

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 菜肉 餛(份)	韭菜 蝦仁 (份)	油麵 肉羹 (份)	熱量 (kcal)
★ 5/1	四	白米飯	海苔雞米花 海苔粉. 雞丁/炸	BBQ甜不辣 甜不辣. 洋蔥/煮	蝦香扁蒲 扁蒲. 紅蘿蔔. 蝦皮/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜. 蛋. 玉米	6 .8	2 .4	2 .0	3 .0	8 41
★ 5/2	五	燕麥飯	京醬豬柳 豬柳. 洋蔥. 紅蘿蔔/燒	蒸蛋 蛋. 蔥. 紅蘿蔔/蒸	鮮炒高麗 高麗菜. 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔. 肉骨茶包. 肉片	6 .2	2 .8	2 .2	2 .8	8 25
★ 5/5	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 .2	2 .8	2 .0	3 .0	8 29
★ 5/6	二	海苔香鬆飯	壽喜燒豬肉 肉片. 豆芽/炒	招牌佛跳牆 大白菜. 蝦皮. 木耳絲. 豆皮/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲	6 .7	2 .4	2 .2	2 .9	8 35
★ 5/7	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	醬炒素雞 杏鮑菇. 素雞. 絞肉/炒	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 57
★ 5/8	四	紫米香飯	酸甜魚條*3 魚條/燒	麻辣燙 高麗. 金針菇. 小丸子/煮	番茄燴蛋 番茄. 洋蔥. 蛋/燴	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜. 雞丁. 薑絲	6 .6	2 .7	2 .2	2 .8	8 46
★ 5/9	五	白米飯	三杯雞 雞丁. 米血. 九層塔/燒	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 .8	2 .3	1 .9	3 .0	8 31
★ 5/12	一	麥片0飯	紅燒嫩豬 肉丁. 蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜. 豆腐/燒	金針高麗菜 高麗菜. 金針菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	海芽濃湯 海帶. 蛋	6 .2	2 .7	2 .2	2 .8	8 18
★ 5/13	二	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁. 蔥. 洋蔥/煮	西芹黑輪 西芹. 黑輪/炒	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 .4	2 .3	2 .9	8 23
★ 5/14	三	紅醬義大利麵	和風里肌排 豬排/燒	鮮炒花椰 花椰. 紅蘿蔔. 肉絲/炒	飄香蒸肉包 肉包/蒸	季節 蔬菜	筍香肉片湯 筍. 豬肉	6 .3	2 .6	2 .0	3 .0	8 21
★ 5/15	四	小米飯	香酥雞腿 雞腿/炸	蘿蔔煮 蘿蔔. 紅蘿蔔. 甜不辣. 海帶結/煮	濃香咖哩 洋芋. 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐. 味噌	6 .7	2 .4	1 .8	2 .9	8 25
★ 5/16	五	白米飯	正宗回鍋魚 魚丁. 豆干. 高麗菜/煮	敏豆肉末 敏豆. 絞肉/炒	玉米布丁酥 玉米布丁酥/炸	有機 蔬菜	昆布湯 黃豆芽. 昆布. 肉片	6 .2	2 .6	2 .1	3 .0	8 17
★ 5/19	一	蕎麥米飯	塔香酥雞丁 雞丁. 九層塔/炸	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	酸菜白肉湯 肉片. 酸菜	6 .2	2 .7	2 .1	3 .0	8 24
★ 5/20	二	海苔香鬆飯	蜜汁燒魚 豆干. 魚丁. 芝麻/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 .3	2 .8	1 .9	2 .8	8 25
★ 5/21	三	夜市鐵板麵	香滷雞腿排 雞腿排/滷	雞塊甜不辣 雞塊. 甜不辣/炸	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	1 .9	3 .0	8 61
★ 5/22	四	紫米香飯	筍香滷肉 肉角. 筍/燒	炒三絲 海帶絲. 白干絲. 紅絲/拌	日式燉蘿蔔 蘿蔔. 紅蘿蔔. 鮮菇/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米. 蛋. 紅蘿蔔	6 .5	2 .6	2 .4	2 .8	8 36
★ 5/23	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁. 油腐. 鮮菇/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜. 鮮菇/煮	蒸蛋 蛋. 蔥. 紅蘿蔔/蒸	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 芹. 蘿蔔. 貢丸	6 .5	2 .7	2 .1	2 .8	8 36
★ 5/26	一	燕麥飯	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	家常白菜滷 大白菜. 紅蘿蔔. 鮮菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌. 豆腐	6 .6	2 .5	2 .0	2 .8	8 26
★ 5/27	二	白米飯	濃郁咖哩雞 雞丁. 馬鈴薯. 紅蘿蔔/煮	魷魚丸地瓜條 魷魚丸. 地瓜條/炸	鮮炒蒲瓜 蒲瓜. 絞肉/煮	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔. 肉骨茶包. 肉片	6 .5	2 .7	2 .2	2 .7	8 34
★ 5/28	三	什錦拌麵	泰式魚排 虱目魚排/燒	紅燒油豆腐 油豆腐. 絞肉/燒	鮮炒高麗菜 高麗菜. 紅蘿蔔. 蝦皮/煮	季節 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐. 筍絲. 紅絲. 蛋	6 .7	2 .5	1 .9	2 .8	8 30
★ 5/29	四	糙米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	青蔥菜脯炊蛋 蛋. 菜脯. 蔥/炒	眷村蘿蔔煮 番茄. 白蘿蔔. 紅蘿蔔. 絞肉/煮	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜. 肉片	6 .2	2 .8	1 .9	3 .0	8 27
5/30	五	端午節連假~										

*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。