



津味優質午餐

永豐高中
115年1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
1/2	五	麥片Q飯	酥脆炸雞腿 C雞腿/炸	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	甘藍肉絲 C豬肉.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜.C雞肉	6	3	2.2	2.8	826
1/5	一	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉.C豬肉.Q高麗菜/炒	小瓜木耳豆干片 Q小黃瓜.Q木耳.豆干片.榨菜絲/炒	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.5	2.8	2.3	2.5	835
1/6	二	胚芽米飯	三杯雞 九層塔.C雞肉/燒	布丁蒸蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔.青蔥/蒸	可樂餅+甜不辣 C可樂餅.C蝦捲/煎	有機蔬菜	紅豆地瓜湯 T地瓜.紅豆	6.2	3	2.2	2.5	827
1/7	三	義大利麵	香酥海鮮排 C海鮮排/炸	沙茶筍丁雞茸 Q竹筍.C雞肉/炒	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰菜/炒	季節蔬菜	涼薯雞湯 Q涼薯.C雞肉	6.3	2.8	2.5	3	849
1/8	四	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q洋蔥.Q洋芋/燒	蜜汁豆干 非基改豆干/燒	彩椒結頭菜 Q彩椒.Q結頭菜/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 Q冬瓜.肉骨茶包	6.3	2.8	2.2	2.7	828
1/9	五	燕麥Q飯	壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/炒	開陽扁蒲 Q扁蒲.Q木耳.T紅蘿蔔/炒	柴魚魷魚丸燒 柴魚片.C魷魚丸/燒	有機蔬菜	四神湯 雲蓮子.小蔥仁.C豬肉	6.2	3	2.3	2.5	829
1/12	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	彩繪玉米 Q非基改玉米粒.T毛豆.T紅蘿蔔/炒	香蒜季豆肉絲 T敏豆.C豬肉.豆干片/炒	產銷履歷蔬菜	芹香米粉湯 Q芹.米粉.C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.7	819
1/13	二	五穀米飯	沙茶燉魚煲 C魚肉/燒	蔬菜寬粉 寬冬粉.C豬肉.Q大白菜.T紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄.非基改豆腐.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 Q芹.Q白蘿蔔.C雞肉	6.5	3	2	2.7	852
1/14	三	古早味肉燥飯	卡拉脆皮雞排 C雞肉/炸	香濃洋芋 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	高麗什錦 Q高麗菜.Q金針菇.T紅蘿蔔.C豬肉炒	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	6.5	2.7	2	3	843
1/15	四	蕎麥米飯	香筍東坡肉 筍干.C豬肉/滷	海根肉絲 海帶根.C豬肉/炒	檸檬柳條*2 C雞柳/煎	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.2	2.5	2.5	2.8	810
1/16	五	白飯	酸甜雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋/炒	冬瓜鮮菇雞茸 Q冬瓜.Q香菇.C雞肉/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.5	2.8	2.3	2.7	844
1/19	一	白飯	奶油黑胡椒肉絲 C豬肉.Q洋蔥/炒	五味油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/煮	台式佛跳牆 Q大白菜.C豬肉.Q雞蛋/煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋.Q洋芋	6.2	3	2.5	2.7	843
1/20	二	休業式										
1/21	三	台式炒麵	轟炸雞翅 C雞肉/炸	滷味豆干燒 海帶.非基改豆干.C豬肉/燒	肉絲芽菜 Q韭菜.Q豆芽菜.C豬肉/炒	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.3	2.8	2	3	836
1/22	四	白飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	咖哩肉茸 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	培根高麗 C培根.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆冬瓜露 冬瓜茶磚.綠豆	6.5	2.8	2.2	2.5	833
1/23	五	小蔥仁Q飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	蒲瓜肉絲 Q蒲瓜.C豬肉/煮	醬燒獅子頭 C獅子頭.Q大白菜/燒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6	3	2.2	2.5	813
		寒假開始										
2/23	一	白飯	黃燜雞 C雞肉/燒	一品滷味 非基改黑豆干.海帶結/滷	開陽白菜滷 蝦皮.Q大白菜.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	刺瓜雞湯 Q大黃瓜.C雞肉	6	3	2	2.7	817
2/24	二	五穀米飯	紅燒豆瓣魚 C魚肉/燒	白玉麵輪 Q白蘿蔔.麵輪/滷	乳酪洋蔥蛋 乳酪絲.Q洋蔥.Q雞蛋/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.2	2.7	2	2.8	813
2/25	三	招牌炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	筍香肉絲 筍干.C豬肉/炒	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	6.5	2.6	2	3	835
2/26	四	燕麥Q飯	日式壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	鍋貼*2 C鍋貼/煎	沙茶豆腐煲 非基改豆腐.Q大白菜/燒	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q洋芋.Q芹菜	6.5	3	2.2	2.5	848
2/27	五	228和平紀念日補假一天										

★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