

裕民田精緻午餐

永豐高中
115年5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)	豆及蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸與堅果類 (份)	熱量 (kcal)
5/1	五	勞動節連假~									
★ 5/4	一	燕麥飯	香脆雞翅 雞翅/炸	醬炒素雞 杏鮑菇, 素雞, 絞肉/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜 海芽濃湯 海芽, 蛋	6 .2	2 .8	2 0	3 0	8 29
★ 5/5	二	白米飯	薑汁燒魚 魚丁, 洋蔥, 薑/煮	雞柳條甜不辣 雞柳條, 甜不辣/炸	麻辣燙 高麗菜, 金針菇, 油腐/煮	有機蔬菜 鮮菇雞湯 雞丁, 豆薯, 鮮菇	6 .2	2 .9	2 3	3 0	8 44
★ 5/6	三	油蔥肉燥飯	迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	沙茶客家小炒 芹, 豆干, 紅蘿蔔, 肉絲/炒	蛋酥白菜 蛋, 大白菜, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 豬肉片	6 .7	2 .4	2 0	2 9	8 30
★ 5/7	四	海苔香鬆飯	荷香扣肉 肉角, 筍干/燒	玉米燴蛋 蛋, 玉米粒, 紅蘿蔔/炒	泰式魷魚丸*2 魷魚丸/燒	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨	6 .1	2 .9	1 9	2 9	8 23
★ 5/8	五	紫米香飯	塔香三杯雞 雞丁, 米血, 九層塔/燒	螞蟻上樹 高麗菜, 絞肉, 冬粉, 蔥/炒	眷村蘿蔔煮 番茄, 蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結/煮	有機蔬菜 綠豆薏仁 綠豆, 薏仁	6 .5	2 .7	1 9	2 8	8 31
★ 5/11	一	白米飯	醬爆肉絲 肉絲, 洋蔥/燒	三杯綜合滷味 素肚, 四分干, 九層塔/煮	培根花椰 花椰, 紅蘿蔔, 培根/炒	產銷履歷蔬菜 酸菜白肉湯 肉片, 酸菜	6 0	2 .6	2 1	3 0	8 03
★ 5/12	二	麥片0飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	濃香咖哩 洋芋, 紅蘿蔔/煮	翠炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 巧達玉米湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 .4	2 .5	2 2	3 0	8 26
★ 5/13	三	夜市鐵板麵	鐵路豬排 豬排/燒	五更豆腐煲 豆腐, 金針菇, 木耳/煮	枸杞冬瓜燒 枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒	季節蔬菜 白菜菴菇雞湯 大白菜, 鮮菇, 雞丁	6 .6	2 .7	2 3	2 9	8 53
★ 5/14	四	白米飯	杏鮑菇燒魚 魚丁, 豆薯, 杏鮑菇/煮	番茄炒蛋 番茄, 洋蔥, 蛋/燴	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	有機蔬菜 風味昆布湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6 .3	2 .6	2 1	2 8	8 15
5/15	五	會考考場準備, 停餐一天									
★ 5/18	一	白米飯	海苔雞米花 雞丁, 海苔粉/炸	芋泥包 芋泥包/蒸	部隊鍋 大白菜, 油腐, 金針菇, 肉片/煮	產銷履歷蔬菜 蒲瓜肉片湯 蒲瓜, 肉片	6 .3	2 .6	2 1	3 0	8 24
★ 5/19	二	蕎麥米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬, 洋蔥, 豬柳/燒	BBQ甜不辣 甜椒, 甜不辣, 芝麻/燒	豆包炒脆芽 豆芽, 韭菜, 豆包絲, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 冷露山粉圓 冬瓜茶磚, 山粉圓	6 .4	2 .7	2 1	2 8	8 29
★ 5/20	三	肉絲炒飯	香滷雞腿排 雞腿排/滷	塔香打拋豬 絞肉, 番茄, 干丁, 九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳, 大黃瓜, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 四神湯 洋芋, 薏仁, 肉片	6 .4	2 .8	2 0	2 8	8 34
★ 5/21	四	海苔香鬆飯	金瓜燉魚 魚丁, 南瓜/燉	茶碗蒸 蛋, 蔥, 紅蘿蔔/蒸	日式燉蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔, 鮮菇, 絞肉/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6 .4	2 .4	2 1	2 8	8 07
★ 5/22	五	紫米香飯	濃郁咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	洋蔥起司蛋 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 起司/炒	雞塊+地瓜條 雞塊, 地瓜條/炸	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅絲, 肉絲	6 .5	2 .8	2 0	3 0	8 50
★ 5/25	一	白米飯	香蒜大排 蒜, 豬肉排/燒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	開陽白菜滷 大白菜, 木耳, 蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜 芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6 0	2 .8	2 1	2 8	8 09
★ 5/26	二	燕麥飯	高麗燒魚 魚丁, 高麗菜, 紅蘿蔔/燉	醬燒海結麵輪 海結, 麵輪/燒	蒲瓜肉片 蒲瓜, 肉片, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蛋, 玉米	6 .4	2 .5	2 0	2 8	8 12
★ 5/27	三	濃郁茄汁義大利麵	醬燒豬排 豬排/燒	豆沙包 豆沙包/蒸	鮮炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 忘憂草雞湯 金針花, 雞丁	6 .5	2 .4	2 2	3 0	8 25
★ 5/28	四	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁, 油腐, 芝麻/炒	古早味菜頭粿 蘿蔔糕/炸	鹹水時蔬 高麗菜, 金針菇, 敏豆/煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 肉片, 薑絲	6 .4	2 .5	2 0	3 0	8 21
★ 5/29	五	糙米飯	黃金雞腿 雞腿/炸	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜 日式豆醬湯 豆腐, 味噌, 海芽	6 .4	2 .8	1 9	2 8	8 32

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週二四五供應有機蔬菜

*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。