

裕民田精緻午餐

永豐高中
115年11月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全餐 總額 (份)	主菜 內額 (份)	蔬菜 類額 (份)	油類 肉類 蛋類 (份)	熱量 (Kcal)
★	11/2	一	燕麥飯	炸脆唐揚魚 魚丁/炸	毛豆干丁 干丁、毛豆仁、絞肉/燒	四海關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔、鮮菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 .	2 .	1 .	3 .	8 3
★	11/3	二	白米飯	壽喜燒豬肉 肉絲、豆芽/燒	雞塊+地瓜條 雞塊、地瓜條/炸	醬燒筍干麵輪 筍干、麵輪/拌	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	水果	6 .	3 .	2 .	3 5
★ ◎	11/4	三	夜市鐵板麵 (幸福餐C)	招牌雞腿排 雞腿排/燒	塔香拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔/燒	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜、雞丁、薑絲	6 .	2 .	2 .	2 3	8 0
★ ◎	11/5	四	白米飯	鐵路豬排 豬排/燒	玉米炒蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔/炒	招牌佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機 蔬菜	四神湯 薏仁、豬肉、洋芋	6 .	3 .	2 .	2 7	8 9
★	11/6	五	紫米香飯 (國中部)	香嫩油蔥雞 雞丁、蔥、洋蔥/煮	川味凍豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	肉絲羹湯 肉絲、筍、木耳絲、紅絲	6 .	3 .	2 .	2 8	5
★			紫米香飯 (高中部-便當)	香嫩油蔥雞 雞丁、蔥、洋蔥/煮	川味凍豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	肉絲羹湯 肉絲、筍、木耳絲、紅絲	6 .	3 .	2 .	2 5	8
★	11/7	六	白米飯 (便當)	醬香豬排 豬排/燒	番茄炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/炒	菇菇瓠瓜 金針菇、瓠瓜、豬肉	有機 蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔、雞肉	6 0	3 5	2 0	2 9	8 6
	11/9	一	運動會補假一天~										
★	11/10	二	白米飯	芝麻蜜燒魚 魚丁、四分干、芝麻/炒	青蔥菜脯蛋 蛋、菜脯、蔥/炒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	有機 蔬菜	綠豆地瓜圓 綠豆、地瓜圓	6 4	3 5	2 0	2 8	8 7
★ ◎	11/11	三	油蔥肉燥飯	黃金炸豬排 豬排/炸	南洋咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	白菜鍋 大白菜、百頁、金針菇、豆皮/煮	產銷 履歷 蔬菜	玉米雞湯 玉米、雞肉、紅蘿蔔	6 .	3 .	2 .	3 7	8 4
★ ◎	11/12	四	小米飯 (幸福餐A)	酥炸雞腿 雞腿/炸	打拋豬肉片 肉片、番茄、干丁、九層塔/炒	鮮煮黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	6 2	3 6	2 5	2 8	8 3
★	11/13	五	白米飯	醬炒豬柳 豬柳、洋蔥/炒	日式蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	豆腐煲 木耳、豆腐/煮	有機 蔬菜	金針雞湯 金針花、雞丁	6 .	3 .	2 .	3 8	8 0
★ ◎	11/16	一	蕎麥米飯	喀滋雞腿排 卡拉雞腿排/炸	大漢蜜汁豆干 黑豆干/燒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮/煮	產銷 履歷 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	豆奶	6 2	3 6	2 3	8 9
★	11/17	二	白米飯	高麗燒魚 魚丁、金針菇、高麗菜/燒	洋蔥起司蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥、起司/炒	泰式魷魚丸*2 魷魚丸/燒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚片	水果	6 .	3 .	2 .	2 7
★ ◎	11/18	三	肉醬義大利麵 (幸福餐C)	香燒雞翅 雞翅/燒	飄香豆沙包 豆沙包/蒸	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙	季節 蔬菜	筍香肉片湯 筍、肉片	6 5	2 7	2 1	2 8	8 6
★	11/19	四	全穀飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	檸檬雞柳條*2 檸檬雞柳條/炸	滷香世家 素肚、杏鮑菇/滷	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯	6 4	3 4	1 7	3 0	8 1
★	11/20	五	白米飯	油腐蠔油雞 雞丁、油腐、鮮菇/炒	螞蟻上樹 高麗菜、絞肉、冬粉/炒	眷村蘿蔔煮 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	6 4	3 0	2 1	2 8	5 2
★ ◎	11/23	一	燕麥飯 (幸福餐B)	酥炸魚排 魚排/炸	滷味肉片燙 肉片、高麗菜、金針菇/煮	三杯炒干 四分干、九層塔/煮	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片、薑絲	6 2	2 9	2 1	2 8	3 0
★	11/24	二	白米飯	京醬肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/炒	麥克雞堡排 雞堡排/烤	蛋酥滷白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	古早味米粉湯 米粉、香菇、肉絲、芹、紅蘿蔔	水果	6 1	3 6	2 3	3 0
★ ◎	11/25	三	主廚拌麵	迷迭雞腿排 雞腿排/滷	蒜泥老皮豆腐 蒜、油豆腐/燒	番茄燴蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	季節 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6 2	3 5	2 1	2 8	7 5
★	11/26	四	白米飯	筍香炆肉 肉角、筍/燒	布丁酥+甜不辣 布丁酥、甜不辣/炸	冬瓜麵筋 冬瓜、麵筋/燒	有機 蔬菜	芙蓉蛋花湯 蛋、豆腐	6 6	3 0	1 8	3 0	8 7
★	11/27	五	糙米飯	濃郁咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	拌炒干絲 白干絲、紅絲、芹、木耳/拌	肉末花椰 花椰、紅蘿蔔、絞肉/炒	有機 蔬菜	甜心地瓜QQ 地瓜、QQ	6 6	3 4	1 8	2 8	8 8
★	11/30	一	麥片飯	貴妃燉肉 肉片、白蘿蔔、番茄/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	蒲瓜貢丸湯 蒲瓜、貢丸、芹	6 2	3 7	2 3	2 8	8 5

★ 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

*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