

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年6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)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸鮮果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 6/2	一	小米飯	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 .8	2 .7	2 .2	2 .8	8 60
★ 6/3	二	白米飯	獵人燉雞 雞肉. 馬鈴薯. 番茄/燉	塔香滷味拼盤 素雞. 杏鮑菇. 九層塔. 海帶根. 絞肉/燒	青翠炒花椰 花椰菜. 木耳. 肉絲/炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍. 豬肉	6 .5	2 .7	2 .3	2 .7	8 37
★ 6/4	三	紅蔥 滷肉飯	黃金炸豬排 豬排/炸	玉米起司蛋 玉米. 起司. 蛋. 紅蘿蔔/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜. 絞肉. 枸杞/燒	季節蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜. 香菇. 金針菇. 肉片	6 .7	2 .9	1 .9	2 .9	8 65
★ 6/5	四	紫米飯	味噌燒魚 魚丁. 高麗菜. 紅蘿蔔/燒	蒸蛋 蛋. 紅蘿蔔. 蔥/蒸	黃瓜煮 黃瓜. 鮮菇. 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔. 肉片	6 .2	2 .8	2 .2	2 .7	8 21
★ 6/6	五	海苔香鬆飯	壽喜燒肉片 肉片. 豆芽/燒	螞蟻上樹 冬粉. 高麗菜. 絞肉/炒	魷魚丸甜不辣 魷丸*1+甜不辣/炸	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米. 蛋. 紅蘿蔔	6 .3	2 .8	2 .0	2 .9	8 32
★ 6/9	一	麥片飯	海苔雞米花 海苔粉. 雞丁/炸	日式燒豆腐 絞肉. 豆腐. 洋蔥/煮	鮮炒高麗 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 .6	2 .0	2 .9	8 10
★ 6/10	二	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁. 南瓜/燒	茄汁燴蛋 蛋. 番茄. 洋蔥/炒	海帶拌干絲 海帶絲. 白干絲. 紅絲/拌	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹. 筍絲. 木耳絲. 紅絲	6 .3	2 .6	2 .2	2 .7	8 13
★ 6/11	三	羅勒麵	糖醋魚條*3 魚條/燒	杏鮑菇洋芋 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 .9	2 .2	1 .7	2 .8	8 17
★ 6/12	四	白米飯	黑胡椒豬柳 豬肉. 洋蔥. 蔥/炒	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	豆薯雞湯 雞丁. 豆薯. 鮮菇	6 .7	2 .6	2 .2	2 .9	8 50
★ 6/13	五	胚芽米飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	香濃咖哩 洋芋. 紅蘿蔔/煮	銀芽炒肉絲 豆芽. 肉絲. 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜. 肉片	6 .6	2 .5	2 .0	2 .8	8 26
★ 6/16	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	家常燉白玉 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 .5	2 .4	2 .2	2 .7	8 12
★ 6/17	二	白米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	絲瓜冬粉 絲瓜. 冬粉. 紅蘿蔔/煮	蒜香炒筍 筍. 紅蘿蔔. 蒜/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲	6 .5	2 .4	2 .0	2 .8	8 11
★ 6/18	三	主廚拌麵	蘑菇醬豬排 豬排. 蘑菇醬/燒	滷香世家 酸菜心. 素肚. 四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜. 蛋. 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	四神湯 薏仁. 豬肉. 洋芋	6 .5	2 .8	2 .0	2 .8	8 41
★ 6/19	四	燕麥飯	酸甜雞腿排 卡拉雞腿排/燒	蒸蛋 蛋. 紅蘿蔔. 蔥/蒸	木耳黃瓜煮 木耳. 大黃瓜. 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜. 蛋. 玉米	6 .5	2 .7	1 .7	2 .9	8 31
★ 6/20	五	白米飯	京醬魚丁 魚丁. 洋蔥. 紅蘿蔔/燒	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	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 .5	2 .3	2 .4	2 .8	8 14
★ 6/23	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	蝦香扁蒲 扁蒲. 紅蘿蔔. 蝦皮/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 .1	2 .9	8 27
★ 6/24	二	海苔香鬆飯	洋芋燉肉 肉丁. 洋芋. 紅蘿蔔/燉	招牌佛跳牆 大白菜. 蝦皮. 木耳絲. 豆皮/煮	雞柳地瓜條 雞柳條. 地瓜條/炸	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐. 筍絲. 紅絲. 蛋	6 .5	2 .7	2 .1	2 .8	8 36
★ 6/25	三	豬肉 烏龍麵	蔥油燉雞 蔥. 雞丁. 洋蔥/燒	醬炒素雞 杏鮑菇. 素雞/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜. 鮮菇. 肉片. 海帶結/煮	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜. 肉片	6 .2	2 .7	2 .1	2 .8	8 15
★ 6/26	四	紫米香飯	泰式魚排 虱目魚排/燒	番茄燴蛋 番茄. 洋蔥. 蛋/燴	鮮菇炒筍 竹筍. 鮮菇. 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜. 雞丁. 薑絲	6 .2	2 .6	2 .5	2 .8	8 18
★ 6/27	五	白米飯	日式咖哩雞 洋芋. 紅蘿蔔. 雞丁/煮	西芹黑輪 西芹. 黑輪/炒	鹹水時蔬 高麗菜. 金針菇. 敏豆/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結. 豆芽. 豬肉片	6 .7	2 .3	2 .2	2 .8	8 23
6/30	五	休業式~										

*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。