



津味 優質午餐

永豐高中
115年6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)	海鮮與堅果類(份)	熱量(Kcal)
6/1	一	白飯	避風塘燒雞 C雞肉/燒	鐵板豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	地瓜條/鍋貼 T地瓜條.C鍋貼/炸	產銷履歷蔬菜 綠豆QQ 綠豆.QQ	6.3	3	2	2.8	842
6/2	二	胚芽米飯	京都大排 C豬肉/燒	白玉麵輪 Q白蘿蔔.麵輪/煮	肉絲花椰 C豬肉.C花椰菜/炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 非基改豆腐.柴魚	6.2	2.8	2.3	2.8	828
6/3	三	古早味油飯	美式脆皮雞翅 C雞肉/炸	芝麻海帶絲 海帶絲.C豬肉.芝麻/炒	佛跳牆 Q大白菜.C豬肉/煮	季節蔬菜 刺瓜雞湯 Q大黃瓜.C雞肉	6.4	2.7	2.2	3	841
6/4	四	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	葷菇油腐 Q香菇.非基改油豆腐/煮	彩繪福州丸 C福州丸.T紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 Q玉米.Q雞蛋	6.4	2.8	2.3	2.9	846
6/5	五	五穀米飯	川味豆瓣魚 C魚肉/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	蝦香扁蒲 蝦米.Q蒲瓜/煮	有機蔬菜 鮮筍雞湯 Q竹筍.C雞肉	6.2	2.8	2.2	2.7	821
6/8	一	白飯	日式燒肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	雞柳條×2 C雞柳條/炸	什錦豆包絲 Q豆芽菜.T紅蘿蔔.非基改豆包絲/炒	產銷履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.5	2.7	2	2.7	829
6/9	二	小薏仁飯	泡菜燒肉 C豬肉/燒	蔬菜寬粉 Q高麗菜.T紅蘿蔔.寬粉/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐.Q雞蛋.Q木耳	6.2	2.8	2.1	2.9	827
6/10	三	茄汁肉醬義麵	香酥雞腿 C雞肉/炸	小魚花生 非基改干片.小魚乾.花生/炒	鍋燒白菜滷 Q大白菜.T紅蘿蔔/滷	季節蔬菜 結頭菜肉片湯 Q結頭菜.C豬肉	6.5	2.8	2.2	3	855
6/11	四	麥片Q飯	三杯雞丁 C雞肉/燒	冬瓜三寶 Q冬瓜.Q金針菇.C豬肉/煮	BBQ甜不辣 Q甜不辣.T敏豆/炒	有機蔬菜 羅宋湯 Q番茄.Q洋芋.Q芹	6.4	2.6	2	2.8	819
6/12	五	白飯	蒲燒鯛魚 C鯛魚/燒	乳酪洋蔥蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.T毛豆/炒	葷菇豆腐 非基改豆腐.Q香菇/煮	有機蔬菜 招牌米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	6.4	2.9	1.9	2.7	835
6/15	一	蕎麥米飯	韓式香香雞 C雞肉/燒	干丁滷肉 非基改干丁.C豬肉/滷	雞塊/薯條 C雞塊.T地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜 沙茶肉羹湯 C肉羹.T紅蘿蔔.Q雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	820
6/16	二	白飯	黑胡椒里肌排 C豬肉/燒	高湯時蔬 Q高麗菜.T紅蘿蔔.T雞肉/炒	白醬洋芋 Q馬鈴薯.C紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 薏仁冬瓜露 地瓜圓.小薏仁.冬瓜茶磚	6.5	2.8	2.1	2.7	839
6/17	三	紅蔥肉燥飯	卡拉雞排 C雞肉/炸	招牌拼盤 非基改黑豆干.Q杏鮑菇/滷	刺瓜雞絲 Q大黃瓜.T雞肉.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	季節蔬菜 雪花菇湯 Q雞蛋.Q金針菇.Q秀珍菇	6.4	2.7	2.1	3	838
6/18	四	白飯	薑燒魚丁 C魚肉/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	黑輪丁/蜜汁豆干 Q黑輪.非基改豆干/燒	有機蔬菜 酸菜雞湯 酸菜.C雞肉	6.2	2.7	2	2.7	808
6/19	五	端午節放假一天									
6/22	一	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	打拋豆腐煲 非基改豆腐.C豬肉.Q番茄/煮	鍋貼/蝦捲 C鍋貼.C蝦捲/炸	產銷履歷蔬菜 海芽雪花湯 海帶芽.Q雞蛋	6.3	2.7	2.1	2.7	818
6/23	二	燕麥飯	BBQ雞腿排 C雞肉/燒	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	紅茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.5	2.8	2	2.9	846
6/24	三	什錦炒麵	喀滋雞米花 C雞肉/炸	一品滷鍋 Q白蘿蔔.素肚.海帶片/滷	肉絲蒲瓜 Q蒲瓜.C豬肉/煮	季節蔬菜 枕瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.4	2.6	2	3	828
6/25	四	白飯	韓式醬烤雞腿 C雞肉/燒	古早味白菜滷 Q大白菜.C豬肉.T紅蘿蔔.非基改豆皮/滷	塔香杏菇 Q杏鮑菇.雞腸.九層塔/煮	有機蔬菜 黃金玉米湯 Q玉米.Q雞蛋	6.4	2.6	2.3	2.7	822
6/26	五	紫米飯	沙茶魚丁 C雞肉/燒	蒜蓉豆腐 非基改豆腐.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	蠔油蘿蔔糕 蘿蔔糕/炒	有機蔬菜 結頭菜雞湯 Q結頭菜.C雞肉	6.3	2.7	2.1	2.8	822
6/29	一	白飯	雲南椒麻雞 C雞肉/燒	馬鈴薯燉肉 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	敏豆肉絲 T敏豆.C肉絲/炒	產銷履歷蔬菜 白玉雞湯 Q白蘿蔔.C雞肉	6.3	2.7	2.2	2.7	820
6/30	二	不供餐									

★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