



# 津味優質午餐

永豐高中  
115年5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全穀類 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂與 堅果類 (份)	熱量 (Kcal)	
5/1	五	勞動節放假一天										
5/4	一	白飯	照燒雞腿排 C雞肉/燒	白菜滷 Q大白菜.T紅蘿蔔/滷	鐵板豆腐 非基改豆腐.C豬肉.T紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜		6.2	3	2	2.8	835
5/5	二	燕麥飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔.T紅蘿蔔.C貢丸/煮	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕.蒜/炒	有機 蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	823
5/6	三	台式炸醬麵	喀滋鹽酥雞 C雞肉/炸	麻婆百頁 非基改百頁豆腐.C豬肉/煮	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰菜/炒	季節 蔬菜		6.5	2.8	2.2	3	855
5/7	四	小薏仁飯	沙茶雞丁 C雞肉/燒	濃醇咖哩 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	開陽蒲瓜 蝦米.Q蒲瓜.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	有機 蔬菜		6.5	2.7	2.1	2.7	832
5/8	五	白飯	塔香三杯魚 C魚肉.Q杏鮑菇/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋.蔥/蒸	蔬菜寬粉 寬粉.T紅蘿蔔.Q高麗菜/炒	有機 蔬菜		6.4	2.8	1.9	2.7	827
5/11	一	蕎麥米飯	沙茶燒肉丼 C豬肉.Q洋蔥/燒	玉米餅/雞柳條 C玉米餅.C雞柳條/炸	韭香銀芽 Q韭菜.T紅蘿蔔.Q豆芽菜.非基改豆包絲/炒	產銷 履歷 蔬菜		6.3	2.9	2.1	2.8	837
5/12	二	白飯	韓式泡菜魚 C魚肉/燒	肉燥淋甘藍 C豬肉.Q高麗菜/炒	青醬洋芋 Q洋芋.T紅蘿蔔.九層塔/煮	有機 蔬菜		6.5	2.8	2.2	2.7	842
5/13	三	招牌蛋炒飯	香酥大阪豬排 C豬肉/炸	麻辣燙 Q白蘿蔔.Q杏鮑菇.C豬肉/燙	梅菜油腐 非基改油豆腐.T紅蘿蔔.梅乾菜/煮	季節 蔬菜		6.4	2.8	2	3	843
5/14	四	白飯	蔥燒雞腿 C雞肉/燒	蔬菜獅子頭 C獅子頭.C紅蘿蔔/燒	冬瓜三鮮 Q冬瓜.C豬肉.T毛豆/煮	有機 蔬菜		6.3	3	2.2	2.8	847
5/15	五	不供餐										
5/18	一	白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯/煮	芹香小炒 非基改干片.T紅蘿蔔.Q芹/炒	甜不辣季豆 Q甜不辣.T四季豆/炒	產銷 履歷 蔬菜		6.4	2.7	2.1	2.7	825
5/19	二	胚芽米飯	香筍扣肉 C豬肉.筍干.梅乾菜/煮	麥香雞堡×1 C雞堡/炸	刺瓜木耳 Q大黃瓜.Q木耳.T紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜		6.2	2.8	2.3	2.8	828
5/20	三	焗烤 義大利麵	卡拉脆皮雞排 C雞肉/炸	三杯杏鮑菇 Q杏鮑菇.非基改黑豆干/煮	花椰肉絲 C花椰菜.C豬肉/炒	季節 蔬菜		6.4	2.7	2.2	3	841
5/21	四	麥片Q飯	香濃沙嗲魚 C魚肉/燒	茄汁炒蛋 Q雞蛋.Q番茄/炒	高湯鮮蔬 Q高麗菜.Q金針菇.T紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜		6.2	2.9	2.3	2.8	835
5/22	五	白飯	照燒雞丁 C雞肉/燒	鮮肉粉絲 冬粉.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	酸甜燒餃×2 C水餃/燒	有機 蔬菜		6.4	2.7	2.1	2.7	825
5/25	一	白飯	醋溜咕咾雞 C雞肉/燒	金茸豆腐 Q金針菇.非基改豆腐/燒	雞塊/薯條 C雞塊.T地瓜條/炸	產銷 履歷 蔬菜		6.2	2.8	2.2	2.7	821
5/26	二	糙米飯	味噌燉魚 C魚肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	沙茶鮮筍 Q竹筍.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機 蔬菜		6.2	2.8	2.1	2.6	814
5/27	三	古早味 滷肉飯	椒鹽炸雞翅 C雞肉/炸	眷村滷味 Q白蘿蔔.C豬肉.素肚.酸菜心/滷	家常白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節 蔬菜		6.4	2.7	2.1	3	838
5/28	四	白飯	日式豬肉丼 C豬肉/燒	上海青燴魷魚丸 T青江菜.C魷魚丸/燴	鹽水時蔬 Q高麗菜.T雞肉.Q木耳/燙	有機 蔬菜		6.4	2.7	2.2	2.7	827
5/29	五	紫米飯	蘑菇醬雞腿排 C雞肉/燒	豆干肉燥 C豬肉.非基改干丁/蒸	葷菇季豆肉絲 Q香菇.T四季豆.C豬肉/炒	有機 蔬菜		6.3	2.8	2	2.8	827

★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：李怡宣