



津味優質午餐

永豐高中

115年9月菜單

◎為大塊肉 ♥為幸福餐

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	◎ 每日建議攝取量			熱量 (Kcal)		
								全穀類 糧食 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂與 坚果類 (份)		
8/28	五	白飯	味噌燒雞 C雞肉/燒	起司洋蔥蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.T毛豆/炒	什錦高麗 Q高麗菜.Q木耳.C豬肉/炒	有機 蔬菜	枕瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.1	2.8	2.3	3	830	
8/31	一	白飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	梅粉地瓜條 T地瓜條/烤	沙茶豆腐 非基改豆腐.C豬肉.Q金針菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	玉米濃湯 Q玉米.Q雞蛋	6.5	2.8	2.1	2.7	839	
9/1	二	五穀米飯	壽喜燒魚 C魚肉.Q洋蔥/燒	蒙古炒肉片 C豬肉.Q豆芽菜.T紅蘿蔔/炒	肉末蒸蛋 Q雞蛋.C豬肉/蒸	有機 蔬菜	招牌米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	水果	6.4	2.8	2.2	2.6	830
◎	9/2	海苔香鬆飯	蔥燒雞排 C雞肉/燒	塔香拼盤 非基改四分干.杏鮑菇.九層塔/滷	蒜香花椰 C花椰菜.C豬肉.蒜/炒	季節 蔬菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜.C雞肉	6.3	2.9	2.3	2.8	842	
◎ ♥ A	9/3	燕麥Q飯	鐵板豬排 C豬肉/燒	冬瓜燒雞 C雞肉.Q冬瓜/燒	椰香咖哩 C豬肉.Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 T地瓜.QQ	6.4	3	2.2	2.8	854	
	9/4	白飯	海苔鹽酥雞 C雞肉/炸	茄汁炒蛋 Q番茄.Q雞蛋.非基改豆腐/炒	家常白菜滷 Q大白菜.T紅蘿蔔.C豬肉/滷	有機 蔬菜	香菇雞湯 Q香菇.C雞肉.Q白蘿蔔	6.1	2.8	2.3	3	830	
	9/7	白飯	蘿蔔腩子肉 C豬肉.Q白蘿蔔/燒	BBQ甜不辣 Q甜不辣.T敏豆/炒	鐵板油腐 非基改油腐.C豬肉.Q洋蔥/煮	產銷 履歷 蔬菜	酸菜雞肉湯 酸菜.C雞肉	6.3	2.7	2	2.7	815	
	9/8	小薏仁飯	蒲燒鯛魚 C台灣鯛魚/燒	時蔬燉雞 T紅蘿蔔.Q高麗菜.C雞肉/炒	香蔥碎脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	有機 蔬菜	冬瓜豚肉湯 Q冬瓜.C豬肉	水果	6.1	2.8	2.2	2.8	818
◎ ♥ C	9/9	青醬 義大利麵	大阪香酥豬排 C豬肉/炸	眷村滷味 非基改黑豆干.素肚.酸菜心/滷	和風關東煮 Q白蘿蔔.C豬肉.Q芹.柴魚/煮	季節 蔬菜	刺瓜雞湯 Q大黃瓜.C雞肉	6.4	2.8	2	3	843	
◎	9/10	白飯	香煎雞排 C雞肉/燒	番茄燉洋芋 C豬肉.Q馬鈴薯.Q番茄/煮	蝦香蒲瓜 Q蒲瓜.蝦米/炒	有機 蔬菜	海芽肉羹湯 C肉羹.T紅蘿蔔.海帶芽	6.5	2.7	2.3	2.7	837	
	9/11	胚芽米飯	黑胡椒肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	雜菜寬粉煲 寬粉.T紅蘿蔔.C豬肉.韭菜/炒	麥香雞堡 C雞堡/煎	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍.C雞肉	6.5	2.6	2	2.8	826	
	9/14	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋.蔥.T紅蘿蔔/蒸	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	產銷 履歷 蔬菜	結頭肉片湯 Q結頭菜.C豬肉	豆奶	6.2	2.8	2	2.8	820
◎ ♥ B	9/15	麥片白飯	香酥海鮮排 C花枝排/炸	白玉燒雞 Q白蘿蔔.C雞肉/燒	蜜汁貢丸/豆干 C貢丸.非基改豆干/燒	有機 蔬菜	南洋肉骨茶 Q冬瓜.C豬肉.肉骨茶包	水果	6.1	2.9	2.3	3	837
◎	9/16	蕎麥米飯	香滷雞腿 C雞肉/滷	海結麵輪 海帶結.麵輪/煮	彩椒花椰 Q花椰菜.Q彩椒/炒	季節 蔬菜	四神湯 薏仁.Q馬鈴薯	6.4	2.8	2.3	2.7	837	
	9/17	香甜地瓜飯	蘑菇醬豬柳 C豬肉/炒	回鍋肉片 Q高麗菜.C豬肉/炒	酸甜燒餃×2 C水餃/燒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 味噌.柴魚	6.1	2.6	2.3	2.9	810	
	9/18	白飯	塔香三杯雞 C雞肉/燒	干丁肉燥 非基改干丁.C豬肉/滷	蒲瓜鮮菇 Q蒲瓜.Q香菇/煮	有機 蔬菜	貴族濃湯 Q玉米.Q雞蛋	6.2	2.7	2.2	2.7	813	
◎	9/21	白飯	照燒醬雞排 C雞肉/燒	雞塊×2 C雞塊/炸	韓式部隊鍋 Q高麗菜.Q金針菇.C豬肉.非基改凍豆腐/煮	產銷 履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	6.1	2.8	2.2	2.8	818	
	9/22	糙米飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	南洋咖哩 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	古早味蘿蔔絲 Q白蘿蔔.蝦米.C豬肉/炒	有機 蔬菜	紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓	6.4	2.6	2.3	2.7	822	
◎ ♥ C	9/23	古早味 肉燥飯	美式炸雞腿 C雞肉/炸	三杯快炒 雞腸.海帶片.非基改豆干.C豬肉/炒	沙茶筍丁 Q竹筍.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	季節 蔬菜	蔬菜蛋花湯 Q番茄.Q高麗菜	6.5	2.7	2.2	3	848	
	9/24	燕麥米飯	筍香東坡肉 筍干.C豬肉/煮	蛋酥白菜 Q大白菜.Q雞蛋.C豬肉/煮	日式魷魚丸 C魷魚丸.柴魚/燒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.C豬肉.Q木耳	6.3	2.8	2.1	2.8	830	
	9/25	中秋節放假一天											
	9/28	教師節放假一天											
	9/29	白飯	醋溜咕咕雞 C雞肉/燒	芽菜燒雞 Q韭菜.Q豆芽菜.C雞肉/燒	三杯百頁 非基改百頁豆腐.Q杏鮑菇.九層塔/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋	6.1	2.8	2.2	2.8	818	
◎	9/30	海苔香鬆飯	卡拉雞翅 C雞肉/炸	時蔬春雨 Q高麗菜.C豬肉.冬粉/炒	葷菇絞肉煲 Q香菇.C豬肉.Q白蘿蔔/煮	季節 蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	6.4	2.6	2.1	3	831	

★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