

# 裕民田精緻午餐

永豐高中  
115年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	營養成分						
						全穀雜糧類(份)	豆及豆制品類(份)	蔬菜類(份)	海陸肉蛋類(份)	油脂類(Kcal)		
★ 6/1	一	麥片飯	夜市香香雞 雞丁/炸	甜醬肉燥干丁 絞肉,干丁,甜麵醬/炒	蛋酥白菜 大白菜,蛋,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	冷露山粉圓 冬瓜茶磚,山粉圓,薏仁	6	2	2	3	8
★ 6/2	二	白米飯	黑胡椒魚丁 魚丁,洋蔥/炒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	鮑菇絞肉煲 蘿蔔,杏鮑菇,絞肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6	2	2	3	8
★ 6/3	三	瓜仔肉燥飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	塔香素雞 素雞,海帶根,九層塔/燒	肉絲炒脆芽 豆芽,肉絲,豆包絲,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜,粉絲	6	2	2	2	8
★ 6/4	四	白米飯	筍干扣肉 豬肉丁,筍干/燒	茄汁燴蛋 蛋,番茄,洋蔥/炒	泰式魷魚丸*2 魷魚丸/燒	有機蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜,排骨	6	2	2	2	8
★ 6/5	五	胚芽米飯	豆薯燒雞 雞丁,豆薯,鮮菇/燒	玉米燴毛豆 玉米,毛豆,紅蘿蔔/燒	冬瓜炒肉 冬瓜,肉片/炒	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹,筍絲,木耳絲,紅絲	6	2	2	2	8
★ 6/8	一	小米飯	黃金炸豬排 豬排/炸	香濃咖哩 洋芋,紅蘿蔔/煮	滷味燙 高麗菜,百頁,金針菇,豆皮/炒	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包,豬肉片	6	2	2	3	8
★ 6/9	二	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁,洋蔥,蔥/燉	糖醋黑輪 黑輪/炒	青翠炒花椰 花椰菜,肉絲/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌,豆腐	6	2	2	2	8
★ 6/10	三	什錦拌麵	鐵路豬排 豬排/燒	麻婆豆腐 豆腐,毛豆,絞肉/煮	黃瓜煮 黃瓜,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	番茄菇菇雞湯 番茄,鮮菇,雞丁	6	2	2	2	8
★ 6/11	四	海苔香鬆飯	家常黃燜魚 魚丁,馬鈴薯,鮮菇,彩椒/燉	金黃起司蛋 蛋,洋蔥,紅蘿蔔,起司/炒	鍋貼*1+甜不辣 鍋貼,甜不辣/炸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	6	2	2	3	8
★ 6/12	五	白米飯	柱侯燉肉 肉片,蘿蔔/燒	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,絞肉/炒	香燜炒筍 竹筍,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米,蛋,紅蘿蔔	6	2	2	2	8
★ 6/15	一	小米飯	香脆雞翅 雞翅/炸	白鑽蜜汁干 黑豆干,芝麻/燒	韓式部隊鍋 豆皮,大白菜,金針菇,肉片/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,肉片,薑	6	2	2	3	8
★ 6/16	二	白米飯	醬炒魚丁 魚丁,豆芽/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	香嫩蒸蛋 蛋,紅蘿蔔,蔥/蒸	有機蔬菜	綠豆QQ 綠豆,QQ	6	2	1	2	8
★ 6/17	三	打拋豬肉飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	海帶拌干絲 海帶絲,白干絲,紅絲/拌	麵筋滷蘿蔔 蘿蔔,麵筋,鮮菇/燒	季節蔬菜	四神湯 洋芋,薏仁,肉片	6	2	2	2	8
★ 6/18	四	紫米香飯	黃金扣肉 肉丁,南瓜/燒	雞塊*1+薯條 雞塊,地瓜條/炸	鮮炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 筍絲,豆腐,紅絲,蛋	6	2	1	3	8
6/19	五	端午節連假~										
★ 6/22	一	白米飯	南洋雞腿排 卡拉雞腿排/燒	沙茶客家小炒 沙茶,芹,豆干,紅蘿蔔,肉絲/炒	蝦香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄,高麗菜,豬肉片	6	2	2	3	8
★ 6/23	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片,洋蔥,蒜泥/燒	香酥可樂餅*2 玉米布丁酥/炸	芋香白菜 大白菜,紅蘿蔔,木耳,芋頭/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結,豆芽,豬肉片	6	2	2	3	8
★ 6/24	三	義大利麵	酥脆雞腿 雞腿/炸	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	金針雞湯 金針花,雞丁	6	2	2	2	8
★ 6/25	四	燕麥飯	和風豬排 豬排/燒	凍豆腐燴金針 凍豆腐,金針菇/燒	泡菜燒肉 高麗菜,泡菜,木耳,肉片/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蛋,玉米	6	2	2	2	8
★ 6/26	五	海苔香鬆飯	芝麻蜜燒魚 魚丁,四分干,芝麻/燒	番茄炒蛋 蛋,番茄,洋蔥/炒	肉末炒筍 筍,絞肉,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 蘿蔔,貢丸,芹	6	2	2	2	8
★ 6/29	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳,洋蔥,蔥/炒	蒜泥油腐 油腐,蒜/燒	菇菇花椰 花椰菜,鮮菇/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜,肉片	6	2	2	2	8
6/30	二	暑假開始~停止供餐										

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 譚芯惠

\*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