

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全數推 選額 (份)	五菜 內額 (份)	送菜額 (份)	油類 空額 (份)	熱量 (Kcal)			
★	12/1	一	麥片飯	酸甜糖醋雞 雞丁/燒	三杯杏菇炒干 豆干, 杏鮑菇, 九層塔/煮	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	蒲瓜貢丸湯 蒲瓜, 小丸子, 芹	6 2	2 4	2 6	3 0	8 1 4
★	12/2	二	白米飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	菜脯蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	黃瓜肉片 大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 2	2 7	2 2	2 7	8 1 3
★	12/3	三	打拋豬肉麵	迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	塔香拼盤 素雞, 九層塔, 海帶根, 肉絲/燒	韭菜銀芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	冬菜粉絲湯 粉絲, 冬菜, 肉絲	6 4	2 6	2 2	2 9	8 2 9
★	12/4	四	海苔香鬆飯	蔥爆魚丁 魚丁, 洋蔥, 蔥/炒	雞塊地瓜條 雞塊, 地瓜條/炸	蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 絞肉/煮	有機 蔬菜	香濃玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 2	2 6	2 3	2 7	8 0 8
★	12/5	五	胚芽米飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 芝麻/煮	香濃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	鮮菇炒筍 筍, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒	有機 蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 肉片	6 7	1 8	2 5	3 0	8 0 2
	12/8	一	地方特考-放假一天~										
★	12/9	二	白米飯	家常黃燜雞 雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燉	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜, 金針菇, 豬肉片	6 4	2 6	2 6	2 9	8 3 9
★	12/10	三	香菇滷肉飯	鐵路里肌排 豬排/燒	沙茶客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	翠綠花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	金針雞湯 金針, 雞丁	6 5	2 4	2 3	2 9	8 2 3
★	12/11	四	雜糧飯	喀滋雞腿排 卡拉雞腿排/炸	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	什錦炒肉絲 豆芽, 韭菜, 豆包絲, 紅蘿蔔, 肉絲/煮	有機 蔬菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽, 豆腐	6 2	2 6	2 4	3 0	8 2 4
★	12/12	五	白米飯	泡菜燒魚 魚丁, 金針菇, 泡菜, 高麗菜/燒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	紅燒冬瓜麵筋 冬瓜, 麵筋, 枸杞/燒	有機 蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 0	2 5	2 6	3 0	8 0 8
★	12/15	一	糙米飯	脆皮雞翅 雞翅/炸	瓜仔肉燥 絞肉, 干丁, 瓜仔/燒	蕪菁玉米燒肉 結頭菜, 玉米, 肉片, 紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6 4	2 8	2 2	3 0	8 4 8
★	12/16	二	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 蔥/燒	海鮮魷魚丸*2 魷魚丸/炸	鹹水時蔬 高麗菜, 木耳, 金針菇, 肉片/炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 筍, 排骨	6 0	2 7	2 5	3 0	8 2 0
★	12/17	三	培根義大利麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣, 芝麻/燒	季節 蔬菜	香菇雞湯 豆薯, 鮮菇, 雞丁	6 9	2 0	2 0	2 9	8 1 4
★	12/18	四	燕麥飯	可樂滷魚 魚丁, 筍干/燒	滑嫩茶碗蒸 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	韓式部隊鍋 油豆腐, 大白菜, 鮮菇, 肉片/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米	6 5	2 2	2 1	2 9	8 0 3
★	12/19	五	白米飯	嗶呼麻油雞 雞丁, 薑, 高麗菜/燒	鐵板杏鮑菇 洋蔥, 杏鮑菇, 四分干, 絞肉/燒	蝦香蒲瓜煮 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	有機 蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓, 芹, 肉絲, 香菇絲	6 2	2 6	2 7	2 8	8 2 3
★	12/22	一	小米飯	蒜泥白肉 肉片, 洋蔥, 蒜/燒	麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 毛豆/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋花	6 0	2 8	1 7	3 0	8 0 8
★	12/23	二	海苔香鬆飯	三杯魚 魚丁, 九層塔, 米血/炒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒	蒜香炒筍 筍, 紅蘿蔔, 蒜/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 6	2 4	2 4	2 7	8 2 4
★	12/24	三	肉絲炒飯	和風豬排 豬排/燒	玉米起司蛋 玉米, 起司, 蛋, 紅蘿蔔/炒	鮮菇大根燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇/煮	季節 蔬菜	四神湯 薏仁, 豬肉, 洋芋	6 6	2 5	2 2	2 8	8 3 1
	12/25	四	行憲紀念日放假一天~										
★	12/26	五	蕎麥飯	海苔雞米花 雞丁, 海苔粉/炸	醬炒滷味 杏鮑菇, 素雞, 洋蔥/炒	翠炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	有機 蔬菜	風味海結湯 海結, 豆芽, 豬肉片	6 0	2 6	2 3	3 0	8 0 8
★	12/29	一	白米飯	京醬豬柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒	蜜汁黑豆干 芝麻, 黑豆干/滷	麻辣燙 高麗菜, 金針菇, 豆皮/煮	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6 0	2 5	2 5	3 0	8 0 5
★	12/30	二	糙米飯	日式咖哩雞 洋芋, 紅蘿蔔, 雞丁/煮	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	木須黃瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 蛋	6 6	2 4	2 4	3 0	8 3 7
★	12/31	三	蘑菇鐵板麵	黃金魚排 旗魚排/炸	茄汁燴蛋 蛋, 番茄, 洋蔥/炒	芋香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮	季節 蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 7	2 8	2 3	3 0	8 7 2

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點, 食材來源一律使用國產豬肉, 雞肉, 鴨肉。

*過敏原資訊:「本菜單含蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品。」對其過敏體質者請詳閱菜單。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜