

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年4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)	油鹽與糖類(份)	熱量(kcal)
★ 4/1	二	小米飯	蔥油嫩雞 雞丁、蔥、洋蔥/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/炸	總匯白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、肉片/煮	有機蔬菜 蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 .8	2 .6	2 .1	2 .8	8 50
4/2	三	親職教育日補假~									
4/3	四	*兒童節&清明節放假*									
4/4	五	*兒童節&清明節放假*									
★ 4/7	一	麥片香飯	吮指脆雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 九層塔、絞肉、番茄、干丁/燒	葷菇黃瓜煲 紅蘿蔔、胡瓜、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜 蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 .2	2 .7	2 .1	3 0	8 24
★ 4/8	二	白米飯	京醬肉絲 肉絲、豆芽/燒	Q嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	高麗肉片煮 高麗、肉片/煮	有機蔬菜 鮮菇雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	6 .6	2 .6	2 .2	2 .8	8 38
★ 4/9	三	豬肉烏龍麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	豆腐煲 豆腐、木耳、金針菇/煮	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	季節蔬菜 四神湯 薏仁、豬肉、洋芋	6 .5	2 .6	2 .0	2 .9	8 31
★ 4/10	四	白米飯	正宗回鍋肉 肉片、豆干、高麗菜/燒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	香燻鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔、絞肉/燻	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 .4	2 .8	2 .2	3 0	8 48
★ 4/11	五	蕎麥飯	三杯塔香魚 魚丁、九層塔、米血/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	三絲白菜滷 _{大白菜、紅蘿蔔、木耳、香菇/煮}	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 .4	2 .7	2 .1	2 .9	8 34
★ 4/14	一	雜糧飯	紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	麻辣燙 豆腐、金針、高麗/燴	酸甜燒餃*2 水餃/燒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .6	2 .7	2 .1	2 .9	8 48
★ 4/15	二	海苔香鬆飯	酥炸魚條*3 魚條/炸	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	青翠炒花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐、柴魚片	6 .5	2 .7	1 .9	3 0	8 40
★ 4/16	三	紅蔥滷肉飯	蒜香里肌排 里肌排/燒	玉米起司蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	季節蔬菜 筍香肉片湯 筍、豬肉	6 .7	2 .8	1 .9	2 .9	8 57
★ 4/17	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	大溪黑豆干 芝麻、黑豆干/滷	丸子蒲瓜煮 蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔、小丸子/煮	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 .2	2 .8	2 .2	2 .8	8 25
★ 4/18	五	白米飯	壽喜燒肉片 肉片、豆芽/燒	塔香滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6 .5	2 .8	2 .0	3 0	8 50
★ 4/21	一	麥片飯	泰式雞腿排 卡拉雞腿排/燒	日式燒豆腐 絞肉、豆腐、洋蔥/煮	培根高麗 培根、高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 .2	2 .7	2 .1	3 0	8 24
★ 4/22	二	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 .6	2 .7	2 .0	2 .8	8 41
★ 4/23	三	羅勒麵	糖醋魚丁 魚丁、甜椒/炒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、甜椒、芝麻/燒	季節蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6 .7	2 .2	1 .7	2 .9	8 07
★ 4/24	四	海苔香鬆飯	和風豬排 豬排/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	有機蔬菜 香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 .7	2 .6	2 .2	3 0	8 54
★ 4/25	五	胚芽米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	茶碗蒸 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	鮮煮胡瓜 黃瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6 .6	2 .4	2 .3	2 .9	8 30
★ 4/28	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	產銷履歷蔬菜 味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 .7	2 .3	2 .3	2 .8	8 25
★ 4/29	二	白米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	海鮮魷魚丸 魷魚丸/炸	竹筍炒肉絲 筍、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片	6 .3	2 .7	2 .0	3 0	8 29
★ 4/30	三	主廚拌麵	黃金魚排 虱目魚排/炸	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	季節蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 .2	2 .7	1 .9	2 .9	8 15

*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。