



津味 優質午餐

永豐高中
110年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全日 供應 量 (份)	豆類 供應 量 (份)	肉類 供應 量 (份)	海鮮 供應 量 (份)	蔬菜 供應 量 (份)
10/1	五	白飯	沙茶肉片 豬肉/炒	香香白菜滷 大白菜、角螺、紅蘿蔔/煮	椒鹽甜不辣 甜不辣/炸	有機 蔬菜	酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔	6 2	2 5	2 3	8 0 7
10/4	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	蔥燒豆干 非基改豆干、蔥/炒	蔬菜寬粉 高麗菜、寬粉、紅蘿蔔/炒	在地 產銷 履歷 蔬菜	雪花菇菇湯 金針菇、豬肉	6 5	2 7	2 7	8 2 9
10/5	二	小米蒸飯	沙茶魚塊 魚丁/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	珍珠四寶 非基改玉米粒、毛豆、絞肉、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	港式肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 7	2 7	2 2	8 0 4
10/6	三	台式炒麵	卡拉脆皮雞排 雞排/炸	奶皇包 奶皇包/蒸	滷味麻辣燙 高麗菜、金針菇、魚丸/煮	青菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 6	2 6	2 2	8 0 5
10/7	四	白飯	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥/炒	蔥爆豆芽 豆芽菜、韭菜/炒	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、非基改豆腐、味噌	6 2	2 6	2 4	8 2 0
10/8	五	地瓜飯	鍋燒蘿勒雞 雞肉、九層塔、米血糕/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	海結油腐燒 海帶結、非基改豆腐/燒	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、豬肉	6 3	2 9	2 1	8 3 7
10/11	一	雙十節連假									
10/12	二	白飯	BBQ肉片 豬肉/炒	蔥爆海絲 海帶絲、非基改干絲/炒	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦米/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	6 1	2 6	2 3	8 1 0
10/13	三	招牌雞肉飯	黃金炸豬排 豬肉/炸	金菇花椰 花椰菜、金針菇/炒	毛豆干丁 毛豆、非基改豆干/炒	青菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蒟蒻	6 3	2 1	3 3	8 3 3
10/14	四	蕎麥米飯	碳烤雞排 雞排/烤	部隊鍋 大白菜、金針菇、米血糕/煮	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	有機 蔬菜	三絲湯 涼薯、金針菇、豬肉	6 1	3 2	3 3	8 3 7
10/15	五	五穀米飯	沙嗲魚 魚丁/燒	乳酪馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	餡餅+地瓜條 餡餅、地瓜薯條/炸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、小魚干、味噌	6 3	2 6	2 1	8 1 9
10/18	一	白飯	泰式椒麻雞 雞肉/燒	蒜味脆皮豆腐 非基改油豆腐、蒜/炒	竹筍炒雙色 竹筍、紅蘿蔔、木耳/炒	在地 產銷 履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	6 8	2 8	2 2	8 1 1
10/19	二	胚芽米飯	黑胡椒里肌 豬肉/燒	雞塊X2 雞塊/炸	關東煮 蘿蔔、玉米、杏鮑菇/煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 菇、雞肉	6 2	2 6	2 2	8 1 0
10/20	三	焗烤茄汁肉醬麵	搖搖鹽酥雞 雞肉/炸	韓式年糕 大白菜、年糕/煮	鮮肉包 肉包/蒸	青菜	鮮蔬肉片湯 鮮蔬、肉片	6 8	2 8	3 2	8 2 4
10/21	四	白飯	花生燒肉 豬肉、花生/燒	芝麻蜜汁豆干 芝麻、豆干/燒	肉絲海帶根 海帶根、豬肉/炒	有機 蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	6 2	2 8	2 8	8 2 0
10/22	五	麥片飯	砂鍋魚 魚丁/燒	鮮菇刺瓜 大黃瓜、菇/燒	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	芹香貢丸湯 貢丸、芹菜	6 4	2 8	2 1	8 3 7
10/25	一	芝麻飯	蒜泥白肉 豬肉、蒜/煮	香濃布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	麻婆豆腐 非基改豆腐、豬肉/燒	在地 產銷 履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6 8	2 8	2 8	8 0 6
10/26	二	白飯	宮保雞丁 雞肉/炒	沙茶燒百頁 非基改百頁/燒	蛋酥白菜 大白菜、紅蘿蔔、雞蛋/燒	有機 蔬菜	港式肉羹湯 時蔬、肉羹	6 9	2 9	2 3	8 2 3
10/27	三	香蔥炒飯	香酥魚排 魚/炸	肉茸高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	大桶滷味 海帶結、蘿蔔、貢丸/煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 5	2 8	2 2	8 6 4
10/28	四	薏仁米飯	杏鮑菇燉雞 雞肉、杏鮑菇/燉	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	奶香洋芋燒 馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	有機 蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔、豬肉	6 4	2 6	2 2	8 1 9
10/29	五	【運動會合菜】 白飯	古早味大排 豬肉/燒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉/燒	洋蔥滑蛋 洋蔥、雞蛋/炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉、芹菜	6 2	2 8	2 1	8 2 3
		【運動會便當】	白飯+古早味里肌排+蕃茄炒蛋+毛豆百頁+鍋貼+雞柳條+有機蔬菜+運動飲料					6 2	2 8	2 3	8 2 9
10/30	六	【運動會便當】	白飯+蜜汁烤雞腿+鐵板肉絲+沙茶玉米+布丁酥+雞塊+有機蔬菜+運動飲料					6 3	2 8	2 3	8 3 6

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

營養師：郭育榕 營養字第007297號

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。