

裕民田精緻午餐

永豐高中
113年11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)	豆魚蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類與堅果類(份)	熱量(kcal)
★ 11/1	五	白米飯	獵人燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	鮮煮蒲仔 紅蘿蔔、蒲瓜/煮	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、豬肉片、大薏仁	6 5	2 4	2 2	2 8	8 1 6
★ 11/4	一	白米飯	咖哩肉片煮 肉片、洋芋、紅蘿蔔/煮	大桶滷味 素肚、四分干/滷	蒜味花椰菜 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜、金針菇、番茄、肉片	6 6	2 7	2 0	2 8	8 4 1
★ 11/5	二	燕麥飯	巷口鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	BBQ甜不辣 甜不辣、洋葱/煮	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 5	2 2	2 1	3 0	8 0 8
★ 11/6	三	日式烏龍麵	蔥燒里肌排 里肌排、蔥/燒	鮮黃瓜煮 大黃瓜、紅蘿蔔/燉	鮮肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁、豬肉片、洋芋	6 2	2 6	2 0	2 8	8 0 5
★ 11/7	四	五穀飯	泰式魚條*3 魚條/燒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	韭菜銀芽 韭菜、豆芽、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 2	2 4	2 5	2 8	8 0 3
★ 11/8	五	白米飯(國中部)	韓式燒肉 泡菜、高麗菜、豬肉片/煮	番茄燴蛋 番茄、蛋、洋葱/燴	雲集鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜	豆薯雞湯 香菇、雞丁、豆薯	6 5	2 5	2 0	2 9	8 2 3
★		白米飯(高中部)	便當:韓式燒肉+番茄燴蛋+雲集鍋貼+有機蔬菜+豆薯雞湯									
★ 11/9	六	白米飯	便當:卡拉雞腿排+大溪黑豆干+金針高麗菜+有機蔬菜+味噌湯+豆奶									
11/11	一	運動會補假一天~										
★ 11/12	二	白米飯	貴妃燉肉 肉柳、蘿蔔、番茄/燒	竹筍肉末 毛豆、筍、絞肉、紅蘿蔔/煮	旋風雞塊*2 雞塊/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 3	2 7	2 1	3 0	8 3 1
★ 11/13	三	義大利麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	木耳白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	奶香洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇/煮	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6 2	2 5	2 0	2 8	7 9 8
★ 11/14	四	白米飯	黃金燉豬 豬肉、南瓜/燒	海帶白干絲 白干、紅蘿蔔、海帶絲/炒	正宗麻辣燙 高麗菜、金針菇、肉片/煮	有機蔬菜	豬肉筍湯 筍片、豬肉	6 6	2 5	2 1	2 8	8 2 8
★ 11/15	五	紫米Q飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/煮	西芹炒黑輪 西芹、黑輪/炒	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 5	2 2	2 0	2 9	8 0 1
★ 11/18	一	蕎麥米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	蝦香高麗菜 蝦皮、高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 2	2 6	2 2	2 8	8 1 0
★ 11/19	二	白米飯	蔥油嫩雞 雞肉、洋葱、蔥/燒	鮮脆花椰 肉片、花椰/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、肉絲	6 6	2 4	2 2	2 9	8 2 8
★ 11/20	三	香菇滷肉飯	酸甜魚丁 魚丁/燒	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	洋蔥炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 6	2 7	2 2	2 9	8 5 0
★ 11/21	四	白米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	白菜滷 紅蘿蔔、大白菜/煮	濃香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆/燉	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 6	2 4	2 0	3 7	8 2 7
★ 11/22	五	麥片Q飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	木耳黃瓜煮 黃瓜、木耳/煮	地瓜薯條 地瓜條/炸	有機蔬菜	菇菇燉雞湯 蘿蔔、雞丁、香菇	6 6	2 2	2 2	3 0	8 1 7
★ 11/25	一	小米飯	檸檬雞翅 雞翅/燒	瓜仔肉燥 干丁、絞肉、瓜仔/煮	韭菜豆芽 豆芽、蒜、韭菜、紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉片	6 2	2 7	1 9	2 9	8 1 5
★ 11/26	二	白米飯	故鄉焗肉丁 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	麥香雞堡 雞堡/炸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、小魚乾、豆腐	6 1	2 6	2 1	3 0	8 1 0
★ 11/27	三	豬肉拌麵	塔香三杯魚 魚丁、九層塔、豆干/燒	砂鍋白菜 紅蘿蔔、大白菜/煮	敏豆地瓜 敏豆、地瓜/炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	6 5	2 4	1 8	2 7	8 0 2
★ 11/28	四	紫米飯	日式炸豬排 豬排/炸	番茄炒蛋 蛋、洋葱、番茄/煮	豆瓣炒筍 筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉片	6 2	2 8	2 0	3 9	8 2 9
★ 11/29	五	白米飯	暖暖麻油雞 麻油、雞丁、高麗菜/煮	脆炒花椰 香菇、花椰菜/炒	玉米四喜 洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆/煮	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 5	2 2	2 4	2 8	8 0 6

★ 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

*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。

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。