季節蔬菜	金針蔬菜湯 <small>金針菇, 高麗菜, 豬肉片</small>	6 . . . 0	2 3	2 3	2 9	7 8 1
★	6/27	四	雜糧飯	香酥脆雞腿 <small>雞腿/炸</small>	暖暖關東煮 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥, 番茄, 蛋/炒</small>	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜, 肉片</small>	6 . . . 3	2 6	2 0	2 9	8 1 7
★	6/28	五	白米飯	開胃筍燒扣肉 <small>筍, 豬肉/滷</small>	脆炒西蘭花 <small>花椰菜/炒</small>	可樂餅 <small>可樂餅/炸</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	6 . . . 5	2 1	2 1	3 0	8 0 0

★ 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。