

裕民園精緻午餐

永豐高中
115年1-2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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)		
1/1	四	元旦放假一天~										
★ 1/2	五	白米飯	油腐扣肉 肉丁, 油腐, 鮮菇/燒	糖醋黑輪 西芹, 黑輪/炒	海帶干絲 海帶根, 干絲, 紅蘿蔔	有機蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜, 肉片	6 1	2 5	2 3	2 9	8 3
★ 1/5	一	雜糧飯	麥脆雞翅 雞翅/炸	香滷拼盤 四分干, 杏鮑菇, 洋蔥/滷	蝦香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	四神湯 洋芋, 蕙仁, 肉片	6 3	2 6	2 3	3 0	8 9
★ 1/6	二	白米飯	醬炒肉絲 肉絲, 洋蔥/燒	旋風雞塊*1+甘梅薯條 雞塊, 地瓜條/炸	蕈菇蕪菁燒 結頭菜, 鮮菇, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 00	6 2	2 4	2 2	2 9	8 0
★ 1/7	三	主廚炒飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	五更豆腐煲 豆腐, 木耳, 金針菇/燒	蜜芝甜不辣 甜不辣, 芝麻/燒	季節蔬菜	忘憂草雞湯 金針花, 雞丁	6 4	2 5	1 9	2 9	8 4
★ 1/8	四	紫米飯	壽喜燒魚 魚丁, 豆芽/炒	茄汁嫩蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/炒	香燻鮮筍 筍, 蒜, 紅蘿蔔/燻	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 3	2 4	2 2	2 9	8 7
★ 1/9	五	海苔香鬆飯	家常黃燜雞 雞丁, 馬鈴薯, 鮮菇, 彩椒/燉	川味冬粉 冬粉, 絞肉, 高麗/炒	冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 豆皮/煮	有機蔬菜	三絲羹湯 肉絲, 筍絲, 木耳絲, 紅絲	6 2	2 4	2 4	2 8	8 0
★ 1/12	一	白米飯	鐵板胡椒豬柳 肉柳, 洋蔥/炒	紅燒油腐 油腐, 金針菇/燒	木須蒲瓜 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	結頭貢丸湯 結頭菜, 貢丸, 芹	6 0	2 6	2 6	2 8	8 6
★ 1/13	二	蕙仁飯	糖醋香酥雞 雞肉/燒	金黃咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	砂鍋滷白菜 大白菜, 蛋, 木耳/煮	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉, 香菇, 肉絲, 蝦仁, 芹, 紅蘿蔔絲	6 2	2 5	2 0	3 0	8 7
★ 1/14	三	韓式番茄直麵	脆皮雞腿 雞腿/炸	綿密豆沙包 豆沙包/蒸	翠炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 鮮菇/炒	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜, 肉片	6 5	2 4	2 0	2 9	8 6
★ 1/15	四	蕎麥飯	杏鮑菇燒雞 雞丁, 豆薯, 杏鮑菇/燒	洋蔥嫩蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒	豆醬竹筍 竹筍/燻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 3	2 7	2 0	2 8	8 0
★ 1/16	五	白米飯	麻油香魚 魚丁, 高麗菜, 枸杞/燒	檸香雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	香燒蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇, 海帶結/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	6 2	2 6	2 1	3 0	8 7
★ 1/19	一	地瓜飯	美式炸雞翅 雞翅/炸	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	丸子燴大瓜 黃瓜, 紅蘿蔔, 小丸子/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 2	2 7	1 9	2 9	8 5
1/20	二	休業式不供餐~										
★ 1/21	三	萬巒滷肉飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	甜辣蘿蔔糕丁 蘿蔔糕/燒	什錦燴肉片 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜, 肉片/炒	季節蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜, 金針菇, 肉片	6 2	2 7	2 4	2 9	8 7
★ 1/22	四	白米飯	金瓜燉魚 魚丁, 南瓜/燒	泰式魷魚燒*2 魷魚丸/燒	花椰炒肉絲 花椰, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	有機蔬菜	香芋西米露 西米露, 芋頭	6 2	2 6	1 9	2 9	8 7
★ 1/23	五	胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	奶油玉米餅 玉米布丁酥/炸	飄香滷味燙 高麗, 百頁, 金針菇/煮	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍, 豬肉	6 4	2 7	2 0	2 8	8 7
★ 2/23	一	小米飯	柱侯燉肉 肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔/燉	白鑽燴干 芝麻, 黑豆干/滷	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 2	2 7	2 4	2 5	8 9
★ 2/24	二	海苔香鬆飯	喀滋雞腿排 卡拉雞腿排/炸	蔥花蒸蛋 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	冬瓜炒肉 冬瓜, 肉片, 鮮菇/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 味噌	6 0	2 6	2 0	3 0	8 0
★ 2/25	三	蘑菇鐵板麵	醬香豬排 豬排/燒	客家小炒 芹, 豆干, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	芋香白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 芋頭/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 紅蘿蔔	6 3	2 6	2 1	2 8	8 5
★ 2/26	四	麥片香飯	獵人燉魚 魚丁, 馬鈴薯, 番茄/燉	麥克雞堡排 雞堡排/炸	家常白玉麵輪燒 蘿蔔, 紅蘿蔔, 麵輪/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 豆芽菜, 肉片, 昆布	6 3	2 6	2 0	3 0	8 1
2/27	五	和平紀念日放假一天~										

★ 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