

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年1-2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)	五菜類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸空類 (份)	熱量 (kcal)		
1/1	三	1/1(三)放假一日										
★ 1/2	四	燕麥白飯	京醬肉絲 <small>紅蘿蔔,肉絲,洋葱/燒</small>	紅絲花椰菜 <small>花椰,紅蘿蔔/炒</small>	鍋貼+地瓜條 <small>鍋貼,地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	金針蔬菜湯 <small>金針,豬肉,高麗菜</small>	6.5	2.2	2.2	3.0	810
★ 1/3	五	豬肉拌飯	三杯魚 <small>魚丁,豆干,九層塔/炒</small>	白菜滷 <small>紅蘿蔔,白菜,木耳/煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>紅蘿蔔,青蔥,蛋/蒸</small>	有機蔬菜	白玉豬肉湯 <small>蘿蔔,肉片</small>	6.5	2.4	1.9	2.8	809
★ 1/6	一	小米飯	紅燒嫩豬 <small>豬肉,蘿蔔,紅蘿蔔/燒</small>	香滷素雞片 <small>素雞,杏鮑菇/滷</small>	脆炒高麗 <small>高麗,紅蘿蔔/燙</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,柴魚,味噌</small>	6.2	2.5	2.3	2.8	805
★ 1/7	二	白米飯	油腐蠔油雞 <small>雞丁,油腐,鮮菇/炒</small>	芹炒黑輪 <small>黑輪,芹/炒</small>	鮮煮扁蒲 <small>扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮/煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,玉米,蛋</small>	6.6	2.3	2.0	2.8	811
★ 1/8	三	主廚拌麵	酸甜魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	眷村蘿蔔煮 <small>番茄,白蘿蔔,紅蘿蔔,絞肉/煮</small>	鮮肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節蔬菜	四神豬肉湯 <small>薏仁,豬肉,洋芋</small>	6.4	2.4	1.8	3.0	808
★ 1/9	四	麥片香飯	酥炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	金黃乳酪蛋 <small>蛋,紅蘿蔔,洋葱,乳酪/炒</small>	枸杞冬瓜煲 <small>枸杞,冬瓜,絞肉/燒</small>	有機蔬菜	筍香肉片湯 <small>筍,豬肉</small>	6.0	2.6	2.9	2.0	801
★ 1/10	五	白米飯	南瓜燉豬 <small>豬肉,南瓜/燒</small>	鹹水時蔬 <small>高麗菜,木耳,豌豆/煮</small>	檸檬雞柳條*2 <small>檸檬,雞柳條/炸</small>	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔,貢丸</small>	6.2	2.7	2.8	2.8	811
★ 1/13	一	紫米飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/燒</small>	塔香打拋豬 <small>絞肉,番茄,干丁,九層塔/炒</small>	鮮煮大黃瓜 <small>大黃瓜,紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 <small>海芽,蛋</small>	6.2	2.7	2.0	2.9	817
★ 1/14	二	白米飯	蘑菇醬豬肉 <small>豬肉,洋葱,蘑菇醬/燒</small>	酸甜燒餃*2 <small>水餃/燒</small>	鮮脆高麗 <small>高麗,紅蘿蔔/燙</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>豆腐,香菇,雞丁</small>	6.5	2.6	1.8	2.8	829
★ 1/15	三	義式直麵	卡拉雞腿排 <small>卡拉雞腿排/炸</small>	杏鮑菇洋芋 <small>杏鮑菇,洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜,蒜/炒</small>	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,豬肉,薑絲</small>	6.3	2.5	2.0	3.0	814
★ 1/16	四	糙米飯	筍香滷魚 <small>魚丁,筍/燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋,洋葱/炒</small>	白菜豬肉丸 <small>豬肉丸,大白菜,紅蘿蔔/燒</small>	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜,肉片</small>	6.5	2.4	2.9	2.9	821
★ 1/17	五	海苔香鬆飯	嗶呼麻油雞 <small>雞丁,薑,高麗菜/燒</small>	可樂餅 <small>玉米布丁,蔥/烤</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔/燙</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲</small>	6.5	2.4	2.0	3.0	820
1/20	一	結業式不供餐										
★ 2/11	二	白米飯	夜市鹹酥雞 <small>雞丁,九層塔/炸</small>	蒸蛋 <small>紅蘿蔔,青蔥,蛋/蒸</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔,甜不辣/煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>味噌,豆腐</small>	6.3	2.4	2.0	3.0	806
★ 2/12	三	烏龍拌麵	洋芋燉豬 <small>紅蘿蔔,豬肉,洋芋/燒</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐/燒</small>	家常滷白菜 <small>大白菜,香菇絲,木耳/煮</small>	季節蔬菜	元宵鹹湯圓 <small>湯圓,芹,肉絲,香菇絲</small>	6.4	2.4	2.0	2.7	800
★ 2/13	四	紫米飯	味噌燒魚 <small>魚丁,高麗菜,紅蘿蔔/燒</small>	番茄燴蛋 <small>番茄,洋葱,蛋/燴</small>	韭菜炒銀芽 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜,豬肉</small>	6.2	2.6	1.8	2.8	808
★ 2/14	五	小米飯	正宗回鍋肉 <small>肉片,豆干,高麗菜/燒</small>	雞堡地瓜條 <small>雞堡,地瓜條/炸</small>	黃瓜煮 <small>黃瓜,紅蘿蔔,蝦皮/煮</small>	有機蔬菜	眷村肉絲湯 <small>肉絲,筍絲,木耳絲,紅絲</small>	6.2	2.6	2.0	3.0	809
★ 2/17	一	胚芽米飯	脆皮雞翅 <small>雞翅/炸</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐,絞肉,毛豆/煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗,紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋</small>	6.2	2.6	1.9	3.0	812
★ 2/18	二	白米飯	壽喜燒豬肉 <small>豆芽,肉片/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,洋葱,蛋/炒</small>	肉片炒筍 <small>筍,肉片,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,肉片</small>	6.5	2.4	2.0	2.8	811
★ 2/19	三	茄汁義大利麵	酸甜魚條*3 <small>魚條/燒</small>	芋泥包 <small>芋泥包/蒸</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜,鮮菇/煮</small>	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨</small>	6.3	2.4	2.0	2.9	802
★ 2/20	四	白米飯	杏菇高麗豬 <small>杏鮑菇,高麗菜,肉片/煮</small>	海鮮魷魚丸 <small>魷魚丸/炸</small>	繽紛花椰 <small>花椰,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,蛋,紅蘿蔔</small>	6.3	2.4	2.0	3.0	811
★ 2/21	五	五穀飯	蜜汁雞肉燒 <small>豆干,雞肉,芝麻/燒</small>	日式關東煮 <small>蘿蔔,紅蘿蔔/煮</small>	0嫩蒸蛋 <small>紅蘿蔔,青蔥,蛋/蒸</small>	有機蔬菜	韓式昆布湯 <small>昆布,蔥豆芽,肉片</small>	6.6	2.4	2.0	2.9	823
★ 2/24	一	紫米飯	醬爆豬柳條 <small>豬柳,洋葱/燒</small>	滷香世家 <small>酸菜心,素肚,四分干/滷</small>	鮮煮胡瓜 <small>紅蘿蔔,胡瓜/煮</small>	產銷履歷蔬菜	羅宋番茄湯 <small>高麗菜,金針,番茄,肉片</small>	6.2	2.6	1.8	2.8	808
★ 2/25	二	海苔香鬆飯	獵人燉魚 <small>魚丁,馬鈴薯,番茄/燒</small>	雞塊薯條 <small>雞塊,地瓜條/炸</small>	滷白菜 <small>大白菜,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐,筍絲,紅絲,蛋</small>	6.5	2.5	2.0	3.0	828
★ 2/26	三	香噴噴肉燥飯	黃金炸豬排 <small>豬排/炸</small>	木耳豆腐煲 <small>豆腐,木耳,金針菇/煮</small>	紅絲豆芽 <small>豆芽,紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	蒲瓜肉片湯 <small>蒲瓜,肉片</small>	6.3	2.6	2.0	3.0	821
★ 2/27	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	青蔥菜脯炊蛋 <small>蛋,菜脯,蔥/炒</small>	鮮脆高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	酸菜白肉湯 <small>酸菜,肉片</small>	6.0	2.7	2.0	2.9	803
2/28	五	和平紀念日放假										

★ 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

*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。