



津味優質午餐



感謝您的反饋!!
※津味午餐問卷調查
線上調查表

永豐高中
113年6月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品		全 穀 雜 糧 (g)	豆 類 (g)	蛋 類 (g)	海 藻 (g)	熱 量 (Kcal)
6/3	一	白飯	塔香三杯雞 C雞丁/炒	雞茸蔬菜粉絲 C雞肉.Q高麗菜.冬粉	菇菇豆腐 Q香菇.非基改豆腐/煮	高鈣應選蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄.Q芹菜		6.3	2.9	2.2	2.6	831
6/4	二	胚芽米飯	橙汁醬豬排 C豬排/燒	培根馬鈴薯 C培根.Q馬鈴薯/煮	銀芽炒肉絲 Q豆芽菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	肉羹蛋花湯 C肉羹.Q雞蛋.Q紅蘿蔔		6.2	2.6	2.3	2.6	804
6/5	三	茄汁義大利麵	脆皮雞排 C雞排/炸	鐵板滷味 海帶根.素肚.Q杏鮑菇/滷	一番關東煮 C豬肉.Q白蘿蔔.Q芹菜/煮	季節青菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉		6.4	2.9	2.3	2.7	845
6/6	四	白飯	京都壽喜燒 C豬肉片.Q洋蔥/燒	番茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蒜香高麗 Q高麗菜.蒜/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.柴魚		6.2	3	2.5	2.6	839
6/7	五	燕麥Q飯	蘑菇醬燒魚 C魚丁/燒	布丁酥+黑輪 C布丁酥.Q甜不辣/炸	玉米四喜 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔.Q芋頭.T毛豆/煮	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜.C豬肉		6.4	2.8	2.3	2.8	842
6/10	一	端午節連假											0
6/11	二	白飯	烤肉醬雞排 C雞排/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	鮮瓜什錦 Q大黃瓜.C肉羹.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 乾海帶芽.Q雞蛋		6.3	2.6	2.3	2.6	811
6/12	三	肉絲炒麵	日式炸豬排 C豬排/炸	蔥燒黑豆乾 非基改非豆干.蔥/燒	極品佛跳牆 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q芋頭/煮	高鈣應選蔬菜	木瓜雞湯 Q青木瓜.C雞肉		6.5	3	2.1	2.9	863
6/13	四	小米蒸飯	親子雞肉丼 C雞丁.Q雞蛋/煮	雪菜麵腸 雪菜.麵腸/炒	和風小火鍋 C豬肉.Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 C豬肉.Q高麗菜.Q秀珍菇		6.4	3	2.1	2.7	847
6/14	五	五穀米飯	糖醋魚柳 C魚柳/燒	鍋貼+薯條 C鍋貼.Q薯條/炸	芽菜豬肉 Q豆芽菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 Q雞蛋.Q非基改玉米粒		6.2	2.8	2.3	2.8	828
6/17	一	白飯	蔥香油腐雞 C雞丁.非基改油豆腐/煮	螞蟻上樹 冬粉.Q紅蘿蔔.Q高麗菜/炒	蝦香扁蒲 Q扁蒲.蝦米/炒	高鈣應選蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	豆奶	6.4	2.7	2.2	2.6	823
6/18	二	蕎麥米飯	鐵路豬排 C豬排/燒	海結麵輪 海帶結.麵輪.Q白蘿蔔/煮	鮮肉湯包 C肉包/蒸	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q雞蛋		6.3	2.7	2.3	2.5	814
6/19	三	雞茸青醬麵	卡拉雞腿排 C雞排/炸	眷村滷味 Q金針菇.Q黑輪.Q豆薯/滷	蒜香高麗 蒜.Q高麗菜/炒	季節青菜	雪花菇湯 Q秀珍菇.Q雞蛋		6.4	2.8	2.4	2.9	849
6/20	四	白飯	筍干東坡肉 C豬肉丁.筍干/滷	乳酪玉米蛋 Q雞蛋.Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔/炒	蜜汁貢丸+甜不辣 C貢丸.Q甜不辣/燒	有機蔬菜	黃瓜豚肉湯 Q大黃瓜.C豬肉		6.3	2.8	2.1	2.6	821
6/21	五	胚芽米飯	魚排佐莎莎醬 C油甘魚.Q番茄/燒	蛋酥白菜滷 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q雞蛋/滷	泰式打拋豬 C豬肉.非基改干丁.Q番茄/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹菜		6.4	2.8	2.3	2.7	837
6/24	一	海苔香鬆飯	照燒翅小腿×2 C翅小腿/燒	塔香素雞鮑菇 Q杏鮑菇.非基改素雞.九層塔/煮	日式蒸蛋 Q雞蛋.Q青蔥/蒸	高鈣應選蔬菜	港式肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包		6.1	3	2.2	2.6	824
6/25	二	燕麥Q飯	酸甜醬佐豬排 C豬排/燒	辦桌拼盤 非基改四分干.C貢丸.海帶結/滷	奶香芋塊 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌		6.2	2.7	2.1	2.6	806
6/26	三	古早味油飯	起司鹹酥雞×2 C雞丁/炸	台式部隊鍋 C豬肉.Q大白菜.非基改凍豆腐/煮	彩繪花椰 C豬肉.C花椰菜.Q紅蘿蔔/炒	季節青菜	冬瓜薑絲湯 Q冬瓜.薑		6.4	2.8	2.1	2.9	841
6/27	四	白飯	蔥燒魚丁 C魚丁/燒	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	小蝦排+雞柳條 C小蝦排.C雞柳條/炸	有機蔬菜	豆薯雞湯 Q豆薯.C雞肉		6.3	2.8	2.3	2.7	830
6/28	五	小米蒸飯	香菇瓜仔雞 C雞丁.Q香菇.醃瓜/煮	白菜麵筋燒 Q大白菜.麵筋/燒	竹筍炒肉絲 竹筍.C豬肉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6.3	2.7	2.2	2.6	816

★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。◇油飯使用白米製作

▽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