



津味優質午餐

永豐高中
114年9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)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 類(份)	熱量 (Kcal)	
8/29	五	白飯	咕咾肉 C豬肉/燒	法式白醬 Q馬鈴薯.T毛豆/煮	扁蒲鮮菇 Q蒲瓜.Q香菇.C豬肉/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 Q白蘿蔔.C雞肉	6.5	2.7	2	2.6	825	
9/1	一	白飯	三杯雞 C雞肉.九層塔/炒	川味麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/燒	季豆地瓜條 T四季豆.T地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	3	2	2.5	822	
9/2	二	五穀米飯	沙茶砂鍋魚 C魚肉.Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.C雞肉	6.5	3	2.2	2.7	857	
9/3	三	培根蛋炒飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	蒜香花椰菜 蒜.C花椰菜.C肉絲/炒	芹香小炒 Q芹菜.非基改豆干/炒	季節蔬菜	新竹米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C豬肉	6.3	2.8	2.2	3	841	
9/4	四	燕麥Q飯	檸檬雞翅 C雞翅/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	麻香芽菜 Q豆芽菜.Q韭菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 .非基改豆腐.味噌	6.2	3	2	2.7	831	
9/5	五	白飯	香煎雞腿排 C雞肉/煎	咖哩肉末 Q洋芋.T紅蘿蔔.C絞肉/煮	腐皮白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.C豬肉.非基改豆皮/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6.5	2.8	2.3	2.5	835	
9/8	一	白飯	南瓜燉魚 Q南瓜.Q魚肉/燒	起司玉米蛋 乳酪絲.Q非基改玉米.Q雞蛋/炒	冬瓜肉片 Q冬瓜.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜.Q香菇.Q秀珍菇.C豬肉	6.3	2.8	2.3	2.7	830	
9/9	二	小蕙仁飯	椒麻醬佐豬排 C豬排/燒	芝麻海帶絲 芝麻.海帶絲.C豬肉/炒	葷菇扁蒲 Q香菇.Q蒲瓜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q木耳.T紅蘿蔔	6.2	2.6	2.5	2.7	813	
9/10	三	義大利麵	卡拉脆皮雞腿 C雞肉/炸	蔥燒油豆腐 青蔥.非基改油豆腐/燒	芋泥包 C芋泥包/蒸	季節蔬菜	冬瓜湯 Q冬瓜.C豬肉	6.2	3	2	3	844	
9/11	四	白飯	和風豚肉燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	馬鈴薯雞茸 Q洋芋.T紅蘿蔔.C雞肉/煮	培根高麗菜 C培根.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄.C豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814	
9/12	五	胚芽米飯	香菇瓜仔雞 香菇.C雞肉.瓜仔/燒	鮮瓜什錦 Q大黃瓜.Q木耳.C豬肉/炒	布丁酥+甜不辣 C玉米可樂餅.C甜不辣/炸	有機蔬菜	竹筍燉雞湯 Q竹筍.C雞肉	6.5	2.5	2.2	2.8	824	
9/15	一	蕎麥米飯	蒜泥白肉 蒜.C豬肉.Q洋蔥/煮	蔥燒四分干 非基改四分干.Q洋蔥.C豬肉/燒	雞塊*2 C雞塊/炸	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	豆 奶	6	3	2.2	2.5	813
9/16	二	白飯	糖醋魚柳*2 C魚柳/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	三杯快炒 Q杏鮑菇.雞腿/炒	有機蔬菜	淡水魚丸湯 Q白蘿蔔.魚丸.C豬肉	6.2	3	2	2.6	826	
9/17	三	古早味拌飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	泰醬打拋豬 九層塔.非基改干丁.絞肉/炒	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽菜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	季節蔬菜	木瓜燉湯 Q青木瓜.C豬肉	6.2	3	2	3	844	
9/18	四	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	麻辣燙 Q高麗菜.金針菇.C豬肉/煮	酸甜餃子燒*2 筍干.C豬肉/煎	有機蔬菜	三絲肉羹湯 T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋.C肉羹	6.2	2.6	2.3	2.7	808	
9/19	五	麥片白飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	紅絲炒蛋 T紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	金茸冬瓜 Q冬瓜.Q木耳.Q金針菇/煮	有機蔬菜	昆布湯 昆布.Q黃豆芽.C豬肉	6	2.8	2.3	2.8	814	
9/22	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/炒	毛豆百頁海帶 非基改百頁.T毛豆.海帶/炒	魷魚丸+蝦仁捲 C魷魚丸.C蝦仁/炸	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	2.7	2.2	2.8	818	
9/23	二	五穀米飯	破布子蒸魚 C魚丁/蒸	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	有機蔬菜	榨菜燉雞湯 榨菜.C雞肉	6.5	3	2.2	2.5	848	
9/24	三	泰式打拋炒麵	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	彩椒花椰菜 Q彩椒.C花椰菜.C肉絲/炒	蒜蓉豆腐 非基改豆腐.C豬肉.蒜/煮	季節蔬菜	港式肉骨茶湯 Q蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包	6.2	3	2	3	844	
9/25	四	小蕙仁飯	蘑菇醬里肌排 C里肌排/燒	杏菇薯塊 Q杏鮑菇.Q馬鈴薯.C豬肉/煮	蛋酥白菜 Q雞蛋.Q大白菜.C豬肉/滷	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.5	2.6	2	2.7	822	
9/29	五	白飯	燒烤翅小腿*3 C翅小腿/燒	甘甜瓜仔肉 C豬肉.雞腿.瓜仔/煮	開陽瓠瓜 蝦皮.Q瓠瓜.C豬肉/炒	有機蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q香菇.Q秀珍菇.C豬肉	6	3	2.3	2.7	824	
9/29	一	教師節連假											
9/30	二	白飯	香筍扣肉 筍干.C豬肉	玉米雞茸 Q非基改玉米.T雞肉.T紅蘿蔔/煮	麥香雞堡 C麥香雞堡/炸	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜.C豬肉	6.5	2.7	2	2.7	829	

★午餐唯一最佳選擇 津味★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