



津味

優質午餐

永豐高中
114年1+2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 (份)	油脂與坚果類 (份)	熱 量 (Kcal)					
1/1	三	2025元旦新年快樂															
1/2	四	小米蒸飯	泰式醬雞排 C雞肉/燒	韭香芽菜 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q韭菜/炒	法式白醬 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6.4	2.8	2.1	2.8	837					
1/3	五	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	佛跳牆 Q大白菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.7	2	2.7	808					
1/6	一	蕎麥米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	花椰肉絲 C花椰菜, C豬肉/炒	一品綜合燙 非基改四分干, 海帶結, C豬肉/滷	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 Q香菇, C雞肉	6.2	2.7	2.1	2.8	815					
1/7	二	白飯	砂鍋魚丁 C魚肉/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋, 菜脯, 蔥/炒	季豆甜不辣 T敏豆, Q甜不辣/炒	有機蔬菜	大瓜肉片湯 Q大黃瓜, C豬肉	6.3	2.8	1.9	2.9	829					
1/8	三	培根蛋炒飯	脆皮炸雞翅 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干, 素肚, C豬肉/滷	肉茸高麗 Q高麗菜, C豬肉/炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, Q雞蛋	6.4	2.9	2	3	851					
1/9	四	胚芽米飯	筍香東坡肉 C豬肉, 筍干/煮	螞蟻上樹 冬粉, Q高麗菜, Q紅蘿蔔/炒	四季小火鍋 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 Q金針菇, Q絲瓜, C豬肉	6.4	2.7	2.1	2.8	829					
1/10	五	白飯	番茄洋芋雞 C雞肉, Q番茄/煮	開陽蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, 蝦米/炒	鍋貼+雞塊 C鍋貼, C雞塊/炸	有機蔬菜	香菇肉羹湯 Q香菇, Q雞蛋, C肉羹	6.3	2.9	2.1	2.9	842					
1/13	一	白飯	醋溜魚柳 C魚肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒, Q雞蛋, T毛豆/炒	白菜麵筋 Q大白菜, Q紅蘿蔔, 麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜, C豬肉	豆奶 6.3	2.8	2.1	2.8	830					
1/14	二	五穀米飯	蘑菇醬豬排 C豬排/燒	家常豆腐 非基改豆腐, C豬肉/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, C豬肉	6.2	2.9	2	2.9	832					
1/15	三	義大利麵	香香鹹酥雞 C雞肉/炸	起司茄香肉醬 Q非基改玉米粒, C豬肉, Q紅蘿蔔/煮	彩椒花椰 C花椰菜, Q彩椒/炒	季節蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐, C豬肉, Q紅蘿蔔	6.3	2.7	1.9	2.8	817					
1/16	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉, Q洋蔥/煮	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	梅粉地瓜條 Q地瓜條/炸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	6.2	2.8	2	2.8	820					
1/17	五	燕麥Q飯	冬瓜香菇雞 Q冬瓜, Q香菇, C雞肉/煮	鹹水時蔬 Q高麗菜, Q黃豆芽, Q木耳/燙	青醬洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 Q白蘿蔔, C豬肉	6.4	2.7	2.1	2.7	825					
1/20	一	結業式不供餐															
寒假開始 新年快樂 蛇年行大運																	
2/11	二	蕎麥米飯	泰醬佐雞丁 C雞肉/燒	砂鍋佛跳牆 Q大白菜, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	照燒獅子頭 C獅子頭, Q紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜, C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.8	823					
2/12	三	日式鍋燒麵	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	毛豆百頁 T毛豆, 非基改百頁豆腐/燒	和風關東煮 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	季節蔬菜	雙菇蔬菜湯 Q秀珍菇, Q金針菇, Q絲瓜	6.4	2.8	2	2.9	839					
2/13	四	白飯	照燒翅小腿 C雞肉/燒	馬鈴薯燉肉 Q馬鈴薯, C豬肉/燉	鮮炒時蔬 Q高麗菜, Q木耳, Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽, 非基改豆腐	6.2	2.7	2.1	2.7	811					
2/14	五	胚芽米飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	洋蔥乳酪蛋 Q洋蔥, Q紅蘿蔔, Q雞蛋/炒	雞塊×2 C雞塊/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.3	2.8	2	2.8	827					
2/17	一	白飯	義式洋芋雞 C雞肉, Q番茄, Q馬鈴薯/煮	蔥燒豆干 非基改四分干, 海帶結/滷	蔬菜粉絲 Q高麗菜, 冬粉, C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	肉羹湯 C肉羹, Q紅蘿蔔, Q雞蛋	6.4	2.9	1.9	2.8	839					
2/18	二	麥片飯	麻油豚肉 C豬肉/煮	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	脆炒西蘭花 C花椰菜/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜, C雞肉	6.2	2.8	2	2.7	816					
2/19	三	古早味油飯	卡拉雞排 C雞肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干, 素肚/滷	鮮菇大瓜 Q香菇, Q大黃瓜/炒	季節蔬菜	羅宋湯 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, C豬肉	6.4	2.7	2.1	3	838					
2/20	四	白飯	油腐燉雞 C雞肉, 非基改油豆腐/燉	冬季小火鍋 Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	筍干麵輪 筍干, 麵輪/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, Q雞蛋	6.3	2.7	2	2.8	820					
2/21	五	五穀米飯	沙茶魚丁 C魚肉/燒	番茄滑蛋 Q番茄, Q雞蛋/炒	麥香雞堡 C雞蛋/炸	有機蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜, C豬肉	6.2	2.8	2.1	2.9	827					
2/24	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜, Q韭菜, 非基改白干絲/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	豆奶 6.4	2.7	2	2.8	827					
2/25	二	小薏仁飯	橙汁魚柳 C魚肉/燒	香蔥炒蛋 Q雞蛋, 蔥, Q紅蘿蔔/炒	敏豆甜不辣 T敏豆, Q甜不辣/炒	有機蔬菜	涼薯雞湯 Q涼薯, C雞肉	6.3	2.8	1.9	2.9	829					
2/26	三	烏龍麵	卡滋鹽酥雞 C雞肉/炸	美式蘑菇醬 Q洋蔥, Q玉米粒, Q紅蘿蔔, C豬肉/煮	滷味燙 Q高麗菜, Q金針菇, C豬肉/滷	季節蔬菜	肉骨茶 Q白蘿蔔, C豬肉, 肉骨茶包	6.3	2.7	1.9	3	826					
2/27	四	小米蒸飯	醬燒豚肉 C豬肉/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	起司章魚燒 C魷魚丸, Q大白菜/燒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒, Q雞蛋	6.2	2.8	2.1	2.7	818					
2/28	五	228連假															

★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。◆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。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：李怡宜