

裕民園精緻午餐

永豐高中
113年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂肉堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 3/1	五	薏仁飯	塔香三杯雞丁 雞丁. 米血. 九層塔/炒	鮮菇蒲瓜煮 蒲瓜. 鮮菇. 紅蘿蔔/煮	芹香三絲 芹. 海帶絲. 白干絲/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 小魚乾. 豆腐. 味噌	6 .3	2 .5	2 .0	2 .7	8 00
★ 3/4	一	小米飯	醬燒魚丁 洋葱. 魚丁/燒	滷味世家 豆干. 素肚/滷	蒜炒高麗菜 高麗菜. 蒜/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋	6 .3	2 .8	2 .0	2 .9	8 32
★ 3/5	二	白米飯	天使雞腿排 雞腿排/燒	屋台關東煮 蘿蔔. 紅蘿蔔/煮	番茄燴蛋 番茄. 洋葱. 蛋/燴	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹. 筍絲. 木耳絲. 紅絲	6 .0	2 .7	2 .1	2 .8	8 01
★ 3/6	三	什錦炒麵	香蒜大排 豬肉排/燒	味噌油腐 油腐/蒸	紅絲花椰 花椰菜. 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇. 雞肉. 蘿蔔	6 .0	2 .6	1 .6	2 .8	7 81
★ 3/7	四	白米飯	卡拉雞腿排 雞腿排/炸	杏菇薯塊 洋芋. 杏菇. 紅蘿蔔/煮	木耳黃瓜煮 木耳. 大黃瓜/煮	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜. 香菇. 金針菇. 肉片	6 .5	2 .4	2 .1	2 .8	8 14
★ 3/8	五	地瓜絲飯	紅燒燉豬 豬肉. 蘿蔔/燒	韭菜炒豆芽 豆芽. 韭菜. 紅蘿蔔/炒	花枝丸 花枝丸/炸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲	6 .5	2 .6	2 .5	2 .8	8 39
★ 3/11	一	燕麥0飯	泰式魚排 虱目魚排/燒	玉米燴毛豆 玉米. 毛豆仁. 洋芋/燒	麻辣燙 高麗. 金針菇. 油腐. 肉片/煮	產銷履歷蔬菜	淡水豬肉湯 蘿蔔. 豬肉	6 .6	2 .6	2 .0	3 .0	8 42
★ 3/12	二	白米飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁. 洋芋. 紅蘿蔔/燉	鮮炒蒲瓜 蒲瓜. 香菇/煮	洋葱炒蛋 蛋. 洋葱. 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜. 肉片. 薏仁	6 .5	2 .6	2 .2	2 .8	8 31
★ 3/13	三	夜市鐵板麵	香酥脆雞腿 雞腿/炸	西芹黑輪 黑輪. 西芹/炒	鹹水時蔬 高麗菜. 木耳. 敏豆/燙	季節蔬菜	金針花豬肉湯 金針花. 肉片	6 .2	2 .4	1 .8	2 .9	7 90
★ 3/14	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片. 豆芽/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜. 鮮菇/煮	醬炒素雞 杏鮑菇. 素雞/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜. 玉米. 蛋	6 .6	2 .7	2 .4	2 .7	8 46
★ 3/15	五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁. 洋芋. 紅蘿蔔/煮	酥炸甜不辣 甜不辣/炸	招牌佛跳牆 大白菜. 蝦皮. 木耳絲/煮	有機蔬菜	番茄羅宋湯 番茄. 蔬菜. 豬肉片	6 .6	2 .5	2 .2	2 .7	8 26
★ 3/18	一	麥片0飯	泡菜豚肉 肉片. 泡菜. 高麗/炒	蒜泥老皮豆腐 蒜. 豆腐/燒	蘿蔔煮 蘿蔔. 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜. 肉片	6 .2	2 .6	2 .2	2 .8	8 10
★ 3/19	二	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁. 油腐. 鮮菇/煮	炸彈可樂餅 玉米布丁酥/炸	竹筍炒肉絲 竹筍. 肉絲/燒	有機蔬菜	海芽濃湯 海帶. 蛋	6 .2	2 .5	2 .0	2 .9	8 02
★ 3/20	三	茄汁義大利麵	日式炸豬排 豬排/炸	鮮炒花椰 花椰. 紅蘿蔔/炒	飄香蒸肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜. 排骨	6 .0	2 .4	1 .9	3 .0	7 83
★ 3/21	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	炒高麗菜 高麗菜. 紅蘿蔔/炒	茄汁炒蛋 番茄. 洋葱. 蛋/燴	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁. 豆薯	6 .2	2 .6	2 .0	2 .8	8 05
★ 3/22	五	小米飯	京醬豬柳 豬柳. 洋葱. 紅蘿蔔/燒	鮮菇刺瓜 刺瓜. 鮮菇/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機蔬菜	酸菜白肉湯 肉片. 酸菜	6 .5	2 .5	2 .1	2 .8	8 21
★ 3/25	一	蕎麥米飯	夜市酥雞丁 雞丁. 九層塔/炸	白菜滷 大白菜. 木耳/煮	客家小炒 芹. 豆干. 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔. 肉骨茶包. 豬肉	6 .2	2 .6	2 .2	3 .0	8 19
★ 3/26	二	白米飯	糖醋魚丁 魚丁/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 .1	2 .8	8 36
★ 3/27	三	肉絲炒飯	銷魂雞翅 雞翅/滷	雲集鍋貼 鍋貼/煎	香菇肉末筍 香菇. 絞肉. 筍/炒	季節蔬菜	四神豬肉湯 薏仁. 豬肉. 洋芋	6 .6	2 .8	2 .0	2 .9	8 53
★ 3/28	四	薏仁飯	正宗回鍋肉 肉片. 豆干. 高麗菜/燒	香酥地瓜條 地瓜條/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 .4	2 .1	2 .9	8 25
★ 3/29	五	白米飯	蔥油嫩雞 雞丁. 蔥. 洋葱/燒	蝦香扁蒲 扁蒲. 紅蘿蔔. 蝦皮/煮	香濃咖哩 馬鈴薯. 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽. 昆布. 肉片	6 .5	2 .5	2 .3	2 .8	8 26

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 林芊慧

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*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。