



# 津味優質午餐

永豐高中

114年11月菜

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬果 (份)	油脂 與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)		
11/3	一	白飯	南洋咖哩魚 C魚肉,Q洋芋/煮	油豆腐滷肉 非基改油豆腐,C豬肉/燒	鮮菇甘藍 Q香菇,Q高麗菜/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,Q雞蛋	6.2	2.8	2.3	2.5	814	
11/4	二	白飯	蔥爆雞丁 C雞丁/炒	洋蔥歐姆蛋 乳酪絲,Q洋蔥,Q雞蛋/炒	紅燒蘿蔔 Q白蘿蔔,T紅蘿蔔,C豬肉/紅燒	有機蔬菜	竹筍燉雞湯 Q竹筍,C雞肉	6	3	2.5	2.8	834	
11/5	三	義大利麵	腐乳鹽酥雞 C雞肉/炸	芝麻海帶絲 芝麻,海帶絲,C豬肉/炒	爆汁肉包 C肉包/蒸	季節蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄,Q雞蛋	6.2	2.5	2.2	3	812	
11/6	四	燕麥Q飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	素肚豆干 素肚,非基改豆干,酸菜心/滷	柴片白菜滷 柴魚片,Q大白菜,C豬肉/滷	有機蔬菜	港式肉羹湯 C肉羹,Q紅蘿蔔,Q雞蛋	6.2	3	2.3	2.5	829	
11/7	五	胚芽米飯 (國中合菜)	香酥雞腿 雞腿/炸	糖醋咕咾肉 C豬肉,Q洋蔥/燒	玉米炒蛋 Q非基改玉米,Q雞蛋/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,味噌	6	2.8	2	2.8	806	
		胚芽米飯 (高中便當)	香酥雞腿 雞腿/炸	糖醋咕咾肉 C豬肉,Q洋蔥/燒	玉米炒蛋 Q非基改玉米,Q雞蛋/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐,味噌	6	2.8	2	2.8	806	
11/8	六	白飯 (運動會便當)	黑胡椒豬排 豬排/燒	彩椒雞絲 Q彩椒,C雞肉/炒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 Q蘿蔔,C雞肉	豆 奶	6	2.8	2	2.8	806
11/10	一	補假一天										0	
11/11	二	蕎麥米飯	黑胡椒肉柳 C豬肉,Q洋蔥/煮	農家樂冬粉 冬粉,C豬肉,Q高麗菜/炒	檸檬雞柳*2 C檸檬雞柳/煎	有機蔬菜	三絲湯 竹筍,Q紅蘿蔔,C豬肉	6.5	2.5	2.4	2.8	829	
11/12	三	台式雞絲飯	旋風脆皮雞翅 C雞肉/炸	十三香滷味 Q洋蔥,非基改素雞,C黃丸/燒	彩椒花椰 Q彩椒,C花椰菜/炒	季節蔬菜	四神湯 雪蓮子,小薏仁,C豬肉	6.3	2.8	2	3	836	
11/13	四	五穀米飯	川香豆瓣魚 C魚肉,Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	日式章魚燒 海苔粉,C魷魚丸,Q大白菜/燒	有機蔬菜	芹香米粉湯 Q芹,米粉	6.3	3	2	2.8	842	
11/14	五	白飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	冬瓜肉燥 Q冬瓜,C豬肉/煮	白醬洋芋塊 Q洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	經典肉骨茶 Q白蘿蔔,肉骨茶包	6.5	3	2	2.5	843	
11/17	一	白飯	香筍扣肉 筍干,C豬肉/滷	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒,Q雞蛋/炒	鍋神總匯 Q白蘿蔔,C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	菇菇蔬菜湯 Q香菇,C豬肉,Q絲瓜	6.5	3	2.2	2.5	848	
11/18	二	麥片Q飯	香菇瓜仔雞 Q香菇,瓜仔,C雞肉/煮	福祿白菜滷 Q大白菜,Q芋頭,C豬肉/滷	雞塊+甜不辣 C雞塊,Q甜不辣/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐,Q雞蛋,Q木耳	6.5	2.5	2.3	2.8	826	
11/19	三	和風烏龍麵	黑椒鐵板豬排 C豬排/燒	杏鮑菇拼盤 Q杏鮑菇,非基改百頁,Q洋蔥/燒	鮮菇蒲瓜 Q香菇,Q蒲瓜,C豬肉/煮	季節蔬菜	昆布湯 昆布,C豬肉	6.2	3	2.3	3	852	
11/20	四	白飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	泰式打拋豬 C豬肉,非基改干丁,九層塔/炒	結頭菜燒肉 Q結頭菜,C豬肉/燒	有機蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄,Q馬鈴薯,C豬肉	6	3	2.4	2.7	827	
11/21	五	糙米白飯	香酥虱目魚排 C魚排/炸	翡翠蒸蛋 Q雞蛋,蔥/蒸	螞蟻上樹 C豬肉,冬粉,Q高麗菜/炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 非基改豆腐,味噌	6.5	2.8	2	2.8	841	
11/24	一	白飯	糖醋雞丁 C雞丁/炒	什錦豆包絲 Q豆芽菜,非基改豆包絲/炒	咖哩馬鈴薯 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	刺瓜豚肉湯 Q大黃瓜,C豬肉	6.5	2.8	2	2.7	837	
11/25	二	五穀米飯	京醬肉絲 C豬肉,Q洋蔥/燒	茄香滑蛋 Q番茄,非基改豆腐,Q雞蛋/炒	燒賣+蝦仁捲 C燒賣,C蝦捲/燒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,C肉片	6	3	2.3	2.8	829	
11/26	三	招牌炒飯	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	獨家沙茶鍋 Q黑輪,Q白蘿蔔,海帶結/滷	肉絲花椰 C豬肉,C花椰菜/炒	季節蔬菜	豆薯雞湯 Q豆薯,C雞肉	6.3	2.5	2.5	3	826	
11/27	四	燕麥Q飯	蜜汁雞翅 C雞翅/燒	香筍麵輪 筍,麵輪/煮	小瓜肉茸 Q小黃瓜,C豬肉/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒,Q雞蛋	6.2	3	2.5	2.5	834	
11/28	五	白飯	砂鍋魚煲 C魚肉,Q洋蔥/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	麥香雞堡排 Q雞堡排/煎	有機蔬菜	冬瓜燉肉湯 Q冬瓜,C豬肉	6.2	3	2.4	2.7	841	

★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：呂如楨