



津味優質午餐

永豐高中
112年11月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞丁 (份)	豬肉 (份)	雞肉 (份)	魚類 (份)	
11/1	三	海苔 香鬆飯	脆皮魚排 C魚排/炸	韓式年糕 Q高麗菜、年糕條/炒	芙蓉豆腐 非基改豆腐/燒	季節 蔬菜	白玉雞湯 Q蘿蔔、C豬肉	6.2	2.7	2	3	8.2.2	
11/2	四	麥片Q飯	蔥爆雞丁 Q洋蔥、C豬肉/燒	佛跳牆 C大白菜、Q紅蘿蔔/煮	香蔥菜脯蛋 青蔥、菜脯、Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、味噌、非基改豆腐	6.5	2.8	2.3	2.7	8.4.4	
11/3 國中 含菜	五	白飯	洋蔥炒豚肉丼 C豬肉、洋蔥/炒	季豆甜不辣 T四季豆、C甜不辣/炒	爪哇咖哩 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	木瓜肉片湯 Q青木瓜、C豬肉	6.5	2.5	2	2.8	8.1.9	
11/3 高中 便當	五	白飯	紅燒豬排 C豬肉/紅燒	季豆甜不辣 T四季豆、C甜不辣/炒	爪哇咖哩 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	豆奶	6.5	2.5	2	2.8	8.1.9	
11/4 (運動 會便 當)	六	白飯	肯德炸雞腿 雞腿/炸	茄汁滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	客家小炒 非基改豆干片、Q芹菜/炒	有機 蔬菜	豆奶	6.2	3	2	3	8.4.4	
11/6	一		補假一天									0	
11/7	二	五穀米飯	鐵板魚塊 C魚肉/燒	布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸	焗烤魷魚丸燒 C魷魚丸切片、Q洋芋/烤	有機 蔬菜	冬瓜鮮菇湯 Q金針菇、Q冬瓜、C豬肉	6	3	2.2	2.5	8.1.3	
11/8	三	香菇 油飯	搖搖鹽酥雞 C雞肉/炸	彩椒花椰菜 Q彩椒、C花椰菜/炒	眷村滷味 非基改黑豆干、海帶結、素肚/滷	季節 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、C豬肉	6.3	2.8	2.2	3	8.4.1	
11/9	四	小米蒸飯	麻油松阪豬 C豬肉、Q杏鮑菇/炒	鍋貼+薯條 C鍋貼、Q地瓜條/炸	大根關東煮 Q蘿蔔、C豬肉/煮	有機 蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	2.7	2.3	2.7	8.1.6	
11/10	五	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	海帶三絲 非基改干絲、海帶絲、紅蘿蔔絲/炒	蝦香扁蒲菇 蝦皮、Q扁蒲、Q香菇/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 海芽、Q雞蛋	6.2	2.6	2.5	2.5	8.0.4	
11/13	一	芝麻白飯	筍干扣肉 筍干、C豬肉/滷	蔥燒豆干 蔥、非基改豆干/炒	傳香麻辣燙 Q金針菇、C小丸子、Q杏鮑菇/煮	產銷履 歷蔬菜	招牌米粉湯 蝦皮、米粉、C豬肉	豆奶	6.2	2.8	2.2	2.5	8.1.2
11/14	二	蕎麥米飯	鍋燒魚煲 C魚肉/燒	泰式獅子頭 C獅子頭/燒	玉米四喜 Q非基改玉米、Q洋芋、T毛豆、Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.5	2.8	2	2.7	8.3.7	
11/15	三	義式 肉醬麵	日式炸豬排 C魷魚排/炸	肉茸高麗 Q高麗菜、C豬肉/炒	雪菜麵腸 雪裡紅、麵腸/炒	季節 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6.2	3	2.2	3	8.4.9	
11/16	四	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、C豬肉/煮	蛋酥扁蒲 Q雞蛋、Q扁蒲/炒	有機 蔬菜	沙茶肉羹湯 脆筍絲、C肉羹、Q雞蛋	6	2.8	2.2	2.7	8.0.7	
11/17	五	燕麥Q飯	霸王薑母鴨 C鴨肉、Q高麗菜/燒	雞塊+甜不辣 C雞塊、Q甜不辣/炸	茄汁滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	黃瓜燉肉湯 Q大黃瓜、C豬肉	6.5	3	2	2.8	8.5.6	
11/20	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	夜市滷味 海帶結、非基改油豆腐、C小貢丸/滷	肉茸黃芽五柳 Q彩椒、Q黃豆芽、C豬肉/炒	產銷履 歷蔬菜	菇菇時蔬湯 Q金針菇、Q秀珍菇、C豬肉	6.2	2.7	2.3	2.5	8.0.7	
11/21	二	胚芽米飯	米蘭燉肉煲 C豬肉、Q洋芋/燉	哈燒麻辣燙 Q高麗菜、非基改凍豆腐、C豬肉、Q金針菇/炒	餡餅+魷魚丸 C餡餅、C魷魚丸/炸	有機 蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	6.2	2.6	2.3	2.7	8.0.8	
11/22	三	香蔥 肉燥飯	卡拉脆皮雞翅 C雞翅/炸	小魚花生 小魚乾、花生、非基改豆干/炒	芋香白菜滷 C大白菜、Q紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	竹筍鮮肉湯 Q竹筍、C豬肉	6.3	3	2	3	8.5.1	
11/23	四	白飯	韓式烤肉丼 C豬肉/炒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	大瓜鮮菇 Q大黃瓜、Q香菇/炒	有機 蔬菜	金茸紫菜湯 Q金針菇、紫菜芽、C豬肉	6	2.8	2.3	2.6	8.0.5	
11/24	五	小蕙仁飯	泰式酸甜魚塊 C魚肉/燒	海根杏菇煲 海帶根、Q杏鮑菇/炒	開陽高麗菜 蝦皮、Q高麗菜/炒	有機 蔬菜	港式肉骨茶 Q蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	6.2	2.5	2.2	2.8	8.1.0	
11/27	一	白飯	蔥爆豬柳 Q洋蔥、C豬肉/燒	冬瓜燒 Q冬瓜、花生、麵筋/煮	泰式脆皮油豆腐 非基改油豆腐/燒	產銷履 歷蔬菜	酸辣湯 脆筍絲、Q雞蛋、Q紅蘿蔔	6	2.8	2.2	2.6	8.0.2	
11/28	二	小米蒸飯	橙汁烤雞排 C雞排/燒	粉絲芋香煲 冬粉、Q高麗菜、Q芋頭/炒	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	有機 蔬菜	涼薯燉湯 Q涼薯、C豬肉	6.5	3	2.2	2.5	8.4.8	
11/29	三	招牌 炒麵	日式黃金豬排 C豬排/炸	豆沙包 C豆沙包	沙茶滷味 海帶結、素肚、非基改豆干/滷	季節 蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、Q冬瓜、C豬肉	6.5	2.8	2	3	8.5.0	
11/30	四	五穀米飯	絲瓜滑蛋魚煲 C魚肉、Q絲瓜、Q雞蛋/煮	鮮菇甘藍 Q香菇、Q甘藍菜/炒	紅醬咖哩 Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	客家米粉湯 Q芹菜、米粉、C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.5	8.1.0	

★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。

▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品

為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商
地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：呂如蘋 營養字第3594號