



津味優質午餐

永豐高中

114年10月菜

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 (份)	熱量 (Kcal)
10/1	三	蛋炒飯	深海魚排 C魚排/炸	蒜香花椰菜 蒜.C花椰菜.C肉絲/炒	干丁肉末 海帶根.Q芹菜.非基改豆干/炒	季節蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.C雞肉		6.2	2.8	2.3	3	837
10/2	四	胚芽米飯	韓式燒肉 C豬肉.Q高麗菜/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	甜不辣蝦捲 C甜不辣.C蝦捲/煎	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌		6.5	3	2	2.7	852
10/3	五	白飯	香煎雞腿排 C雞肉/煎	咖哩肉末 Q洋芋.T紅蘿蔔.C絞肉/煮	腐皮白菜 Q大白菜.T紅蘿蔔.非基改豆皮/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉		6.5	2.7	2.4	2.5	830
10/6	一	中秋佳節											0
10/7	二	燕麥Q飯	椒麻醬佐豬排 C豬排/燒	芝麻海帶絲 芝麻.海帶絲.C豬肉/炒	培根高麗菜 C培根.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6.2	2.7	2.6	2.8	828
10/8	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	蔥燒油豆腐 青蔥.非基改油豆腐/燒	鮮肉湯包 C鮮肉包/蒸	季節蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜.C豬肉		6.2	2.8	2	3	829
10/9	四	白飯	和風豚肉燒 C豬肉.Q洋蔥/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	蕈菇扁蒲 Q香菇.Q蒲瓜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	竹筍燉雞湯 Q竹筍.C雞肉		6	3	2.3	2.7	824
10/10	五	雙十國慶											0
10/13	一	白飯	味噌燒魚 C魚丁/燒	泰式打拋豬 九層塔.非基改干丁.C豬肉/炒	鮮菇什錦 Q香菇.Q大黃瓜/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	豆奶	6	3	2.2	2.7	822
10/14	二	五穀米飯	糖醋雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	極品佛跳牆 Q大白菜.T紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 Q芹菜.Q紅蘿蔔.粗米粉.C豬肉		6.2	2.8	2.4	2.8	830
10/15	三	古早味油飯	日式香酥豬排 C豬排/炸	大溪阿伯滷味 非基改豆干.海帶/燒	蘿蔔黑輪 Q白蘿蔔.C黑輪/煮	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉		6.2	3	2.2	3	849
10/16	四	麥片白飯	椰香咖哩雞 C雞肉.Q洋芋/煮	麻辣燙 Q高麗菜.香菇.C豬肉/煮	脆皮雞堡 C雞堡排/炸	有機蔬菜	三絲肉羹湯 T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋.C肉羹		6.3	2.7	2.5	2.7	828
10/17	五	白飯	沙茶燒肉 C豬肉/炒	紅絲炒蛋 T紅蘿蔔.Q雞蛋/炒	金茸冬瓜 Q冬瓜.Q木耳.Q金針菇/煮	有機蔬菜	昆布湯 昆布.Q黃豆芽.C豬肉		6	3	2.3	2.8	829
10/20	一	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/炒	毛豆干丁 非基改豆干丁.T毛豆/煮	芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽菜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		6.2	2.8	2	2.8	820
10/21	二	小薏仁飯	塔香魚煲 C豬肉.Q洋蔥/煮	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	敏豆甜不辣 T敏豆.C甜不辣/炒	有機蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉		6.3	3	2	2.8	842
10/22	三	台式炒麵	喀滋雞米花 C雞肉/炸	蒜蓉油豆腐 蒜.非基改油豆腐/燒	豆沙包 C豆沙包/蒸	季節蔬菜	濃香肉骨茶 Q蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包		6.3	3	2	3	851
10/23	四	糙米蒸飯	蘑菇醬里肌排 C里肌排/燒	杏菇薯塊 Q杏鮑菇.Q馬鈴薯.C豬肉/煮	蛋酥白菜 Q雞蛋.Q大白菜.C豬肉/滷	有機蔬菜	蒲瓜肉片湯 Q蒲瓜.C豬肉		6.5	2.7	2.2	2.7	834
10/24	五	白飯	燒烤雞腿 C雞腿/燒	香甜瓜仔肉 C豬肉.麵腸.瓜仔/煮	鹹水時蔬 Q高麗菜.金針菇.C豬肉/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 Q豆薯.C雞肉		6.2	3	2.2	2.7	836
10/27	一	白飯	蒜泥白肉 蒜.C豬肉.Q洋蔥/煮	蕈菇豆腐 Q香菇.非基改豆腐/燒	起司章魚燒 C魷魚丸.大白菜/燒	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉		6	3	2.2	2.8	826
10/28	二	蕎麥米飯	醋溜魚塊 C魚丁/燒	螞蟻上樹 Q高麗菜.冬粉.C豬肉/炒	茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	木瓜雞肉湯 Q青木瓜.C雞肉		6.5	2.8	2	2.7	837
10/29	三	主廚招牌炒飯	卡拉香雞排 C雞排/炸	眷村滷味 非基改黑干.Q杏鮑菇/燒	脆炒鮮瓜 Q大黃瓜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	季節蔬菜	竹筍湯 Q竹筍.C豬肉		6.2	3	2.2	3	849
10/30	四	五穀米飯	香筍扣肉 筍干.C豬肉/滷	咖哩馬鈴薯 T紅蘿蔔.Q馬鈴薯.Q洋蔥/煮	酸甜餃子燒*2 C水餃/燒	有機蔬菜	日式味噌湯 海芽.非基改豆腐.味噌		6.5	2.7	2	2.8	834
10/31	五	白飯	左宗棠嫩雞 C雞丁/炒	玉米雞茸 Q非基改玉米.T雞肉.T紅蘿蔔/煮	韓式部隊鍋 Q大白菜.T金針菇.C豬肉/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 Q南瓜.Q洋芋.Q雞蛋		6.5	2.7	2.2	2.7	834

★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