

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年10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)	海陸肉蛋菜類 (份)	熱量 (Kcal)
10/1	三	番茄義大利麵	吮指脆雞翅 雞翅/炸	塔香爆油腐 杏鮑菇、油豆腐/滷	葷菇蒲瓜煮 紅蘿蔔、蒲瓜、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸	6 5	2 6	2 0	3 0	8 3 5	
10/2	四	白米飯	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬/燒	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 3	2 8	1 9	2 8	8 2 5	
10/3	五	小米飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/炸	和風白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 9	2 8	2 0	3 0	8 7 8	
10/6	一	中秋節放假一天~											
10/7	二	麥片香飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥/炒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	鮮炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	6 2	2 6	2 2	3 0	8 1 9	
10/8	三	豬肉烏龍麵	香燒雞腿排 雞腿排/燒	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	香燜鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔/燜	產銷履歷蔬菜	四神湯 薏仁、豬肉、洋芋	6 5	2 4	2 0	2 8	8 1 1	
10/9	四	白米飯	正宗回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜/燒	糖醋黑輪 西芹、黑輪/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	6 4	2 5	2 4	2 9	8 2 6	
10/10	五	國慶日放假一天~											
10/13	一	麥片飯	泰式卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/燒	白鑽燴蜜干 黑豆干、芝麻/滷	培根高麗 培根、高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	豆奶	6 2	3 0	2 0	3 0	8 4 4
10/14	二	白米飯	紅燒扣魚 魚丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	筍片湯 筍片、鮮菇、肉片		6 0	2 7	2 4	2 8	8 0 9
10/15	三	羅勒麵	香脆雞腿 雞腿/炸	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	蒲瓜肉片湯 蒲瓜、肉片	6 9	2 0	1 5	2 9	8 0 1	
10/16	四	白米飯	京醬肉絲 肉絲、豆芽/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 6	2 5	2 2	2 9	8 3 5	
10/17	五	胚芽米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	木須黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉	6 6	2 2	2 3	2 8	8 1 1	
10/20	一	雜糧飯	蔥香嫩豬 肉片、洋蔥、蔥/燒	麻辣燙 四分干、金針、高麗/燴	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜、豬肉片	6 6	2 3	2 4	2 9	8 2 5	
10/21	二	白米飯	夜市鹽酥魚 魚丁/炸	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6 3	2 6	2 0	3 0	8 2 1	
10/22	三	紅蔥滷肉飯	蒜香里肌排 里肌排/燒	沙茶豆腐 沙茶、豆腐、大白、金針菇/煮	紅燒蘿蔔 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 7	2 8	2 0	2 9	8 6 0	
10/23	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 8	2 7	2 0	2 9	8 5 9	
10/24	五	光復節補假一天~											
10/27	一	白米飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	紅燒油腐 油腐、青蔥/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 5	2 5	2 0	2 6	8 1 0	
10/28	二	小米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	海鮮魷魚丸*2 魷魚丸/炸	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、絞肉、蝦皮/煮	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、肉絲	6 5	2 3	1 9	2 9	8 0 6	
10/29	三	主廚拌麵	京都炸豬排 豬排/炸	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	季節蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 2	2 9	1 9	3 0	8 3 4	
10/30	四	蕎麥飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、米血/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6 5	2 4	2 2	2 8	8 1 6	
10/31	五	白米飯	酸甜魚排 魚排/燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	肉末香筍 筍、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 7	2 6	2 2	2 8	8 4 5	

*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。

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。