

裕民田精緻午餐

永豐高中
115年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	營養標示				
								全穀類 種類 (份)	豆、魚、蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸肉 類 (份)	熱量 (Kcal)
3/2	一	糙米飯	金黃肉絲 肉絲、南瓜/燉	麻辣燙 高麗、百頁、金針菇、豆皮/煮	鍋貼*2 鍋貼/炸	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 7	2 3	2 2	2 9	8 2 7
3/3	二	白米飯	吮指雞腿 雞腿/炸	塔香拼盤 素雞、九層塔、海帶根、絞肉/燒	肉絲花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓、芹、肉絲、香菇絲	6 2	2 7	2 3	2 8	8 2 0
3/4	三	打拋雞肉飯	和風豬排 豬排/燒	起司玉米蛋 玉米、起司、蛋、紅蘿蔔/炒	鐵板絞肉菇 油腐、杏鮑菇、洋蔥、絞肉/燒	季節蔬菜	白菜香菇雞湯 白菜、香菇、雞丁	6 7	2 9	2 0	3 0	8 7 2
3/5	四	紫米飯	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	木須黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉豬肉湯 蘿蔔、肉片	6 2	2 5	2 4	2 8	8 0 8
3/6	五	海苔香鬆飯	壽喜燒魚 魚丁、豆芽/燒	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	蕪菁燒海結 結頭菜、海帶結、鮮菇/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 2	2 4	2 4	2 8	8 0 0
3/9	一	麥片飯	泰式雞米花 雞丁/燒	麻婆豆腐 豆腐、毛豆、絞肉/煮	蝦香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、肉片	6 2	2 6	2 2	3 0	8 1 9
3/10	二	白米飯	鐵路豬排 豬排/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/燴	肉末鮮筍 筍、紅蘿蔔、絞肉/炒	有機蔬菜	紅棗桂圓銀耳湯 白木耳、紅棗、桂圓、枸杞	6 0	2 7	2 4	2 9	8 1 3
3/11	三	羅勒麵	美式雞翅 雞翅/炸	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	蔬菜總匯湯 高麗菜、金針菇、肉片	6 4	2 3	2 0	2 9	8 0 1
3/12	四	白米飯	黑胡椒魚丁 魚丁、洋蔥、蔥/炒	雞柳條+薯條 雞柳條、地瓜條/炸	韓式部隊鍋 大白菜、油腐、金針菇、肉片/煮	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇	6 3	2 8	2 5	3 0	8 4 9
3/13	五	胚芽米飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、四分干、芝麻/炒	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	什錦炒脆芽 豆芽、豆包絲、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	6 4	2 3	2 2	2 8	8 0 2
3/16	一	紫米飯	泡菜燒肉 肉片、金針菇、高麗菜、豆皮/燒	三杯雙拼 素肚、米血、九層塔/燒	家常燉白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6 4	2 3	2 5	2 8	8 0 9
3/17	二	白米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	西芹黑輪 西芹、黑輪/炒	海帶拌干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 番茄、小白菜、鮮菇、蛋	6 0	2 6	2 7	2 9	8 1 3
3/18	三	主廚炒飯	蘑菇醬豬排 豬排、蘑菇醬/燒	白鑽蜜汁干 黑豆干、芝麻/燒	蛋酥白菜 大白菜、蛋、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	6 4	2 8	2 0	2 8	8 3 4
3/19	四	燕麥飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	蔥爆菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、木耳、肉片/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6 2	2 9	2 2	3 0	8 4 2
3/20	五	海苔香鬆飯	筍干扣魚 魚丁、筍干/燒	香酥奶油餅 玉米布丁酥/炸	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、豬肉片	6 5	2 2	2 4	3 0	8 1 5
3/23	一	親職教育日補假一天~										
3/24	二	白米飯	京醬豬柳 豬柳、洋蔥、紅蘿蔔/燒	魷魚丸+甜不辣 魷魚丸、甜不辣/炸	麻辣凍豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	6 5	2 8	2 2	3 0	8 5 5
3/25	三	什錦肉燥麵	迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	醬炒素雞 鮮菇、素雞、洋蔥/炒	佛跳牆 大白菜、木耳絲、豆皮、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	四神湯 洋芋、薏仁、肉片	6 4	2 6	2 7	2 9	8 4 1
3/26	四	紫米香飯	薑燒魚丁 魚丁、高麗菜、薑/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/燴	鮑菇絞肉煲 蘿蔔、杏鮑菇、絞肉/煮	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	6 2	2 8	2 7	2 8	8 3 8
3/27	五	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	綜合冬粉 高麗、冬粉、絞肉/炒	蒜炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜/炒	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	6 7	2 2	2 1	2 9	8 1 7
3/30	一	白米飯	紅燒燉肉 豬肉丁、蘿蔔/燉	沙茶客家小炒 沙茶、豆干、肉絲、紅蘿蔔、芹/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜、豬肉片	6 3	2 7	2 0	2 8	8 2 0
3/31	二	薏仁飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	和風蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	肉絲銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋	6 5	2 3	2 2	2 8	8 0 9

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

*過敏原資訊：「本菜單含蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」對其過敏體質者請詳閱菜單。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜