



津味優質午餐

永豐高中
115年4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)	滷味與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)	
4/1	三	海苔香鬆飯	夜市椒鹽豬 C豬肉/炸	和風醬豆腐 非基改油豆腐、Q白蘿蔔、T紅蘿蔔/燒	肉絲芽菜 Q豆芽菜、C豬肉/炒	季節蔬菜	冬瓜鮮菇雞湯 Q冬瓜、Q香菇、C雞肉	6.3	2.8	2	3	836	
4/2	四	胚芽米飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	海帶肉絲 海帶絲、C豬肉、T紅蘿蔔/炒	彩繪花椰 C花椰菜/炒	有機蔬菜	三絲湯 筍絲、T紅蘿蔔、Q木耳	6.2	2.6	2.3	2.8	813	
4/3	五	兒童節補假一天											
4/6	一	清明節補假一天											
4/7	二	白飯	義式燉魚 C魚肉、Q番茄/燉	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋、T紅蘿蔔、青蔥/蒸	蒜香豆腐 非基改豆腐、C豬肉、Q木耳/煮	有機蔬菜	芹香米粉湯 米粉、Q芹、C豬肉	6.2	2.9	1.9	2.7	821	
4/8	三	紅蔥滷肉飯	卡拉香雞排 C雞肉/炸	羅勒杏鮑菇 Q杏鮑菇、非基改四分干、海帶根/燒	韓式部隊鍋 Q大白菜、T紅蘿蔔、C豬肉/煮	季節蔬菜	結頭菜肉片湯 Q結頭菜、C豬肉	6.3	2.7	2.2	3	834	
4/9	四	小薏仁飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	培根起司洋芋 C培根、Q馬鈴薯、T紅蘿蔔/煮	葷菇扁蒲 Q香菇、Q扁蒲/炒	有機蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆、地瓜圓	6.5	2.5	2.1	2.8	821	
4/10	五	白飯	蜜汁雞翅 C雞翅/燒	酸甜燒餃×2 C水餃/燒	蝦香高麗 Q高麗菜、T紅蘿蔔、蝦皮/炒	有機蔬菜	台式肉羹湯 C肉羹、Q雞蛋、Q木耳	6.4	2.7	2.2	2.9	836	
4/13	一	白飯	味噌燒肉 C豬肉/燒	五更油豆腐 非基改油豆腐、T紅蘿蔔/煮	白玉貢丸 Q白蘿蔔、C貢丸、Q木耳/煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q玉米、Q雞蛋	豆奶	6.4	2.7	2.1	2.8	829
4/14	二	紫米飯	香菇瓜仔雞 C雞肉、Q香菇、瓜仔/煮	地瓜條/玉米餅 T地瓜條、C玉米餅/烤	翠炒花椰 C花椰菜/炒	有機蔬菜	四神湯 C豬肉、Q馬鈴薯	6.3	2.8	2	2.8	827	
4/15	三	西西里義大利麵	香酥虱目魚排 C虱目魚排/炸	宮保凍豆腐 非基改凍豆腐、T紅蘿蔔、Q金針菇/燒	黃瓜肉片 Q大黃瓜、C豬肉/煮	季節蔬菜	香菇雞湯 Q香菇、Q白蘿蔔、C雞肉	6.3	2.8	2.1	3	839	
4/16	四	白飯	泰醬椒麻雞 C雞肉/燒	鍋貼×2 C鍋貼/炸	鍋燒白菜 Q大白菜、C豬肉、T紅蘿蔔、非基改豆皮/燒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.1	2.9	2	2.9	825	
4/17	五	燕麥Q飯	烤肉醬雞腿 C雞肉/燒	香醇咖哩 Q馬鈴薯、T紅蘿蔔/煮	肉燥淋甘藍 C豬肉、Q高麗菜/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜、C雞肉	6.5	2.6	2.1	2.6	820	
4/20	一	白飯	韓式泡菜魚 C魚肉/燒	香蔥炒蛋 Q雞蛋、蔥/炒	沙茶豆腐 非基改豆腐、C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 Q番茄、Q高麗菜、Q芹	6.1	2.9	1.9	2.8	818	
4/21	二	五穀米飯	筍香東坡肉 C豬肉、筍乾/煮	布丁酥/雞塊 C雞塊、C布丁酥/炸	鮮菇大根燒 Q白蘿蔔、Q香菇/燒	有機蔬菜	紅豆QQ T紅豆、QQ	6.3	2.5	2	2.7	800	
4/22	三	香菇油飯	吮指脆皮雞翅 C雞肉/炸	沙茶筍丁肉茸 Q竹筍、C豬肉、T紅蘿蔔/炒	芹香小炒 非基改豆干、Q芹、T紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	昆布湯 海帶、Q黃豆芽	6.3	2.6	2.1	3	824	
4/23	四	糙米飯	蒜泥白肉 C豬肉、Q白蘿蔔/煮	肉燥蒸蛋 C豬肉、Q雞蛋/蒸	敏豆甜不辣 T敏豆、Q甜不辣/炒	有機蔬菜	黃瓜燉雞湯 Q大黃瓜、C雞肉	6.1	2.7	2	2.7	801	
4/24	五	白飯	沙嗲雞腿排 C雞肉/燒	紅燒洋芋 Q馬鈴薯、T紅蘿蔔/煮	肉茸蒲瓜 C豬肉、Q蒲瓜/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 非基改豆腐、柴魚	6.4	2.6	2	2.8	819	
4/27	一	蕎麥米飯	蒲燒鯛魚 C鯛魚、非基改百頁豆腐/燒	雞柳條/鍋貼 C雞柳條、C鍋貼/炸	什錦豆包絲 Q豆芽菜、T紅蘿蔔、非基改豆包絲/炒	產銷履歷蔬菜	金黃玉米湯 Q玉米、Q雞蛋	6.2	2.6	2.1	2.7	803	
4/28	二	白飯	香酥雞腿 C雞肉/炸	鮮肉粉絲煲 C豬肉、冬粉、Q高麗菜/炒	冬瓜鮮菇 Q冬瓜、Q香菇/炒	有機蔬菜	酸菜雞湯 酸菜、C雞肉	6.5	2.5	2	2.6	810	
4/29	三	打拋豬肉飯	醬燒里肌排 C豬肉/燒	香香滷味 海帶結、非基改黑豆干、Q杏鮑菇/滷	高湯時蔬 Q高麗菜、Q木耳、T紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 Q白蘿蔔、肉骨茶包	6.2	2.6	2.1	2.8	808	
4/30	四	麥片Q飯	南洋咖哩雞 C雞肉、Q馬鈴薯/煮	醬燒獅子頭 C獅子頭、C花椰菜/燒	佛跳牆 Q大白菜、C豬肉、T紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、C豬肉	6.3	2.7	2.2	2.8	825	

★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、含鈣質之穀物、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