



津味優質午餐

永豐高中
115年3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)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (g)	熱量 (Kcal)
3/2	一	白飯	宮保雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	味噌油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/炒	玉米餅/地瓜條 C玉米餅.T地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.5	2.8	2	2.5	828
3/3	二	胚芽米飯	香酥海鮮排 C海鮮排/炸	番茄滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	肉燥淋甘藍 C豬肉.Q高麗菜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓.Q芹菜.C豬肉	6.3	2.8	2.2	3	841
3/4	三	台式肉燥飯	蜜汁雞排 C雞排/燒	招牌滷味 Q白蘿蔔.非基改豆干.C豬肉/滷	砂鍋白菜 Q大白菜.C豬肉.Q雞蛋/煮	季節蔬菜	蔬菜菇菇湯 Q秀珍菇.T紅蘿蔔	6.3	2.8	2.3	2.8	835
3/5	四	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉.Q洋蔥/燒	香蒜季豆雞絲 蒜.T敏豆.T雞肉/炒	日式章魚燒×2 C魷魚丸.Q花椰菜/燒	有機蔬菜	大頭菜雞湯 Q大頭菜.C雞肉	6.2	2.7	2.5	2.8	825
3/6	五	小薏仁Q飯	燒烤雞翅 C雞翅/燒	筍香麵輪 筍干.麵輪/煮	韭香芽菜 Q韭菜.Q豆芽菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6	2.8	2.3	2.8	814
3/9	一	白飯	蔥爆肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	五味醬豆腐煲 非基改豆腐/燒	扁蒲雲耳 Q扁蒲.Q木耳.T紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	虱目魚羹湯 C虱目魚羹.Q木耳.T紅蘿蔔	6.2	3	2	2.5	822
3/10	二	五穀米飯	味噌魚塊 C魚丁/燒	鮮嫩蒸蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔.青蔥/蒸	酸甜燒餃×2 C水餃/燒	有機蔬菜	百香果山粉圓 百香果汁.山粉圓.西谷米	6.2	2.8	2	2.8	820
3/11	三	義大利麵	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	三杯杏菇 九層塔.非基改黑豆干.Q杏鮑菇/燒	雞絲花椰 T雞肉.C花椰菜/炒	季節蔬菜	白玉燉湯 Q白蘿蔔.C雞肉	6.3	2.8	2	3	836
3/12	四	白飯	照燒醬豬排 C豬排/燒	咖哩洋芋 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	四季鮮蔬 Q高麗菜.Q金針菇.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.5	2.5	2.2	2.5	810
3/13	五	蕎麥米飯	親子雞肉丼 C雞肉.Q洋蔥.Q雞蛋/煮	蘿蔔海結 Q白蘿蔔.海帶結.C豬肉/燒	芹香甜不辣 Q芹.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐.味噌	6.5	2.5	2.3	2.8	826
3/16	一	白飯	酸甜雞丁 C雞肉.Q洋蔥/燒	毛豆洋蔥歐姆蛋 T毛豆.Q洋蔥.Q雞蛋/炒	台式佛跳牆 Q大白菜.C豬肉.Q芋頭/煮	產銷履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.5	2.5	2.2	2.8	824
3/17	二	燕麥Q飯	醬燒虱目魚塊 C虱目魚塊/燒	開陽佛手瓜 蝦皮.Q佛手瓜.C豬肉/煮	麥香雞堡 C雞堡/炸	有機蔬菜	風味海帶湯 海帶.C豬肉	6	2.8	2.3	2.8	814
3/18	三	古早味油飯	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	滷味世家 C貢丸.非基改四分干/滷	和風關東煮 Q白蘿蔔.C豬肉.Q非基改玉米/煮	季節蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋	6.2	2.8	2	3	829
3/19	四	糙米白飯	香筍東坡肉 筍干.C豬肉/滷	扁蒲什錦 Q扁蒲.Q木耳.T紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉.C豬肉.Q大白菜/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	6.5	2.5	2.3	2.8	826
3/20	五	白飯	泰醬雞腿排 C雞肉/燒	肉燥蒸蛋 Q雞蛋.C豬肉/蒸	高湯時蔬 Q高麗菜.Q秀珍菇.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	有機蔬菜	淡水魚丸湯 Q芹.Q白蘿蔔.C魚丸	6	3	2.2	2.5	813
3/21	六	親職日										
3/23	一	親職日補假一天										0
3/24	二	麥片Q飯	塔香燒魚 C魚肉/燒	紅茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋.非基改豆腐/炒	鍋貼/雞柳條 C鍋貼.C雞柳條/炸	有機蔬菜	客家酸菜湯 酸菜.C雞肉	6	2.8	2.2	2.8	811
3/25	三	招牌蛋炒飯	轟炸雞米花 C雞肉/炸	毛豆干丁 T毛豆.非基改干丁/煮	家常白菜滷 Q大白菜.C豬肉.Q雞蛋/煮	季節蔬菜	大瓜雞湯 Q大黃瓜.C雞肉	6.3	2.7	2.3	3	836
3/26	四	白飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	冬瓜肉末 Q冬瓜.C絞肉/煮	海帶三絲 海帶絲.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 Q白蘿蔔.肉骨茶包	6	2.7	2.5	2.8	811
3/27	五	五穀米飯	韓式香香雞 C雞肉/燒	沙茶豆腐 非基改豆腐.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	蒜香花椰 蒜.C花椰菜/炒	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆.粉圓	6.2	3	2.2	2.7	836
3/30	一	白飯	大阪壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥//燒	鮮菇蒲仔 Q扁蒲.Q秀珍菇/炒	梅粉地瓜條 T地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜	古早味麵線湯 麵線.Q木耳.T紅蘿蔔	6.5	3	2.2	2.5	848
3/31	二	蕎麥米飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q芋芋/燒	肉絲鮮筍 Q竹筍.C豬肉/炒	麻辣燙 非基改凍豆腐.Q高麗菜.Q金針菇/煮	有機蔬菜	木瓜燉雞湯 Q木瓜.C雞肉	6.2	2.7	2.5	2.5	812

★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：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、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：李怡宣