

裕民田精緻午餐

永豐高中
115年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全雞雞 種類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸肉 堅果類 (份)	熱量 (kcal)
★ 4/1	三	義式 茄汁肉醬麵	香蒜大排 蒜. 豬肉排/燒	豆沙包 豆沙包/蒸	脆炒高麗菜 高麗菜. 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	筍片豬肉湯 筍. 肉片	6 . 2	2 . 6	2 . 0	2 . 8	8 0 5
★ 4/2	四	糙米飯	夜市鹹酥雞 雞丁. 九層塔/炸	金黃乳酪蛋 蛋. 洋蔥. 紅蘿蔔. 起司/炒	秘醬滷味 蘿蔔. 麵輪. 鮮菇. 肉片/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 肉絲	6 . 1	2 . 8	2 . 1	3 . 0	8 2 5
4/3	五	兒童節&清明節連假~										
4/6	一	兒童節&清明節連假~										
★ 4/7	二	白米飯	黑胡椒豬柳 豬肉. 洋蔥. 蔥/炒	雞柳條+甜不辣 雞柳條. 甜不辣/炸	菇菇燴黃瓜 大黃瓜. 鮮菇. 紅蘿蔔/燴	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐. 味噌	6 . 5	2 . 6	1 . 9	3 . 0	8 3 3
★ 4/8	三	香菇滷肉飯	獵人燉雞 雞丁. 馬鈴薯. 番茄/燒	三杯雙拼 油豆腐. 杏鮑菇. 九層塔/煮	蛋酥白菜 大白菜. 木耳. 蛋. 紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	藥燉肉片湯 肉骨茶包. 蘿蔔. 肉片	6 . 5	2 . 5	2 . 2	2 . 9	8 2 8
★ 4/9	四	紫米香飯	壽喜燒魚 魚丁. 豆芽/燒	梅干甘藷 梅粉. 地瓜條/烤	肉絲炒筍 竹筍. 肉絲. 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草. 蜜豆. 芋圓	6 . 3	2 . 5	2 . 2	2 . 8	8 1 0
★ 4/10	五	海苔香鬆飯	麥脆雞翅 雞翅/炸	紅燒獅子頭*2 獅子頭/燒	鹹水時蔬 高麗菜. 木耳. 敏豆/燙	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米. 蛋. 紅蘿蔔	6 . 2	2 . 4	2 . 2	3 . 0	8 0 4
★ 4/13	一	麥片0飯	黃金燉豬 肉丁. 南瓜/燉	日式燒豆腐 金針菇. 豆腐. 洋蔥/煮	糖醋黑輪 黑輪. 西芹/炒	產銷 履歷 蔬菜	酸菜白肉湯 肉片. 酸菜	豆 奶6 . 5	2 . 8	1 . 8	2 . 8	8 3 6
★ 4/14	二	白米飯	三杯雞 雞丁. 豆干. 九層塔	香濃咖哩 洋芋. 紅蘿蔔/煮	鮮炒花椰 花椰. 紅蘿蔔. 肉絲/炒	有機 蔬菜	眷村肉羹湯 肉羹. 筍絲. 木耳絲. 紅絲	6 . 3	2 . 5	2 . 0	2 . 9	8 0 9
★ 4/15	三	台式炒麵	鐵路豬排 豬排/燒	滷香世家 酸菜心. 素肚. 四分干/滷	開陽蒲瓜 蒲瓜. 紅蘿蔔. 蝦皮/煮	季節 蔬菜	金針雞湯 雞丁. 金針花	6 . 1	2 . 6	2 . 0	3 . 0	8 0 7
★ 4/16	四	白米飯	金黃脆雞腿 雞腿/炸	茄汁燴蛋 蛋. 番茄. 洋蔥/燴	飄香蒸肉包 肉包/蒸	有機 蔬菜	味噌海芽湯 味噌. 海芽. 豆腐	6 . 0	2 . 8	2 . 1	3 . 0	8 1 8
★ 4/17	五	小米飯	金黃魚條*3 魚條/炸	豆香海結 油豆腐. 海帶結. 絞肉/滷	芋香白菜 大白菜. 芋頭. 木耳/煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔. 排骨. 鮮菇	6 . 3	2 . 3	2 . 4	2 . 9	8 0 4
★ 4/20	一	蕎麥米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	大溪黑豆干 黑豆干/滷	麻辣燙 高麗菜. 豆皮. 金針菇. 肉片/煮	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜. 肉片	6 . 1	2 . 8	2 . 0	3 . 0	8 2 2
★ 4/21	二	白米飯	可樂滷扣肉 豬肉丁. 筍干/燒	雞塊+番薯條 雞塊. 地瓜條/炸	和風茶碗蒸 蛋. 鮮菇. 紅蘿蔔/蒸	有機 蔬菜	紅豆紫米 紅豆. 紫米	6 . 2	2 . 8	1 . 7	2 . 8	8 1 3
★ 4/22	三	打拋豬肉飯	涮嘴雞腿排 雞腿排/燒	香滷拼盤 素雞. 海帶根. 杏鮑菇/煮	蒙古炒肉絲 豆芽. 豆包絲. 紅蘿蔔. 肉絲/燙	季節 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜. 粉絲	6 . 7	2 . 5	2 . 0	2 . 9	8 3 7
★ 4/23	四	海苔香鬆飯	洋芋燉魚 鯰魚. 馬鈴薯. 紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	冬瓜肉茸 枸杞. 冬瓜. 絞肉/燒	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁. 豆薯	6 . 6	2 . 8	2 . 2	3 . 0	8 6 2
★ 4/24	五	薏仁飯	日式雞肉丼 雞丁. 洋蔥. 蔥/燒	螞蟻上樹 高麗菜. 絞肉. 冬粉. 紅蘿蔔/炒	關東煮 蘿蔔. 紅蘿蔔. 油豆腐. 鮮菇/煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜. 蛋. 玉米	6 . 4	2 . 6	2 . 2	2 . 8	8 2 4
★ 4/27	一	白米飯	高麗燒豬 肉絲. 高麗菜. 紅蘿蔔/煮	瓜仔肉燥 絞肉. 干丁. 瓜仔/燒	丸子黃瓜煮 大黃瓜. 小丸子/煮	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋	6 . 0	2 . 8	2 . 3	2 . 8	8 1 4
★ 4/28	二	麥片香飯	秘製香香雞 雞肉/炸	番茄炒蛋 番茄. 洋蔥. 蛋/燴	佛跳牆 大白菜. 鮮菇. 肉片. 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐. 筍絲. 紅絲. 蛋	6 . 1	2 . 6	2 . 2	3 . 0	8 1 2
★ 4/29	三	羅勒麵	和風豬排 豬排/燒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯. 杏鮑菇. 紅蘿蔔/煮	米香素肚 米血. 素肚/滷	季節 蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜. 雞丁	6 . 5	2 . 3	1 . 8	2 . 9	8 0 3
★ 4/30	四	白米飯	芝麻蜜燒魚 魚丁. 四分干. 芝麻/炒	奶油餅+甜不辣 玉米布丁酥. 甜不辣/炸	筍香肉片 筍. 肉片/煮	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔. 肉骨茶包. 肉片	6 . 4	2 . 3	2 . 0	3 . 0	8 0 6

★ 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