



津味優質午餐

永豐高中
114年6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 與堅果類 (g)	熱量 (Kcal)
6/2	一	白飯	天使腿排 C雞肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	開陽蒲瓜煮 蝦皮.Q蒲瓜.Q木耳.T紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	巧達玉米湯 非基改玉米.Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.7	836
6/3	二	五穀米飯	蔥爆魚丁 C魚肉.Q洋蔥/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	培根高麗 C培根.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	鮮菇雞湯 Q香菇.C雞肉	6	3	2.4	2.7	827
6/4	三	主廚炒飯	喀滋雞米花 C雞肉/炸	彩繪花椰菜 Q彩椒.C花椰菜.C肉絲/炒	泰醬打拋肉 九層塔.非基改干丁.絞肉/炒	季節蔬菜	鮮筍湯 Q竹筍.C豬肉	6.5	2.6	2	3	835
6/5	四	燕麥Q飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	雞塊+蝦仁捲 C雞塊.C蝦仁捲/炸	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚.非基改豆腐.味噌	6.5	2.8	2	2.8	841
6/6	五	白飯	三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	南洋咖哩 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	部隊鍋 Q大白菜.Q金針菇.C豬肉/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814
6/9	一	小米蒸飯	香煎豬排 C豬排/煎	小魚豆干 非基改豆干.小魚干/炒	枸杞冬瓜肉燥 枸杞.Q冬瓜.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	結頭菜燉湯 Q結頭菜.C豬肉	6	3	2.2	2.7	822
6/10	二	白飯	黑胡椒燒魚 C魚肉/燒	黃金玉米蛋(蛋多) Q非基改玉米.Q雞蛋/炒	沙茶白玉肉羹 Q白蘿蔔.T紅蘿蔔.C肉羹/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.3	3	2.3	2.5	836
6/11	三	義大利肉醬麵	吮指脆皮雞翅 C雞翅/炸	鮮肉湯包 C鮮肉包/蒸	海帶肉絲 海帶.C豬肉/炒	季節蔬菜	菇菇豚肉湯 Q秀珍菇.Q金針菇.C豬肉	6.2	2.8	2	3	829
6/12	四	白飯	日式壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	起司洋芋雞 Q洋芋.T紅蘿蔔.C雞肉/煮	鍋貼+雞柳條 C鍋貼.雞柳條/炸	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.Q木耳.T紅蘿蔔	6.5	2.5	2	2.7	814
6/13	五	胚芽米飯	椒麻雞 C雞肉/炒	彩繪黃瓜 Q木耳.Q大黃瓜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	筍香肉片湯 Q竹筍.C豬肉	6.5	2.5	2.3	2.8	826
6/16	一	白飯	彩椒糖醋魚柳 Q魚肉.彩椒/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	五味醬油豆腐 非基改油豆腐.Q木耳.T紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉 豆奶	6.1	3	2	2.5	815
6/17	二	蕎麥米飯	韓式燒肉 C豬肉/炒	蝦香高麗年糕 蝦皮.Q高麗菜.韓年糕/炒	麥香雞堡排 C麥香雞堡排/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.2	3	2	2.7	831
6/18	三	鐵板肉燥飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	黃金南瓜豆腐 Q南瓜.非基改油豆腐/炒	蛋酥白菜 Q雞蛋.Q大白菜/炒	季節蔬菜	韓式海帶湯 海帶.Q黃豆芽.C豬肉	6.5	3	2	3	865
6/19	四	白飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	西紅柿炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蔬菜粉絲 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	有機蔬菜	暖呼肉骨茶 Q白蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包	6.5	3	2	2.7	852
6/20	五	麥片白飯	日式咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	花椰肉絲 C豬肉.Q花椰菜/炒	醬燒獅子頭 C獅子頭/燒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	6.2	2.7	2.2	2.7	813
6/23	一	白飯	香蒜燒魚 蒜.C魚肉/燒	玉米歐姆蛋 Q非基改玉米.Q雞蛋.T毛豆/炒	韭香芽菜 Q豆芽菜.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌	6.3	2.8	2	2.7	823
6/24	二	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉.Q洋蔥/炒	客家燜筍 筍干.C豬肉/燜	大瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸/炒	有機蔬菜	芹香米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C豬肉	6.3	2.5	2.4	2.8	815
6/25	三	烏龍炒麵	日式大阪豬排 C豬排/炸	羅勒滷味拼盤 九層塔.Q鮑菇.非基改黑豆干/滷	冬瓜燴三鮮 Q冬瓜.Q秀珍菇.Q雞蛋.T紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	四神湯 雪蓮子.小薏仁.C豬肉	6.2	3	2.2	3	849
6/26	四	小薏仁飯	美式轟炸雞腿 C雞腿/炸	香菇瓜仔肉 Q香菇.C豬肉.非基改碎干丁.瓜仔/煮	關東煮 柴魚.Q白蘿蔔.C豬肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.2	3	2.2	2.5	827
6/27	五	白飯	紅燒豬腩 C豬肉/紅燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	麻辣燙 Q高麗菜.金針菇.C豬肉/煮	有機蔬菜	蒲瓜燉雞湯 Q蒲瓜.C雞肉	6	3	2.2	2.5	813
6/30	一	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	爪哇馬鈴薯 Q洋芋.T紅蘿蔔/煮	佛跳牆 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	番茄豆腐湯 Q番茄.非基改豆腐.Q雞蛋	6.5	2.5	2.2	2.7	819

★午餐唯一最佳選擇 津味★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：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，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：呂如蘋