

沅益食品美味午餐

永豐高中114年3月菜單

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	穀類	魚類	蔬菜	油脂	熱區
3/3	一	白米飯	脆皮卡啦雞 炸：雞排S	泡菜冬粉 炒：冬粉,肉絲S,泡菜,木耳Q,芝麻	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮	履歷蔬菜	海結肉片湯 海帶結,肉片S		6 3	2 4	2 4	2 4	8 4
3/4	二	燕麥飯	BBQ醬烤肉 炒：肉柳S,洋蔥Q	田園炒蛋 炒：玉米Q,蛋Q,三色豆S	宜蘭西滷菜 煮：大白菜Q,香菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	大瓜魚丸湯 大黃瓜Q,小魚丸S		6 3	2 6	2 2	2 5	8 4
3/5	三	台式炒麵	蘑菇醬佐肋排 燒：豬肋排S,菇Q,洋蔥Q	花椒抄手x2 蒸：水餃Sx2,豆芽菜Q	酸菜筍茸 煮：酸菜,筍茸	季節蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,肉片S		6 4	2 5	2 3	2 8	8 8
3/6	四	蕎麥飯	辛香咖哩雞 煮：雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,毛豆Q	鐵板豆腐 燒：豆腐,菇Q	清炒脆薯絲 炒：豆薯Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	木鬚燉湯 木耳Q,肉絲Q,筍		6 3	2 8	2 2	2 3	8 0
3/7	五	白米飯	打拋醬魚丁 燒：魚丁Q,油豆腐,九層塔	鹹酥雞x5 炸：雞肉T	蒲瓜肉片 煮：蒲瓜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q		6 2	2 8	2 3	2 4	8 0
3/10	一	小米飯	蒲燒鯛 蒸：蒲燒鯛Q,豆芽菜Q	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S	敏豆鮮菇 炒：敏豆T,美白菇Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲S		6 4	2 6	2 1	2 4	8 4
3/11	二	白米飯	梅干控肉 滷：肉丁S,梅乾菜	番茄炒蛋 燒：番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	小瓜炒肉片 炒：小黃瓜Q,肉片S	有機蔬菜	四神湯 大薏仁,洋芋Q,肉片S		6 3	2 6	2 1	2 6	8 6
3/12	三	香蔥蛋炒飯	照燒雞翅 燒：雞翅S,芝麻	炸雞塊花枝丸 炸：雞塊Sx1,魷魚丸Sx1	清炒結頭菜 炒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q		6 4	2 5	2 1	2 6	8 5
3/13	四	白米飯	糖醋排骨 燒：排骨丁S,肉角S,洋蔥Q,芝麻	鮮炒筍片 燒：筍,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	開陽鮮瓜 燒：大黃瓜Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		6 2	2 8	2 2	2 3	8 3
3/14	五	雜糧飯	宮保雞球x5 炸,燒：雞丁T,洋蔥Q,油花生	綜合滷味 滷：白蘿蔔Q,肉丁S,海帶結	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚片		6 2	2 8	2 2	2 8	8 0
3/17	一	白米飯	三杯雞 燒：雞丁S,豬血糕S	腰果黑豆干 滷：黑豆干,腰果片	鐵板芽菜 炒：綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花,金針菇Q,肉絲S	豆奶	6 4	2 6	2 1	2 7	8 1
3/18	二	麥片飯	梅香排骨 燒：豬肉丁S,排骨丁S,白芝麻	香菇蒸蛋 蒸：蛋Q,香菇Q	關東煮 煮：玉米Q,白蘿蔔Q,油豆腐	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		6 4	2 8	2 5	2 1	8 1
3/19	三	焗烤義大利麵	脆皮雞腿 炸：雞腿S	豆沙包 蒸：豆沙包S	彩蔬花椰 炒：彩椒Q,花椰菜Q	季節蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		6 3	2 6	2 1	2 6	8 6
3/20	四	糙米飯	醬燒魚丁 燒：魚丁Q,洋蔥Q,洋芋Q	金沙豆腐 燒：豆腐,絞肉S,南瓜Q	芋香白菜 煮：芋頭Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	和風雞湯 豆薯Q,雞丁S		6 4	2 6	2 1	2 5	8 8
3/21	五	白米飯	蔥燒雞丁 燒：雞丁S,地瓜T	炸蝦捲x1 炸：蝦捲,敏豆Q	蒲瓜肉片 煮：蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍,肉片S		6 5	2 8	2 1	2 6	8 3
3/24	一	燕麥飯	炸小雞腿x2 炸：翅小腿Sx2	莎莎醬油腐 炒：油豆腐,洋蔥Q,番茄Q,絞肉S	蒜香佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	香菇赤肉湯 大白菜Q,香菇Q,肉片S		6 4	2 6	2 2	2 3	8 2
3/25	二	白米飯	泰式椰漿魚 煮：魚丁Q,洋芋Q,洋蔥Q,毛豆Q	回鍋肉片 煮：肉片S,豆干片,高麗菜Q	柴湯白蘿蔔 滷：白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,魷魚羹S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌,海帶芽		6 4	2 5	2 1	2 6	8 5
3/26	三	主廚蛋炒飯	滷雞排 滷：雞排S	炸餃+地瓜薯 炸：水餃Sx1,地瓜條Q	脆炒高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	黃瓜腐皮湯 大黃瓜Q,豆皮,菇		6 3	2 5	2 2	2 6	8 1
3/27	四	白米飯	蒜泥肉片 煮：肉片S,綠豆芽Q	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q,菜脯	清炒海茸 滷：海帶茸,筍,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 杏鮑菇Q,雞丁S,白蘿蔔Q		6 4	2 8	2 5	2 1	8 1
3/28	五	紫米飯	鐵路大排 滷：豬排S	麻婆豆腐 香菇Q,豆腐,絞肉S	鮮炒筍片 燒：筍Q,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q		6 6	2 8	2 4	2 6	8 9
3/31	一	白米飯	虱目魚塊x3 炸：虱目魚塊Q	炸醬干丁 滷：絞肉S,豆干丁,豆薯Q	蝦香扁蒲 燒：扁蒲Q,蝦皮,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	針菇燉湯 金針菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		6 3	2 6	2 2	2 5	8 4

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：3/17(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱