

津味優質午餐

永豐高中

115年10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		全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂與堅果類 (份)	熱量 (Kcal)
◎	10/1	四	白飯	蜜汁雞排 C雞肉/燒	肉燥干丁 非基改干丁.C豬肉/煮	高湯鮮蔬燙 Q高麗菜.C豬肉.Q金針菇.T紅蘿蔔/燙	有機蔬菜	玉米濃湯 Q玉米.Q雞蛋		6.3	3	2.1	2.8	845
	10/2	五	小薏仁飯	蔥爆豬腩 C豬肉.Q洋蔥/燒	白玉海結 Q白蘿蔔.海帶結.雞輪/煮	地瓜條/可樂餅 T地瓜條.C玉米餅/烤	有機蔬菜	木瓜雞湯 Q青木瓜.C雞肉		6.4	2.7	2.2	2.8	832
	10/5	一	白飯	糖醋雞丁 C雞肉/燒	蒜蓉豆腐煲 非基改豆腐.C豬肉.Q木耳/煮	開陽蒲瓜 Q蒲瓜.T紅蘿蔔.C豬肉.蝦米/煮	產銷履歷蔬菜	南洋肉骨茶 Q冬瓜.C豬肉.肉骨茶包		6.1	2.9	2.1	2.8	823
◎ ♥	10/6	二	燕麥Q飯 (幸福餐A)	黑椒豬排 C豬肉/燒	香濃咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	泰醬燒餃×2 C水餃/燒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜.C雞肉		6.3	3	2	2.9	847
◎	10/7	三	海苔香鬆飯	喀滋炸雞翅 C雞肉/炸	蜜汁豆干 非基改黑豆干.白芝麻.C豬肉.海帶片/燒	什錦燴肉絲 Q豆芽菜.C豬肉.Q韭菜/炒	季節蔬菜	時蔬雪花湯 Q高麗菜.T紅蘿蔔.Q雞蛋		6.5	2.8	2.2	3	855
◎	10/8	四	糙米飯	沙茶魚丁 C魚肉.Q洋蔥/燒	佛手瓜肉羹 Q佛手瓜.C肉羹.T紅蘿蔔/煮	滑嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	地瓜芋圓 T地瓜.芋圓		6.2	2.7	2	2.7	808
	109	五	國慶日補假一天											
	10/12	一	白飯	和風壽喜燒 C豬肉/燒	培根白醬 C培根.Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/煮	五更油腐 非基改油豆腐.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋		6.4	3	2	2.9	854
◎ ♥	10/13	二	香甜地瓜飯	日式蒲燒鯛 C台灣鯛魚/燒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋.非基改豆腐/炒	鹽水時蔬 Q高麗菜.T紅蘿蔔.C豬肉/滷	有機蔬菜	大瓜豚肉湯 Q大黃瓜.C豬肉	水果	6.1	2.8	2.2	2.8	818
	10/14	三	番茄肉醬 義大利麵 (幸福餐C)	轟炸脆皮雞腿 C雞肉/炸	蕈菇大根燒 Q白蘿蔔.T紅蘿蔔.Q芹菜.Q香菇/煮	鮮筍總匯 Q竹筍.Q木耳.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉		6.5	2.7	2.3	3	850
	10/15	四	五穀米飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	季豆甜不辣 T四季豆.Q甜不辣/炒	金黃乳酪蛋 Q雞蛋.Q玉米.T紅蘿蔔.T毛豆/炒	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹		6.3	3	2	2.9	847
◎	10/16	五	白飯	避風塘燒雞 C雞肉.蒜/燒	冬瓜肉燥 Q冬瓜.C豬肉/煮	秀珍菇花椰 C花椰菜.Q秀珍菇/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐.T紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋		6.2	2.7	2.1	2.8	815
◎	10/19	一	白飯	橙汁雞腿排 C雞肉.橙汁醬/燒	古早味蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 Q番茄.Q馬鈴薯.T紅蘿蔔	豆奶	6.4	2.8	2	2.9	839
◎ ♥	10/20	二	胚芽米飯	BBQ燒魚 C魚肉/燒	沙茶白菜肉片 Q大白菜.C豬肉.非基改豆皮.Q木耳/煮	茄汁燴蛋 Q番茄.Q雞蛋/煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜.C雞肉	水果	6.1	2.8	2.2	2.7	814
	10/21	三	黃金蛋炒飯 (幸福餐C)	卡拉香酥雞腿 C雞肉/炸	塔香油腐 非基改油豆腐.九層塔.C豬肉.Q洋蔥/燒	部隊鍋 Q高麗菜.C豬肉.Q木耳/煮	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q雞蛋		6.5	3	2.1	3	868
	10/22	四	白飯	筍干扣肉 C豬肉.筍干/煮	螞蟻上樹 冬粉.C豬肉.T紅蘿蔔/炒	海帶肉絲 海帶絲.C豬肉/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 Q馬鈴薯.Q玉米.Q雞蛋		6.5	2.7	2.1	2.8	836
◎	10/23	五	麥片白飯	泰醬椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	味噌肉片 C豬肉.Q白蘿蔔.T紅蘿蔔/煮	鍋貼/雞柳條 C鍋貼.C雞柳條/炸	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉		6.1	2.7	2	2.9	810
	10/26	一	光復節補假一天											
	10/27	二	白飯	酸甜咕咾肉 C豬肉/燒	綜合鮮蔬 Q豆芽菜.T敏豆.T紅蘿蔔.非基改豆包絲/炒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔/蒸	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.1	3	2.1	2.9	835
◎	10/28	三	招牌炒麵	義式香料雞排 C雞肉.義式香料/燒	香滷拼盤 非基改四分干.海帶結.C豬肉/滷	彩椒花椰 C花椰菜.Q彩椒/炒	季節蔬菜	刺瓜雞湯 Q大黃瓜.C雞肉		6.5	2.9	2.1	2.8	851
◎ ♥	10/29	四	小米香飯 (幸福餐B)	酥脆海鮮排 C海鮮排/炸	麻油豚肉 C豬肉.Q高麗菜/燒	肉絲扁蒲 Q蒲瓜.C豬肉/煮	有機蔬菜	酸辣三絲湯 筍絲.T紅蘿蔔.Q木耳		6.1	2.9	2.3	3	837
◎	10/30	五	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯/煮	古早味白菜滷 Q大白菜.C豬肉.T紅蘿蔔/滷	雞塊/薯條 C雞塊.T薯條/炸	有機蔬菜	香菇雞湯 Q白蘿蔔.Q香菇.C雞肉		6.2	2.8	2.1	2.9	827

★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：本菜單含甲殼類、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：李怡宜