



津味優質午餐

永豐國中

114年12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)	蔬菜類(份)	海陸空類(份)	熱量(Kcal)	
12/1	一	白飯	好滋味麻油雞 C雞肉.Q高麗菜/煮	蒜香豆腐煲 非基改豆腐.蒜/燒	部隊鍋 Q大白菜.Q木耳.T紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.C肉片	6.2	2.8	2.2	2.7	821	
12/2	二	胚芽米飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	香筍麵輪 筍.麵輪/滷	銀芽三絲 Q非菜.Q豆芽菜.C豬肉/炒	有機蔬菜 港式魷魚羹湯 C魷魚羹.Q木耳.T紅蘿蔔	6.2	2.8	2.3	2.8	828	
12/3	三	蛋炒飯	旋風脆皮雞腿 C雞肉/炸	香香滷味 非基改四分干.Q白蘿蔔.海結/滷	彩椒花椰 Q彩椒.C花椰菜/炒	季節蔬菜 冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.3	2.8	2.2	3	841	
12/4	四	白飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	滷蛋肉燥 Q雞蛋.C絞肉.碎干丁/滷	扁蒲什錦 Q扁蒲.Q木耳.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.5	2.6	2	2.7	822	
12/5	五	五穀米飯	滑嫩三杯雞 九層塔.C雞肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄.非基改豆腐.Q雞蛋/炒	甘梅薯條 T地瓜/炸	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6	3	2	2.8	821	
12/8	一	地方特考放假一天										0
12/9	二	小薏仁Q飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	瓜仔蒸肉 瓜仔.C豬肉/煮	冬瓜枸杞 Q冬瓜.枸杞/燒	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.3	3	2	2.8	842	
12/10	三	台式炸醬麵	日式酥脆豬排 C豬排/炸	三杯杏鮑菇 Q杏鮑菇.非基改黑豆干.Q洋蔥/燒	關東煮 Q白蘿蔔.C豬肉.Q非基改玉米/煮	產銷履歷蔬菜 結頭菜雞湯 Q結頭菜.C雞肉	6.2	2.8	2	3	829	
12/11	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	海根肉絲 海帶根.C豬肉/炒	敏豆甜不辣 T敏豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜 芹香米粉湯 Q芹.米粉.C豬肉	6.5	2.6	2.4	2.8	836	
12/12	五	蕎麥米飯	烤鯛魚腹 C台灣鯛魚腹/考	玉米炒蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋/炒	佛跳牆 Q芋頭.Q大白菜.C豬肉/煮	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚.非基改豆腐.味噌	6.5	3	2.3	2.5	850	
12/15	一	白飯	糖醋酸甜雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	蝦香甘藍 蝦皮.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.2	3	2.4	2.7	841	
12/16	二	五穀米飯	香筍東坡肉 筍干.C豬肉/滷	小瓜燴雞絲 C小黃瓜.C雞肉/炒	海鮮捲+鍋貼 C海鮮捲.C鍋貼/煎	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 Q芹.Q白蘿蔔.C豬肉	6.5	2.6	2.3	2.8	834	
12/17	三	擔擔肉燥飯	卡啦香酥雞排 C雞肉/炸	家常滷味 非基改油豆腐.Q白蘿蔔.海帶結/滷	肉絲花椰 C豬肉.C花椰菜/炒	季節蔬菜 羅宋湯 Q番茄.Q洋芋.Q芹菜	6.2	3	2.3	3	852	
12/18	四	麥片Q飯	咖哩虱目魚塊 C虱目魚塊/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	黃瓜魷魚羹 Q大黃瓜.C魷魚羹/煮	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.3	3	2	2.7	838	
12/19	五	白飯	蜜汁烤雞腿排 C雞肉/烤	泰式打拋豬 九層塔.C豬肉.Q番茄.碎干丁/煮	什錦寬粉 寬冬粉.C豬肉.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓.Q芹菜.C豬肉	6.5	3	2	2.5	843	
12/22	一	白飯	蔥燒魚塊 C魚肉/燒	紅茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	芹香小炒 Q芹菜.非基改豆干片/炒	產銷履歷蔬菜 黃金玉米湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.3	3	2	2.7	838	
12/23	二	糙米白飯	宮保雞丁 C雞丁.Q洋蔥/燒	咖哩馬鈴薯 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	鮮炒高麗菜 Q高麗菜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機蔬菜 經典肉骨茶 Q白蘿蔔.肉骨茶包	6.5	2.7	2	2.8	834	
12/24	三	義大利麵	轟炸雞翅 C雞肉/炸	豆沙包 C豆沙包/蒸	菇菇白菜 Q香菇.Q大白菜.C豬肉/炒	季節蔬菜 涼薯雞湯 粉圓.小薏仁.奶粉.可可亞	6.3	2.6	2	3	821	
12/25	四	行憲紀念日放假一天										0
12/26	五	燕麥Q飯	韓式燒雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	開陽蒲瓜 蝦皮.Q蒲瓜/煮	檸檬柳條*2 C雞柳/煎	有機蔬菜 海芽味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6	2.8	2.2	2.7	807	
12/29	一	白飯	沙茶肉絲 C豬肉.Q洋蔥/炒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	筍丁肉末 Q竹筍.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜 冬瓜燉湯 Q冬瓜.C雞肉	6.5	3	2	2.6	847	
12/30	二	紫米白飯	橙汁醬燒雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	農家樂冬粉 冬粉.C豬肉.Q高麗菜/炒	紅燒獅子頭 C獅子頭/燒	有機蔬菜 南瓜濃湯 Q南瓜.Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.5	2.7	2.2	2.8	839	
12/31	三	海苔香鬆飯	卡拉炸雞排 C雞肉/炸	傳奇麻辣燙 Q白蘿蔔.非基改素雞.海帶/煮	香蒜敏豆肉絲 T敏豆.C豬肉/炒	季節蔬菜 刺瓜雞湯 Q大黃瓜.C雞肉	6.5	2.7	2.3	3	850	

★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：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、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