

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年3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)	海陸空類 (份)	熱量 (kcal)
★ 3/3	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米, 毛豆仁, 洋芋, 紅蘿蔔/燒	家常滷白菜 大白菜, 香菇絲, 木耳, 蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 . 6	2 . 4	2 . 2	2 . 8	8 2 3
★ 3/4	二	燕麥飯	三杯魚 魚丁, 豆干, 九層塔/炒	濃香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 絞肉/煮	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6 . 7	2 . 2	2 . 0	2 . 7	8 0 6
★ 3/5	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜, 豬肉排/燒	紅燒油豆腐 油豆腐/燒	鮮炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	季節蔬菜	四神湯 薏仁, 豬肉, 洋芋	6 . 0	2 . 6	1 . 8	2 . 8	7 8 6
★ 3/6	四	白米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉, 海帶結/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6 . 0	2 . 8	2 . 0	3 . 0	8 1 5
★ 3/7	五	糙米飯	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇/煮	敏豆肉末 敏豆, 絞肉, 紅蘿蔔/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	6 . 6	2 . 9	2 . 1	2 . 9	8 6 3
★ 3/10	一	小米飯	香脆雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉片	6 . 3	2 . 8	2 . 0	3 . 0	8 3 6
★ 3/11	二	白米飯	洋芋燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	招牌佛跳牆 大白菜, 蝦皮, 木耳絲, 豆皮/煮	西芹黑輪 西芹, 黑輪/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 . 7	2 . 4	2 . 0	2 . 9	8 3 0
★ 3/12	三	古早味肉燥飯	味噌燒雞 雞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔/燒	番茄燴蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	6 . 8	2 . 7	1 . 9	2 . 9	8 5 7
★ 3/13	四	紫米香飯	酸甜魚丁 魚丁/燒	滷味燙 高麗, 金針菇, 小丸子/煮	醬炒素雞 杏鮑菇, 素雞/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞丁, 薑絲	6 . 3	2 . 7	2 . 4	2 . 9	8 3 4
★ 3/14	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁, 蔥, 洋蔥/煮	香酥地瓜條 地瓜條/炸	鮮菇結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 肉片, 海帶結/煮	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 . 9	2 . 3	2 . 0	2 . 9	8 3 6
★ 3/17	一	麥片Q飯	紅燒燉豬 肉丁, 蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜, 豆腐/燒	蝦香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海帶, 蛋	6 . 3	2 . 7	2 . 2	2 . 8	8 2 5
★ 3/18	二	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁, 油腐, 鮮菇/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蛋酥滷白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔, 豬肉片	6 . 5	2 . 6	2 . 0	2 . 9	8 3 1
★ 3/19	三	義大利麵	黃金炸豬排 豬排/炸	鮮炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇/煮	季節蔬菜	筍香肉片湯 筍, 豬肉	6 . 3	2 . 5	2 . 0	3 . 0	8 1 4
★ 3/20	四	白米飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 甜不辣, 海帶結/煮	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 味噌	6 . 3	2 . 6	1 . 7	2 . 8	8 0 5
★ 3/21	五	小米飯	正宗回鍋肉 肉片, 豆干, 高麗菜/煮	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6 . 3	2 . 6	2 . 2	2 . 9	8 2 2
★ 3/24	一	蕎麥米飯	泰式魚條*3 魚條/燒	客家小炒 芹, 豆干, 紅蘿蔔/炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 . 3	2 . 7	2 . 0	3 . 0	8 2 9
★ 3/25	二	白米飯	和風豬排 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	鐵板銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲/燙	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁, 豆薯	6 . 5	2 . 6	1 . 9	2 . 8	8 2 4
★ 3/26	三	夜市鐵板麵	酥炸雞腿 雞腿/炸	飄香蒸肉包 肉包/蒸	枸杞冬瓜燒 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片	6 . 8	2 . 7	2 . 0	2 . 9	8 5 9
★ 3/27	四	紫米香飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒	雞塊甜不辣 雞塊, 甜不辣/炸	白玉煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 . 6	2 . 6	2 . 4	2 . 8	8 4 3
★ 3/28	五	白米飯	濃郁咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	鮮菇刺瓜 刺瓜, 鮮菇, 小丸子/煮	炒三絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6 . 7	2 . 8	2 . 3	2 . 8	8 6 3
★ 3/31	一	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁, 南瓜/燒	滷香世家 酸菜心, 素肚, 四分干/滷	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 敏豆, 甜不辣/燙	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 . 5	2 . 8	1 . 8	2 . 8	8 3 6

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 蔡宜澄

*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。