



津味 優質午餐

永豐高中

114年4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全穀類 種類 (份)	豆腐類 肉類 (份)	蛋類 (份)	油脂與 堅果類 (份)	熱 量 (Kcal)	
4/1	二	五穀米飯	塔香三杯雞 <small>C雞肉,九層塔/炒</small>	芝麻海帶絲 <small>芝麻,海帶絲,C豬肉/炒</small>	糖醋海鮮捲 <small>C海鮮捲/燒</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>非基改豆腐,Q木耳,T紅蘿蔔</small>	6.2	2.5	2.5	2.8	810	
親職日補假一天													
4/3~4/4兒童/清明連假													
4/7	一	小米蒸飯	蜜汁雞排 <small>C雞肉/燒</small>	脆皮豆腐 <small>非基改油豆腐,Q洋蔥/燒</small>	什錦芽菜 <small>Q豆芽菜,T紅蘿蔔,Q木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜	肉羹湯 <small>C肉羹,Q紅蘿蔔,Q木耳,Q雞蛋</small>	6.2	3	2	2.7	831	
4/8	二	白飯	砂鍋魚煲 <small>C魚肉,Q洋蔥/燒</small>	紅絲滑蛋 <small>T紅蘿蔔,Q雞蛋/蒸</small>	雞柳條+鍋貼 <small>C雞柳條,C鍋貼/炸</small>	有機蔬菜	淡水魚丸湯 <small>C魚丸,Q蘿蔔,Q芹</small>	6.2	3	2.2	2.7	836	
4/9	三	黃金蛋炒飯	夜市鹹酥雞 <small>C雞肉/炸</small>	開陽扁蒲 <small>Q蒲瓜,T紅蘿蔔,蝦皮/炒</small>	眷村滷味 <small>非基改黑豆干,素肚,C豬肉/滷</small>	季節蔬菜	三絲湯 <small>竹筍,T紅蘿蔔,C豬肉</small>	6.2	2.8	2	3	829	
4/10	四	麥片飯	筍香東坡肉 <small>筍干,C豬肉/滷</small>	鮮菇花椰 <small>Q香菇,C花椰菜/炒</small>	番茄炒蛋 <small>Q番茄,Q雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽,非基改豆腐</small>	6	3	2.2	2.5	813	
4/11	五	白飯	南洋咖哩雞 <small>C雞肉,Q洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	鮮瓜什錦 <small>Q大黃瓜,Q木耳,C豬肉/炒</small>	起司章魚燒 <small>C魷魚丸/燒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>Q白蘿蔔,Q番茄,C豬肉</small>	6.5	2.5	2.2	2.7	819	
4/14	一	白飯	日式壽喜燒 <small>C豬肉,Q洋蔥/煮</small>	蔥燒豆干 <small>非基改豆干,蔥/炒</small>	麥克雞塊*2 <small>C雞塊/炸</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>Q非基改玉米粒,Q雞蛋</small>	豆奶	6.5	2.8	2	2.7	837
4/15	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 <small>C豬肉/燒</small>	茶碗蒸 <small>Q雞蛋/蒸</small>	鹹水時蔬 <small>Q高麗菜,Q金針菇,豬肉/煮</small>	有機蔬菜	佛手瓜肉片湯 <small>Q佛手瓜,C豬肉</small>	6	3	2.2	2.8	826	
4/16	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 <small>C雞肉/炸</small>	西西里肉醬 <small>c豬肉,Q番茄,Q洋蔥/煮</small>	關東煮 <small>Q白蘿蔔,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮</small>	季節蔬菜	木瓜燉湯 <small>Q青木瓜,C豬肉</small>	6.2	2.8	2	3	829	
4/17	四	白飯	黑胡椒豬排 <small>C豬肉/燒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐,Q紅蘿蔔,C豬肉/煮</small>	鮮味瓠瓜 <small>Q蒲瓜,T紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶風味湯 <small>Q蘿蔔,豬肉,肉骨茶包</small>	6.2	3	2.2	2.7	836	
4/18	五	燕麥飯	塔香燒魚 <small>九層塔,C魚肉/燒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>Q雞蛋,菜脯,蔥/炒</small>	布丁酥/煎餃 <small>C布丁酥,C煎餃/煎</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌</small>	6.5	3	2	2.7	852	
4/21	一	白飯	親子雞肉丼 <small>C雞肉,Q洋蔥,Q雞蛋/煮</small>	蒜蓉豆腐 <small>非基改豆腐,蒜頭/燒</small>	醬燒獅子頭 <small>C獅子頭,Q大白菜/燒</small>	產銷履歷蔬菜	結頭菜肉絲湯 <small>Q結頭菜,C豬肉</small>	6	3	2	2.7	817	
4/22	二	五穀米飯	香酥御膳魚排 <small>C魚排/炸</small>	香筍麵輪 <small>筍干,麵輪/燒</small>	茄汁滑蛋 <small>Q番茄,Q雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	蔬菜雙菇湯 <small>Q高麗菜,Q香菇,Q秀珍菇,C豬肉</small>	6	3	2.3	2.7	824	
4/23	三	古早味油飯	香酥嫩汁雞排 <small>C雞肉/炸</small>	海根肉絲 <small>海帶根,C豬肉/炒</small>	冬瓜鮮菇 <small>Q冬瓜,Q香菇/炒</small>	季節蔬菜	酸菜肉片湯 <small>醃菜,C豬肉</small>	6.2	2.5	2.5	3	819	
4/24	四	小薏仁飯	日式照燒肉片 <small>C豬肉/燒</small>	彩繪大瓜 <small>Q大黃瓜,Q紅蘿蔔,C豬肉/炒</small>	季豆甜不辣 <small>T四季豆,Q甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉,C豬肉,Q芹</small>	6.5	2.5	2.3	2.8	826	
4/25	五	白飯	泰式椒麻雞 <small>C雞肉/燒</small>	肉末涼薯 <small>Q涼薯,C豬肉/炒</small>	砂鍋白菜 <small>Q芋頭,Q大白菜,C豬肉/滷</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>Q非基改玉米粒,Q雞蛋</small>	6.5	2.5	2	2.7	814	
4/28	一	蕎麥米飯	糖醋魚柳 <small>C魚肉,Q洋蔥/燒</small>	日式蒸蛋 <small>Q雞蛋/蒸</small>	毛豆干丁 <small>非基改豆干丁,T毛豆,T紅蘿蔔/燒</small>	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,C豬肉</small>	6	3	2	2.6	812	
4/29	二	青醬義大利麵	鹽酥雞米花 <small>C雞肉/炸</small>	四季小火鍋 <small>Q蘿蔔,C豬肉/煮</small>	花椰肉絲 <small>C花椰菜,C豬肉/炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽,Q雞蛋</small>	6	2.6	2.5	3	813	
4/30	三	海苔香鬆飯	沙茶豚肉鍋 <small>C豬肉/煮</small>	滷味大王 <small>非基改百頁豆腐,海帶結,Q洋蔥/滷</small>	香濃咖哩 <small>Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	番茄燉湯 <small>Q番茄,C豬肉</small>	6.5	3	2	2.6	847	

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。◆注意：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：呂如蘋