

裕民田精緻午餐

永豐高中
114年11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)	豆及蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶肉 或果類 (份)	熱量 (Kcal)
11/3	一	燕麥飯	海苔唐揚雞 海苔粉、雞丁/炸	塔香打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜	6 . 0	2 . 8	2 . 4	3 . 0	8 2 5
11/4	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/燒	雞柳條+地瓜條 雞柳條、地瓜條/炸	麻辣燙 高麗、金針菇/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔、肉片	6 . 5	2 . 4	2 . 5	2 . 7	8 1 9
11/5	三	主廚拌飯	番茄燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	招牌佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮/煮	季節蔬菜	四神湯 薏仁、豬肉、洋芋	6 . 6	2 . 7	2 . 1	2 . 9	8 4 8
11/6	四	海苔香鬆飯	泡菜燒魚 魚丁、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	醬燒海結麵輪 海結、麵輪、筍干/拌	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	6 . 0	2 . 7	2 . 5	2 . 9	8 1 6
11/7	五	紫米香飯 (國中部)	芝麻蜜燒雞 雞丁、四分干、芝麻/炒	愛心黑輪*2 西芹、黑輪塊/炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	有機蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲、筍絲、木耳絲、紅絲	6 . 4	2 . 6	2 . 4	2 . 8	8 2 9
		紫米香飯 (高中部)	便當: 芝麻蜜燒雞+愛心黑輪*2+鮮菇結頭菜+有機青菜+眷村肉絲湯									
11/8	六	便當: 白米飯+鐵路豬排+紅燒油豆腐+玉米毛豆+有機青菜+蒲瓜雞湯+豆奶										
11/10	一	運動會補假一天~										
11/11	二	白米飯	香嫩油蔥雞 雞丁、蔥、洋蔥/煮	酸甜燒餃*2 水餃/燒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔	6 . 6	2 . 5	2 . 5	2 . 9	8 4 3
11/12	三	義式番茄麵	和風豬排 豬排/燒	四海關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、毛豆/煮	鮑菇素雞 杏鮑菇、素雞、蔥/燒	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	6 . 7	2 . 5	2 . 2	3 . 0	8 4 7
11/13	四	小米飯	金黃炸雞腿 雞腿/炸	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔、絞肉/炒	南洋咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 . 5	2 . 7	2 . 2	2 . 9	8 4 3
11/14	五	海苔香鬆飯	鄉村回鍋魚 魚丁、豆干、高麗菜/煮	蒜香炒筍 蒜、筍、紅蘿蔔/炒	鮑菇絞肉煲 杏鮑菇、蘿蔔、絞肉/燒	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	6 . 6	2 . 3	2 . 6	3 . 0	8 3 5
11/17	一	蕎麥米飯	美式雞翅 雞翅/炸	客家小炒 芹、豆干、紅蘿蔔、肉絲/炒	蛋酥滷白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	6 . 2	2 . 5	2 . 4	3 . 0	8 1 7
11/18	二	白米飯	蘑菇醬魚 蘑菇醬、洋蔥、魚丁/燒	紅炒起司蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	冬瓜肉燥 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯	6 . 4	2 . 8	2 . 1	2 . 9	8 4 1
11/19	三	夜市鐵板麵	迷迭雞腿排 雞腿排/滷	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞/炒	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙	季節蔬菜	筍香肉片湯 筍、肉片	6 . 6	2 . 7	2 . 2	2 . 8	8 4 6
11/20	四	紫米香飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	雞塊+甜不辣 雞塊、甜不辣/炸	眷村蘿蔔煮 番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、絞肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 . 8	2 . 8	2 . 1	3 . 0	8 7 4
11/21	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/炒	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	茶碗蒸 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6 . 5	2 . 5	2 . 5	2 . 8	8 3 1
11/24	一	燕麥飯	蔥爆肉柳 肉柳、洋蔥、蔥/炒	塔香干丁 豬肉、九層塔、干丁	家常白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、肉絲	6 . 4	2 . 4	2 . 4	2 . 8	8 1 4
11/25	二	白米飯	濃郁咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	京城鍋貼 鍋貼/炸	肉絲炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 . 5	2 . 8	2 . 5	2 . 8	8 5 4
11/26	三	什錦拌麵	香蒜大排 蒜、豬肉排/燒	韓式泡菜鍋 高麗菜、紅蘿蔔、泡菜/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	季節蔬菜	金針雞湯 金針花、雞丁	6 . 8	2 . 4	2 . 2	2 . 9	8 4 2
11/27	四	糙米飯	酸甜魚條*3 魚條/炸	大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	西紅柿炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	6 . 2	2 . 8	2 . 8	3 . 0	8 4 9
11/28	五	海苔香鬆飯	客家筍香炆肉 肉角、筍/燒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	鮮煮蒲瓜 蒲瓜、絞肉/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 . 0	2 . 9	2 . 5	2 . 8	8 2 6

*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。