

裕民田精緻午餐

永豐高中
115年10月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀類 (碗) (份)	五穀類 (碗) (份)	蔬菜類 (份)	海產類 (碗) (份)	熱量 (kcal)	
★	10/1	四	白米飯	油腐蠔油魚 魚丁、油腐、鮮菇/燒	雞柳地瓜雙拼 雞柳條、地瓜條/炸	黃瓜煮 紅蘿蔔、黃瓜、丸子/煮	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	6 .	2 .	2 3	2 9	8 5 3	
★ ◎	10/2	五	小米飯 (幸福餐A)	鐵路豬排 豬排/燒	香濃咖哩豬 洋芋、紅蘿蔔、肉片/煮	紅拌海絲 海帶絲、紅絲、芹/拌	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、紅絲、蛋	6 .	3 .	2 2	2 8	8 4	
★ ◎	10/5	一	白米飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	紅炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6 .	3 .	2 2	3 0	8 7 2	
★	10/6	二	麥片香飯	醬爆炒魚 魚丁、洋蔥、蔥/炒	香嫩蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔	6 .	2 8	2 3	3 0	8 4	
★ ◎	10/7	三	什錦拌麵 (幸福餐C)	香燒雞翅 雞翅/燒	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、海帶根、九層塔/燒	香燜鮮筍 筍、紅蘿蔔/燜	季節蔬菜	蒲仔肉片湯 蒲瓜、肉片	6 .	3 .	2 2	2 8	8 6 1	
★	10/8	四	糙米飯	洋芋扣肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燒	青蔥菜脯炊蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	紅燒冬瓜 冬瓜、豆皮、鮮菇/燒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、QQ	6 .	3 .	2 2	2 8	8 6 8	
	10/9	五	國慶日放假一天~											
★ ◎	10/12	一	全穀飯 (幸福餐B)	如意魚排 魚排/炸	沙茶肉絲炒干 肉絲、豆干、沙茶/炒	培根高麗 培根、高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜、肉片	豆奶	6 .	3 2	2 3	3 0	8 6 7
★	10/13	二	白米飯	京醬肉絲 肉絲、豆芽/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍片、排骨	水果	6 .	3 0	2 3	2 8	8 5 1
★ ◎	10/14	三	香濃焗烤飯	迷迭香雞腿排 雞腿排/燒	絞肉菇菇煲 洋蔥、杏鮑菇、絞肉/燒	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	季節蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片		6 .	3 4	2 6	2 8	8 9 7
★	10/15	四	白米飯	蔥香嫩豬 肉片、洋蔥、蔥/燒	雞塊地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	和風白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		6 .	2 5	2 7	3 0	8 4 8
★	10/16	五	胚芽米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、黃豆芽、肉片		6 .	2 4	2 7	2 8	8 3 7
★	10/19	一	雜糧飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	麻辣燙 四分干、金針菇、高麗菜/燴	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜、豬肉片		6 .	2 3	2 1	3 0	8 3 9
★ ◎	10/20	二	白米飯	香酥雞排 卡拉雞腿排/炸	紅燒油腐 油腐、絞肉/燒	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	水果	6 .	3 0	2 6	2 8	8 7 4
★ ◎	10/21	三	羅勒義大利麵 (幸福餐C)	京都炸豬排 豬排/炸	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	季節蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲		6 .	3 4	2 3	3 0	8 6 6
★	10/22	四	紫米飯	高麗燒雞 雞肉、高麗菜/燒	芙蓉蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐		6 .	3 3	2 3	2 8	8 5 0
★	10/23	五	白米飯	黑胡椒魚丁 魚丁、洋蔥、蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	鮮菇炒筍 筍、鮮菇/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇		6 .	2 2	2 9	2 8	8 3 3
	10/26	一	光復節補假一天~											
★ ◎	10/27	二	白米飯	吮指脆雞翅 雞翅/炸	泰式打拋豬 絞肉、番茄、干丁、九層塔/炒	韭菜銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓		6 .	3 5	2 3	3 0	8 9 5
★	10/28	三	台式滷肉飯	貴妃燒肉 肉片、蘿蔔、紅蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/煮	蛋酥白菜 大白菜、蛋、豆皮、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	金針花湯 金針花、雞丁		6 .	2 2	2 2	2 8	8 2 5
★	10/29	四	白米飯	三杯塔香魚 魚丁、九層塔、豆干/燒	金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	乾煸敏豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、肉絲		6 .	2 2	2 9	3 1	8 3 9
★ ◎	10/30	五	蕎麥飯 (幸福餐A)	脆皮雞腿 雞腿/炸	麻油雞 雞丁、高麗菜、薑/煮	木耳黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米		6 .	3 4	2 2	2 8	8 6 9

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

*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