

裕民田精緻午餐

永豐高中
115年9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		全穀類 (份)	豆漿 類(份)	蔬菜類 (份)	肉類 (份)	熱量 (kcal)
★ 8/28	五	白米飯	海苔雞米花 海苔粉、雞丁/炸	肉絲炒干片 肉絲、豆干/炒	家常燉白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、絞肉/煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		6 .	2 .	1 .	3 .	8 4
★ 8/31	一	白米飯	薑汁燒肉 肉片、高麗菜、薑/煮	金黃波波粒 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、絞肉/燒	萵菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐		6 4	2 8	2 3	2 8	8 2
★ 9/1	二	燕麥飯	美式雞翅 雞翅/炸	韓式部隊鍋 大白菜、豆皮、金針菇、肉片/煮	番茄炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	有機 蔬菜	金針花雞湯 雞丁、金針花	水果	6 2	3 3	2 1	3 0	8 9
★ 9/2	三	磨菇鐵板麵 (幸福餐C)	香燒大排 豬肉排/燒	蒜泥老皮豆腐 蒜、油豆腐/燒	木耳花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6 4	3 6	1 9	2 9	8 6
★ 9/3	四	白米飯	三杯雞丁 雞丁、豆干、九層塔/炒	濃香咖哩 洋芋、紅蘿蔔、絞肉/煮	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ		6 7	2 8	1 9	2 8	8 3
★ 9/4	五	糙米飯	蔥香魚煲 魚丁、洋蔥、蔥/炒	雞塊+地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	海帶白干絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片		6 6	2 8	2 1	3 0	8 0
★ 9/7	一	白米飯 (幸福餐B)	酥炸魚排 魚排/炸	打拋豬肉片 肉片、番茄、干丁、九層塔/炒	蝦香黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片		6 0	3 0	2 3	3 0	8 8
★ 9/8	二	全穀飯	柱侯燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	水果	6 7	2 9	1 7	2 9	8 0
★ 9/9	三	古早味肉燥飯	招牌雞腿排 雞腿排/燒	香滷拼盤 素肚、海帶結/滷	白菜滷 大白菜、木耳、豆皮/煮	季節 蔬菜	四神湯 薏仁、豬肉、洋芋		6 5	3 4	1 9	2 9	8 8
★ 9/10	四	紫米香飯	壽喜燒豬肉 肉片、豆芽/炒	Q嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜、雞丁、薑絲		6 2	3 3	2 9	2 0	8 7
★ 9/11	五	白米飯	日式雞肉丼 雞丁、蔥、洋蔥/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉、蔥/炒	眷村蘿蔔煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄/煮	有機 蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋		6 5	2 8	2 3	2 8	8 4
★ 9/14	一	蕎麥米飯	黃金燉豬 肉丁、南瓜/燉	三杯蜜干 豆干、九層塔/燒	培根高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、培根/炒	產銷 履歷 蔬菜	海芽濃湯 海芽、蛋	豆奶	6 6	3 2	2 0	2 8	8 8
★ 9/15	二	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	魷魚丸+甘梅薯條 魷魚丸、地瓜條/炸	蛋酥滷白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	水果	6 6	3 0	2 0	2 9	8 6
★ 9/16	三	義式肉醬麵 (幸福餐C)	黃金炸豬排 豬排/炸	蒜炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜/炒	飄香豆沙包 豆沙包/蒸	季節 蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片		6 5	2 9	1 9	3 0	8 5
★ 9/17	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/燒	有機 蔬菜	古早味米粉湯 米粉、香菇、肉絲、蝦仁、芹、紅蘿蔔		6 2	3 5	2 0	2 9	8 7
★ 9/18	五	糙米飯	京醬燒魚 魚丁、洋蔥、紅蘿蔔/燒	麥克雞堡排 雞堡排/炸	什錦脆芽 豆芽、豆包絲、韭菜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯		6 3	3 3	2 0	3 0	8 4
★ 9/21	一	白米飯 (幸福餐A)	酸甜卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/燒	台式肉片滷味 肉片、高麗菜、金針菇/煮	醬炒素雞 素雞、杏鮑菇/炒	產銷 履歷 蔬菜	芹香貢丸湯 芹、蘿蔔、貢丸		6 1	3 6	2 3	3 0	8 9
★ 9/22	二	麥片Q飯	和風豬排 豬排/燒	麻婆豆腐 豆腐、毛豆、絞肉/煮	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	有機 蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓		6 7	3 3	1 7	2 9	8 0
★ 9/23	三	主廚拌飯	酥炸雞腿 雞腿/炸	茄汁燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	木耳扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳/煮	季節 蔬菜	筍香肉片湯 筍、肉片		6 7	2 8	2 3	2 8	8 3
★ 9/24	四	紫米香飯	可樂滷扣魚 魚丁、筍干/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	日式關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、鮮菇/煮	有機 蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片		6 2	3 0	2 3	3 0	8 2
9/25	五	中秋節&教師節連假~											
9/28	一	中秋節&教師節連假~											
★ 9/29	二	白米飯	檸檬雞翅 檸檬雞翅/燒	大溪蒜味黑干 黑豆干/滷	芋香白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭/煮	有機 蔬菜	酸菜白肉湯 肉片、酸菜		6 1	3 5	2 3	2 9	8 8
★ 9/30	三	胚芽飯	貴妃燒肉 肉片、蘿蔔、番茄/燒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	玉米乳酪蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔、起司/炒	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋花		6 5	2 8	2 0	2 9	8 6

★ 標示為三章一Q申請日 / 黃色塊為幸福餐、大塊肉、特餐 / 營養師 譚芯惠

*週一供應產銷履歷蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週二四五供應有機蔬菜

*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。