

沂益食品美味午餐

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	雞 魚 蛋 菜 肉 豆 類 蛋 類 類 類 類 類	熱 量	
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 6	2 2 4	2 2 4 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 6	2 2 6	2 2 5 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	酸菜筍莖 煮：酸菜.筍莖	季節 蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q.番茄Q.肉片S		6 . 4	2 2 5	2 2 3 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 2 8	2 2 3 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 2 8	2 2 1 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 2 6	2 2 4 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 2 6	2 2 6 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 2 5	2 2 6 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 2 8	2 2 3 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 2 8	2 2 0 7
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 2 6	2 2 1 7
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 2 8	2 2 2 5
3/19	三	焗烤義大利麵	焗烤 義大利麵	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 2 6	2 2 0 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 2 6	2 2 0 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 2 8	2 2 3 5
3/24	一	燕麥飯	炸小雞腿x2 炸：雞小腿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 2 6	2 2 0 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 2 5	2 2 0 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 2 5	2 2 0 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	清炒海苔 滷：海帶苔.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 2 8	2 2 5 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 2 8	2 2 4 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 2 5	2 2 0 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