

# 裕民田精緻午餐

永豐高中  
113年12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)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	海陸空類(份)	熱量(kcal)
★ 12/2	一	胚芽飯	<b>黃金燉豬</b> 肉丁、南瓜/燉	客家小炒 豆干、肉絲、芹/炒	滷味燙 高麗、肉片、金針菇/煮	產銷履歷蔬菜 海芽、蛋	6	2	2	2	82
★ 12/3	二	白米飯	<b>秘製香香雞</b> 雞肉/炸	木耳黃瓜煮 黃瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	番茄燴蛋 番茄、洋葱、蛋/燴	有機蔬菜 酸菜、肉片	6	2	2	3	80
★ 12/4	三	<b>主廚直麵</b>	<b>和風豬排</b> 豬排/燒	奶香杏菇煲 杏鮑菇、馬鈴薯、洋葱/燒	家常滷白菜 大白菜、香菇絲、木耳/煮	季節蔬菜 蘿蔔、雞丁、香菇	6	2	2	2	80
★ 12/5	四	蕎麥飯	<b>油腐蠔油魚</b> 魚丁、油腐、鮮菇/燒	0嫩蒸蛋 紅蘿蔔、蔥、蛋/蒸	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/燙	有機蔬菜 筍、豬肉片	6	2	2	2	82
★ 12/6	五	白米飯	<b>蔥爆肉絲</b> 肉絲、洋葱、蔥/炒	蝦香高麗 高麗、紅絲、蝦皮/炒	雞塊甜不辣 雞塊、甜不辣/炸	有機蔬菜 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6	2	2	3	82
12/9	一	地方特考 放假一天									
★ 12/10	二	白米飯	<b>杏菇高麗豬</b> 杏鮑菇、高麗菜、肉片/煮	鮮味蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
★ 12/11	三	<b>主廚拌飯</b>	<b>酥脆雞腿</b> 雞腿/炸	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉、油腐/煮	黃金乳酪炒蛋 乳酪、蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	季節蔬菜 蔥仁、豬肉、洋芋	6	2	2	2	81
★ 12/12	四	燕麥飯	<b>筍滷焗魚</b> 鮭魚丁、筍/滷	蒜炒高麗 蒜、高麗/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	有機蔬菜 豆腐、味噌、海芽	6	2	2	3	81
★ 12/13	五	白米飯	<b>蔥油嫩雞</b> 雞肉、洋葱、蔥/燒	砂鍋白菜 紅蘿蔔、大白菜/煮	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜 大黃瓜、鮮香菇、肉片	6	2	2	2	82
★ 12/16	一	蕎麥飯	<b>醬爆豬柳條</b> 豬柳、洋葱/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	刺瓜燴肉片 刺瓜、肉片/煮	產銷履歷蔬菜 結頭菜、豬肉片	6	2	2	2	81
★ 12/17	二	白米飯	<b>塔香三杯魚</b> 魚丁、九層塔、豆干/燒	玉米毛豆 玉米、毛豆、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	筍香肉片 筍、肉片/煮	有機蔬菜 高麗菜、金針菇、肉片	6	2	2	2	82
★ 12/18	三	<b>日式乾拌麵</b>	<b>金黃炸豬排</b> 豬排/炸	素雞杏鮑菇 杏鮑菇、素雞/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	季節蔬菜 蒲瓜、肉片	6	2	1	3	82
★ 12/19	四	糙米飯	<b>天使雞腿排</b> 雞腿排/燒	蕃茄炒蛋 番茄、洋葱、蛋/炒	蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 黃豆芽、昆布、肉片	6	2	2	2	80
★ 12/20	五	白米飯	<b>洋芋燉肉</b> 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	麥香雞堡 雞堡/炸	鹹水時蔬 高麗菜、木耳、敏豆/燙	有機蔬菜 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6	2	1	3	82
★ 12/23	一	麥片0飯	<b>檸檬雞翅</b> 雞翅/燒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔、番茄/煮	韭菜銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 豆腐、味噌	6	2	1	2	82
★ 12/24	二	白米飯	<b>正宗回鍋肉</b> 肉片、豆干、高麗菜/燒	菇菇瓠瓜 鮮菇、瓠瓜、紅蘿蔔/煮	芹炒黑輪 黑輪、芹/炒	有機蔬菜 豆薯、雞丁、鮮菇	6	2	2	2	81
★ 12/25	三	<b>茄汁義大利麵</b>	<b>酥炸魚排</b> 虱目魚排/炸	豆沙包 豆沙包/蒸	蒜味花椰 蒜、花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 榨菜、肉絲	6	2	1	3	81
★ 12/26	四	白米飯	<b>蒜味里肌</b> 里肌排、蒜/燒	蔥燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥/燒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜 玉米、蛋、紅蘿蔔	6	2	1	2	82
★ 12/27	五	小米香飯	<b>暖呼麻油雞</b> 雞丁、薑、高麗菜/燒	和風白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	有機蔬菜 冬瓜、薑、肉片	6	2	2	3	81
★ 12/30	一	胚芽米飯	<b>壽喜燒肉片</b> 肉片、豆芽/炒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 紫菜、蛋	6	2	2	2	82
★ 12/31	二	白米飯	<b>泰式雞腿排</b> 卡拉雞腿排/燒	黃瓜煮 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	洋芋煮 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6	2	1	3	81

★ 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。