

裕民田精緻午餐

永豐高中
112年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	水果	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 (kcal)
★ 3/1	三	香噴噴 肉燥麵	鹽酥石斑魚 石斑魚丁、百頁/炸	蒙古豆芽肉 豆芽、肉片/燒	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豬肉、豆腐	水果	6 .7	2 .6	2 .2	3 .0	8 54
★ 3/2	四	白米飯	古早味焢肉 肉丁、筍/煮	玉米炒蛋 毛豆、玉米、蛋/炒	白菜肉丸子 木耳、白菜、豬肉丸、紅蘿蔔/燴	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、木耳絲		6 .7	2 .8	2 .1	2 .8	8 58
★ 3/3	五	五穀飯	五香雞腿排 雞腿排/燒	泡菜炒年糕 高麗菜、泡菜、紅蘿蔔、年糕/炒	芹香三絲 芹、肉絲、海帶絲、白干絲/炒	有機 蔬菜	味噌小魚湯 小魚乾、豆腐、味噌		6 .5	2 .8	2 .2	2 .8	8 46
★ 3/6	一	雜糧飯	酸甜海鮮排 海鮮排/燒	香滷豆干素肚 豆干、素肚/滷	韭菜炒豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜、肉片		6 .6	2 .7	2 .1	3 .0	8 52
★ 3/7	二	白米飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	和風關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、玉米圈、油豆腐/煮	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	有機 蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片		6 .7	2 .7	2 .1	2 .8	8 50
★ 3/8	三	什錦炒麵	香蒜大排 豬肉排/燒	炸彈可樂餅 玉米布丁酥/炸	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	季節 蔬菜	金針白肉湯 金針花、豬肉		6 .7	2 .6	2 .0	3 .0	8 49
★ 3/9	四	白米飯	吮指炸雞腿 雞腿/炸	杏菇薯塊 洋芋、杏菇、紅蘿蔔/煮	豆皮佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔、豆皮/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋		6 .8	2 .6	2 .1	2 .8	8 50
★ 3/10	五	紫米香飯	紅燒燉豬 豬肉、蘿蔔/燒	小瓜炒時蔬 小黃瓜、蔬菜/炒	BBQ甜不辣 洋蔥、甜不辣/燒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6 .5	2 .6	2 .3	2 .8	8 34
★ 3/13	一	燕麥0飯	香脆雞翅 雞翅/炸	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	麻辣燙 高麗、金針菇、百頁、麵/煮	產銷 履歷 蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片	豆奶	6 .8	2 .6	2 .0	3 .0	8 56
★ 3/14	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲		6 .6	2 .7	2 .2	2 .8	8 46
★ 3/15	三	夜市 鐵板麵	Q嫩雞腿排 雞腿排/滷	酥炸大花丸*2 花枝丸/炸	鮮炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6 .7	2 .6	2 .0	3 .0	8 49
★ 3/16	四	地瓜絲飯	泰式魚排 虱目魚排/燒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜/煮	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、蔬菜、豬肉片		6 .6	2 .7	2 .0	2 .6	8 32
★ 3/17	五	白米飯	塔香三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	西芹黑輪 黑輪、西芹/炒	佛跳牆 大白菜、蝦皮、木耳絲、芋頭/煮	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片、蔥仁		6 .8	2 .6	2 .2	2 .5	8 39
★ 3/20	一	白米飯	泡菜燒魚 魚丁、泡菜、高麗/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲/燒	產銷 履歷 蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔、豬肉		6 .6	2 .6	2 .0	2 .8	8 33
★ 3/21	二	麥片0飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	金黃燒絞肉 玉米、絞肉、洋蔥/炒	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	有機 蔬菜	海鮮湯 海帶、素、素燻絲		6 .8	2 .5	2 .0	2 .8	8 40
★ 3/22	三	紅醬 義大利麵	日式炸豬排 豬排/炸	飄香蒸肉包 肉包/蒸	碎肉燙萵苣 絞肉、萵苣/燙	季節 蔬菜	肉片筍湯 筍片、肉片		6 .6	2 .5	2 .0	3 .0	8 35
★ 3/23	四	小米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	菜脯炒蛋 蛋、菜脯/炒	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯		6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 31
★ 3/24	五	白米飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燴	時蔬鹹水雞 小黃瓜、蔬菜、雞肉/炒	雲集鍋貼 鍋貼/煎	有機 蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜		6 .6	2 .7	2 .0	2 .9	8 45
★ 3/25	六	紫米香飯	義式雞腿排 雞腿排/燒	白鑽燴蜜干 芝麻、黑豆干/燒	西芹炒菇 白蘿蔔、西芹、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜、豬肉		6 .6	2 .7	2 .0	2 .8	8 41
★ 3/27	一	白米飯	夜市酥雞丁 雞丁、九層塔/炸	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片		6 .8	2 .6	2 .2	3 .0	8 61
★ 3/28	二	蕎麥米飯	糖醋魚排 虱目魚排/燒	什錦粉絲煲 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		6 .5	2 .7	2 .2	2 .8	8 39
★ 3/29	三	肉絲炒飯	銷魂雞翅 雞翅/滷	椒麻燒餃*2 水餃/燒	香菇肉末筍 香菇、絞肉、筍/炒	季節 蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、肉片、肉骨茶包		6 .6	2 .8	2 .0	2 .9	8 53
★ 3/30	四	白米飯	瓜哇紅咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	地瓜條酥雞塊 地瓜條、雞塊/炸	麻香白玉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海結/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		6 .6	2 .8	2 .2	3 .0	8 62
★ 3/31	五	薏仁飯	親子雞肉丼 雞肉、洋蔥、蛋/燒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/煮	香濃咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	新竹米粉湯 米粉、肉絲、香菇、芹		6 .8	2 .5	2 .0	2 .8	8 40

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*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。