裕民田精緻午餐

永豐高中
115年12月菜單

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品		全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)
★◎	12/1	二	小米飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	香濃咖哩 洋芋.紅蘿蔔/煮	玉米炒蛋 玉米.蛋.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍.排骨	水果	6.7	3.1	1.8	2.9	877
★◎	12/2	三	打拋雞肉麵 (幸福餐C)	金黃炸豬排 豬排/炸	滷味拼盤 素雞.杏鮑菇.九層塔/燒	韭菜銀芽 豆芽.韭菜.紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	蔬菜蛋花湯 白菜.番茄.蛋		6.4	3.5	2.1	3.0	898
★	12/3	四	雜糧飯	油腐蠔油魚 魚丁.油腐.芝麻/煮	黃瓜煮 大黃瓜.紅蘿蔔.絞肉/煮	雞塊+地瓜條 雞塊.地瓜條/炸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲		6.6	3.2	2.1	2.8	881
★	12/4	五	白米飯	黑胡椒豬柳 豬肉.洋蔥.蔥/炒	Q嫩蒸蛋 蛋.蔥.紅蘿蔔/蒸	紅燒蘿蔔 白蘿蔔.紅蘿蔔.鮮菇/煮	有機蔬菜	芙蓉蛋花湯 蛋.豆腐		6.0	3.1	2.0	3.0	838
	12/7	一	地方特考放假一天~											
★◎	12/8	二	白米飯 (幸福餐B)	蒲燒鯛 鯛魚/燒	蔥燒雞丁 雞丁.洋蔥.蔥/燒	蜜汁麵腸 麵腸.芹/燒	有機蔬菜	眷村肉絲湯 肉絲.筍絲.木耳絲.紅絲		6.3	3.6	2.1	2.9	894
★	12/9	三	香菇滷肉飯	黃金燉豬 豬肉丁.南瓜/燒	香甜玉米粒 玉米.毛豆仁.紅蘿蔔/燒	拌炒干絲 白干絲.紅絲.芹.木耳/拌	產銷履歷蔬菜	燒仙草 仙草.地瓜圓		6.7	3.0	1.7	2.8	863
★◎	12/10	四	白米飯	麥脆雞腿 雞腿/炸	茄汁燴蛋 蛋.番茄.洋蔥/炒	滷白菜 大白菜.紅蘿蔔.木耳/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌.豆芽.豬肉片		6.0	3.5	2.0	2.9	863
★	12/11	五	紫米飯	泡菜燒肉 肉片.金針菇.泡菜.高麗菜/燒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	鮮菇炒筍 筍.紅蘿蔔.鮮菇/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁.豆薯		6.4	3.3	2.1	3.0	883
★◎	12/14	一	白米飯	香滷雞翅 雞翅/滷	瓜仔肉燥 絞肉.干丁.瓜仔/燒	鹹水時蔬 高麗菜.木耳.金針菇/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.肉片	豆奶	6.2	3.0	1.9	2.9	837
★	12/15	二	糙米飯	可樂滷扣魚 魚丁.筍干/燒	泰式魷魚丸*2 魷魚丸/燒	金黃乳酪蛋 蛋.洋蔥.紅蘿蔔.起司/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔.鮮菇.雞丁	水果	6.0	3.6	2.0	2.8	866
★◎	12/16	三	義大利麵 (幸福餐C)	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排/炸	杏鮑菇洋芋 馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔/煮	什錦豆芽 豆芽.豆包絲.紅蘿蔔.韭菜/煮	季節蔬菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜.肉片		6.5	3.0	2.1	3.0	868
★	12/17	四	蕎麥飯	醬燒豬柳 豬柳.洋蔥.紅蘿蔔/燒	肉絲青花 花椰.肉絲/炒	韓式部隊鍋 油豆腐.大白菜.金針菇/煮	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米.蛋.紅蘿蔔		6.7	2.8	2.1	3.0	867
★	12/18	五	白米飯	暖呼麻油雞 雞丁.薑.高麗菜/燒	醬炒素肚 素肚.洋蔥/炒	冬瓜肉燥 冬瓜.絞肉/燒	有機蔬菜	客家粉絲湯 粉絲.冬菜.肉絲		6.5	3.1	2.3	2.8	871
★	12/21	一	小米飯	蒜泥白肉 肉片.洋蔥.蒜/燒	麻婆豆腐 絞肉.豆腐.毛豆/燒	雞柳條*1地瓜條 雞柳條.地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜.排骨		6.4	3.3	1.8	3.0	876
★◎	12/22	二	白米飯 (幸福餐A)	台式腿排 雞腿排/燒	家常黃燜雞 雞丁.馬鈴薯.鮮菇.彩椒/燉	番茄炒蛋 蛋.番茄.洋蔥/炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓.芹.肉絲.香菇絲		6.7	3.2	2.0	2.9	890
★◎	12/23	三	肉絲炒飯	鐵路里肌排 豬排/燒	滷香豆干 四分干.鮮菇/燒	大根燒 蘿蔔.紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	玉米雞湯 玉米.雞丁		6.4	3.7	1.9	2.8	899
★	12/24	四	白米飯	椒鹽魚丁 魚丁/炸	絞肉蒸蛋 蛋.蔥.紅蘿蔔.絞肉/蒸	鮮炒花椰 花椰.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆芋圓 紅豆.芋圓		6.4	3.0	2.0	3.0	858
	12/25	五	行憲紀念日放假一天~											
★	12/28	一	白米飯	壽喜燒豬肉 肉絲.豆芽/燒	蜜汁黑豆干 芝麻.黑豆干/滷	蛋酥白菜 大白菜.紅蘿蔔.蛋/煮	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔.肉骨茶包.肉片		6.2	2.9	2.4	2.9	842
★◎	12/29	二	全穀飯	醬燒雞翅 雞翅/燒	時蔬春雨 冬粉.高麗菜.絞肉.蔥/炒	香燜鮮筍 筍.紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.蛋.玉米		6.6	2.8	2.0	2.9	853
★◎	12/30	三	夜市鐵板麵 (幸福餐C)	日式豬排 豬排/炸	香炒菇百頁 百頁.九層塔.杏鮑菇/炒	木耳黃瓜 黃瓜.木耳.紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	時蔬肉片湯 高麗菜.金針菇.豬肉片.		6.4	3.5	1.9	3.0	893
★	12/31	四	糙米飯	塔香魚 魚丁.九層塔.豆干/炒	菜脯蛋 蛋.菜脯.蔥/炒	敏豆香煸肉末 敏豆.絞肉/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁.豬肉.洋芋		6.4	3.4	1.9	3.0	886

★ 標示為三章一Q申請日 /◎ 為幸福餐、大塊肉、特餐 / 營養師 譚芯惠

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

*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。