

津味優質午餐

永豐高中

115年11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)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	熱量 (Kcal)
◎	11/2	一	白飯	蜜汁腿排 C雞肉/燒	葷菇高麗 Q香菇.Q高麗菜/炒	肉燥豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 Q大黃瓜.C豬肉		6.1	2.9	2.2	2.8	826
	11/3	二	胚芽米飯	筍乾扣肉 C豬肉.筍乾/滷	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	梅粉薯條/雞塊 T地瓜條.C雞塊/炸	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌.非基改豆腐	水果	6.4	2.8	2	2.9	839
◎ ♥	11/4	三	主廚炒麵 (幸福餐A)	香酥雞翅 C雞肉/炸	蒜泥白肉 C豬肉.Q豆芽菜/煮	肉絲花椰 C花椰菜.C豬肉/炒	季節蔬菜	四神湯 小薏仁.C豬肉		6.3	3	2.1	3	854
	11/5	四	五穀米飯	壽喜燒魚 C魚肉.Q洋蔥/燒	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋/蒸	敏豆甜不辣 T敏豆.Q甜不辣/炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 Q芹.Q白蘿蔔.C貢丸		6.1	2.9	2.2	2.8	826
	11/6	五	白飯 (國中合菜/ 高中便當)	鐵板肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	佛跳牆 Q大白菜.C豬肉.T紅蘿蔔/煮	照燒脆皮豆腐 非基改油豆腐/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q玉米.Q雞蛋		6.2	2.8	2	2.7	816
	11/7	六	白飯 (運動會便當)	蜜汁嫩雞腿 C雞腿.白芝麻/燒	咖哩豬茸 Q馬鈴薯.T紅蘿蔔.C豬肉/煮	客家小炒 非基改干片.Q芹.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜雞湯 Q青木瓜.C雞肉		6.4	2.7	2.1	2.8	829
	11/9	一	運動會補假一天											
	11/10	二	糙米飯	蒲燒鯛魚腹 C台灣鯛魚/燒	洋蔥乳酪蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.T毛豆/炒	鮮菇蒲瓜 Q香菇.Q蒲瓜/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 T地瓜.芋圓		6.2	2.9	2.2	2.8	833
◎ ♥	11/11	三	奶香培根飯 (幸福餐C)	烤肉醬雞翅 C雞肉/燒	招牌滷味 Q古鮑菇.C豬肉.雞腸/滷	大瓜貢丸 Q大黃瓜.C貢丸.T紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄.Q雞蛋		6.3	2.8	2.3	2.8	835
	11/12	四	白飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	四季芽菜 Q豆芽菜.T敏豆.T紅蘿蔔/炒	番茄燉洋芋 Q馬鈴薯.Q番茄/燉	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉		6.4	2.7	2	3	836
◎	11/13	五	麥片白飯	照燒豬排 C豬肉/燒	玉米餅/雞柳條 C玉米餅.C雞柳條/炸	和風關東煮 Q白蘿蔔.C豬肉.非基改油豆腐/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q雞蛋		6.4	2.7	2.1	2.8	829
	11/16	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	白菜滷 Q大白菜.C豬肉.T紅蘿蔔/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	古早味米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	豆奶	6.3	2.9	2	2.8	835
	11/17	二	小米蒸飯	香濃咖哩豬 C豬肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	起司玉米蛋 Q雞蛋.Q玉米.T毛豆/炒	泰醬燒餃×2 C水餃/燒	有機蔬菜	酸菜雞湯 酸菜.C雞肉	水果	6.3	2.8	2.1	2.9	834
◎ ♥	11/18	三	義大利麵 (幸福餐C)	美式炸雞腿 C雞肉/炸	義式肉醬 Q番茄.Q玉米.C豬肉/煮	金菇肉絲花椰 Q金針菇.C豬肉.C花椰菜/炒	季節蔬菜	竹筍肉絲湯 Q竹筍.C豬肉		6.2	2.9	2	3	837
◎	11/19	四	地瓜飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	干丁滷肉 非基改干丁.C豬肉/滷	肉茸高麗 C豬肉.Q高麗菜/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 Q馬鈴薯.Q玉米.Q雞蛋		6.1	3	2.1	2.9	835
	11/20	五	白飯	川味豆瓣魚 C魚肉.Q洋蔥/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋.T紅蘿蔔/蒸	雞塊/蝦捲 C雞塊.C蝦捲/炸	有機蔬菜	豆薯燉肉湯 Q豆薯.C豬肉		6.2	2.9	2.1	2.8	830
	11/23	一	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕.蒜/燒	打拋干丁 非基改干丁.C豬肉.Q番茄.九層塔/煮	產銷履歷蔬菜	仙草雞湯 Q白蘿蔔.C雞肉.仙草包		6.2	2.9	2.1	2.8	830
◎	11/24	二	小薏仁飯	BBQ雞腿排 C雞肉/燒	冬瓜肉末 Q冬瓜.C豬肉.Q香菇/煮	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.T紅蘿蔔.菜脯.蔥/炒	有機蔬菜	白菜肉羹湯 Q大白菜.C肉羹.T紅蘿蔔	水果	6.1	2.8	2.3	2.9	825
◎ ♥	11/25	三	滷肉飯 (幸福餐B)	香酥虱目魚排 C虱目魚排/炸	咖哩燉雞 C雞肉.Q馬鈴薯.T紅蘿蔔/燉	蒲瓜木耳 Q蒲瓜.Q木耳/煮	季節蔬菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜.C雞肉		6.3	3	2.2	3	856
	11/26	四	燕麥Q飯	塔香三杯雞 C雞肉.九層塔/燒	茄汁滑蛋 Q番茄.Q雞蛋.非基改豆腐/炒	鮮蔬寬粉 Q高麗菜.寬粉.C豬肉/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 Q冬瓜.C豬肉.肉骨茶包		6.4	2.9	2.1	2.8	844
	11/27	五	白飯	日式壽喜燒 C豬肉/燒	韓式部隊鍋 Q大白菜.Q金針菇.C豬肉/煮	季豆地瓜條 T敏豆.T地瓜條/燙+炸	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.4	2.8	2.3	2.9	846
	11/30	一	蕎麥米飯	泰醬椒麻雞 C雞肉.Q洋蔥/燒	綜合佛手瓜 Q佛手瓜.T紅蘿蔔.C豬肉/炒	瓜瓜蒸肉 碎瓜.C豬肉.非基改干丁/蒸	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 Q高麗菜.Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉		6.1	2.9	2.1	2.8	823

★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：李怡宣