



津味優質午餐

永豐高中
112年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品		全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (Kcal)
3/1	三	嘉義雞絲飯	日式海鮮排 C海鮮排/炸	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰/炒	白醬洋芋 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜.小薏仁		6.5	2.5	2	3	828
3/2	四	五穀米飯	泰式麻莎雞 C雞肉/炒	玉米茶碗蒸 Q非基改玉米.Q雞蛋/蒸	肉茸高麗 C豬肉.Q高麗/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌.小魚干		6.2	2.8	2	2.5	807
3/3	五	白飯	黑胡椒肉柳 Q洋蔥.C豬肉/炒	開陽扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/炒	蒜泥脆皮豆腐 非基改油豆腐.蒜/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C貢丸片		6	3	2.2	2.5	813
3/6	一	白飯	美味石斑魚 Q石斑魚/燒	蔬菜粉絲 Q高麗.冬粉.C豬肉/炒	什錦白干絲 非基改干絲.海帶絲.C豬肉.Q芹菜/炒	產銷履歷蔬菜	沙茶花枝羹湯 脆筍絲.C花枝羹	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
3/7	二	麥片Q飯	米蘭燉肉 C豬肉/燉	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	鍋貼+雞塊 C鍋貼.Q雞塊/炸	有機蔬菜	涼薯肉片湯 Q涼薯.C豬肉		6.2	2.8	2	2.7	816
3/8	三	招牌炒麵	胖胖爹香雞排 C雞肉/炸	哈燒麻辣燙 Q大白菜.非基改豆皮/煮	花生粉米血糕 花生粉.C米血糕/滷	季節蔬菜	韓式海帶湯 海帶.Q黃豆芽.C豬肉		6.3	2.5	2	3	814
3/9	四	白飯	照燒醬大排 C豬肉/照燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	宮保豆芽 Q豆芽.韭菜/炒	有機蔬菜	雙菇肉絲湯 Q秀珍菇.Q金針菇.C豬肉		6.5	2.8	2	2.5	828
3/10	五	小米蒸飯	暖呼麻油雞 Q雞肉/煮	和風一番煮 Q蘿蔔.C豬肉.海帶結/煮	瓜瓜肉燥 瓜仔.C絞肉.非基改干丁/煮	有機蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q洋蔥.C豬肉		6	2.8	2.3	2.6	805
3/13	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 C豬排/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	海根豆干 海帶根.非基改豆干/滷	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 Q冬瓜.C豬肉.肉骨茶包	豆奶	6	3	2	2.5	808
3/14	二	白飯	塔香三杯雞 Q雞肉.九層塔/燒	洋芋燒肉 Q洋芋.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	鮮菇高麗 Q香菇.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		6.5	2.5	2.2	2.6	815
3/15	三	古早味香菇拌飯	搖搖樂鹽酥雞 C雞肉.海苔粉/炸	杏鮑菇滷味 Q杏鮑菇.Q白蘿蔔/滷	糖醋甜不辣 Q洋蔥.Q甜不辣/炒	季節蔬菜	木瓜燉湯 Q青木瓜.C豬肉		6.5	2.5	2	3	828
3/16	四	胚芽米飯	蜜汁雞腿排 C雞腿排/燒	鍋燒白菜滷 Q大白菜.Q木耳/煮	泰式打拋肉 Q豬肉.九層塔.Q番茄/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q雞蛋		6	3	2.2	2.6	817
3/17	五	蕎麥米飯	蒜泥燒魚 C魚肉.Q洋蔥/燒	蝦香扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/炒	魷魚丸+薯條 C魷魚丸.Q地瓜條/炸	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.味噌		6.2	2.6	2.2	2.8	810
3/20	一	芝麻香飯	炭烤雞排 C雞腿排/燒烤	咖哩洋芋 Q洋蔥.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	菌菇燴干片 非基改豆干片.Q香菇.C豬肉炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹		6.5	2.8	2	2.5	828
3/21	二	薏仁米飯	筍香扣肉 C豬肉.筍干/燉	螞蟻上樹 冬粉.C豬肉.Q高麗/炒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 Q冬瓜.C豬肉		6.5	2.7	2	2.5	820
3/22	三	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 C雞翅/炸	西西里義大利醬 C豬肉.Q洋蔥.Q番茄/煮	鮮肉包 鮮肉包/蒸	季節蔬菜	洋芋巧達湯 Q洋芋.Q洋蔥		6.2	2.7	2	3	822
3/23	四	白飯	蔥燒大排 豬肉/燒	毛豆干丁 T毛豆.非基改干丁/煮	甜醬關東煮 Q蘿蔔.C貢丸/煮	有機蔬菜	鮮菇豚肉湯 Q香菇.C豬肉		6	3	2.2	2.6	817
3/24	五	地瓜飯	糖醋魚丁 C魚肉/燒	蝦香甘藍菜 蝦皮.Q高麗菜/炒	彩虹炒蛋 Q非基改玉米.T毛豆.Q紅蘿蔔.Q蛋/炒	有機蔬菜	酸辣湯 脆筍絲.非基改豆腐.Q木耳		6	2.8	2.4	2.7	812
3/25	六 (補課日)	白飯	爪哇咖哩雞 C雞肉.Q紅蘿蔔/煮	芝麻黑豆干 芝麻.黑豆干/燒	麥克雞塊*2 C雞塊/炸	產銷履歷蔬菜	白玉肉片湯 Q蘿蔔.C豬肉		6	3	2	2.8	821
3/27	一	白飯	鐵板燒豚肉 C豬肉.Q洋蔥/炒	季豆甜條 T四季豆.Q甜不辣/炒	三杯油豆腐 非基改油豆腐.九層塔.C豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋		6.5	2.7	2	2.6	825
3/28	二	白飯	蜜汁烤雞排 C雞肉/烤	青蔥菜脯蛋 蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	芹香豆芽 Q芹菜.Q木耳.Q豆芽/炒	有機蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜.C豬肉		6	3	2.3	2.5	815
3/29	三	招牌蛋炒飯	香酥魷魚排 C魷魚排/炸	大鼎滷味 海結.Q蘿蔔/滷	歐爸韓式炒年糕 Q高麗菜.年糕/炒	季節蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉		6.3	2.5	2.3	3	821
3/30	四	麥片Q飯	蒙古燉肉 C豬肉/燒	時蔬粉絲 Q大白菜.冬粉.C豬肉/炒	沙茶百頁 非基改百頁.T毛豆.Q非基改玉米/燒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋		6.5	2.7	2	2.5	820
3/31	五	小米蒸飯	紅燒雞丁 C雞肉/燒	蒜香高麗菜 蒜.Q高麗菜/炒	義式莎莎肉醬 Q洋芋.C豬肉.Q洋蔥/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.味噌.豆腐		6	2.8	2.2	2.6	802

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」。產地：台灣。

▽ 全面使用非基④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。

營養師：呂如蕓 營養字第3594號