津味 優質午餐

永豐高中

115年12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)
	12/1	二	白飯	雲南椒麻雞 C雞肉/燒	綜合玉米 Q玉米,T毛豆,T紅蘿蔔/煮	高湯蔬菜燙 Q高麗菜,T紅蘿蔔,Q金針菇/燙	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉,C豬肉,Q芹	水果	6.5	2.7	2.2	2.9	843
◎❤	12/2	三	肉絲炒麵(幸福餐B)	酥炸魚排 C海鮮排/炸	咖哩燉雞 C雞肉,Q馬鈴薯/燉	鐵板油豆腐 非基改油豆腐,T紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	冬瓜香菇雞湯 Q冬瓜,Q香菇,C雞肉		6.3	3	2	3	851
◎	12/3	四	糙米飯	椒鹽翅小腿×2 C翅小腿/燒	翠炒花椰 C花椰菜,T紅蘿蔔/炒	番茄炒蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	有機蔬菜	台式肉羹湯 C肉羹,Q大白菜,T紅蘿蔔		6.2	2.9	2.3	2.7	831
	12/4	五	白飯	照燒醬燉肉 C豬肉/燉	地瓜薯條/雞塊 T地瓜條,C雞塊/炸	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	有機蔬菜	白玉雞湯 Q蘿蔔,C雞肉		6.3	2.8	2.2	2.8	832
	12/7	一	特考不供餐											
	12/8	二	白飯	筍香東坡肉 C豬肉,筍干/滷	Q嫩蒸蛋 Q雞蛋,T紅蘿蔔/蒸	雞柳條/玉米餅 C雞柳條,C玉米餅/炸	有機蔬菜	豆薯燉雞湯 Q豆薯,C雞肉		6.2	2.9	2.1	2.8	830
◎❤	12/9	三	古早味油飯(幸福餐C)	轟炸雞翅 C雞肉/炸	關東煮 Q白蘿蔔,T紅蘿蔔/煮	沙茶肉絲炒干 C豬肉,非基改豆干,Q洋蔥/炒	季節蔬菜	香甜地瓜湯 T地瓜,QQ		6.4	3	2.2	3	863
◎	12/10	四	五穀米飯	鐵路雞排 C雞肉/燒	冬瓜肉末 Q冬瓜,C豬肉/煮	鮮蔬寬粉 寬粉,Q高麗菜,C豬肉/炒	有機蔬菜	味噌湯 非基改豆腐,味噌		6.5	2.9	2.1	2.9	856
	12/11	五	白飯	砂鍋魚煲 C魚肉/燒	酸甜燒餃×2 C水餃/燒	紅絲高麗 Q高麗菜,T紅蘿蔔,C豬肉/炒	有機蔬菜	結頭菜燉肉湯 Q結頭菜,C豬肉		6.2	2.8	2.1	2.8	823
	12/14	一	白飯	糖醋咕咾肉 C豬肉/燒	和風醬豆腐 非基改豆腐/煮	蛋酥白菜滷 Q大白菜,T紅蘿蔔,C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜雞湯 酸菜,C雞肉	豆奶	6.1	2.9	2.1	2.9	828
	12/15	二	麥片白飯	塔香三杯雞 C雞肉,九層塔/燒	起司洋蔥蛋 Q洋蔥,Q雞蛋,T毛豆/炒	季豆甜不辣 T敏豆,Q甜不辣/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 Q芹,Q白蘿蔔	水果	6.2	2.8	2	2.7	816
◎❤	12/16	三	海苔香鬆飯(幸福餐A)	京都炸豬排 C豬肉/炸	麻油雞 C雞肉,Q高麗菜,Q金針菇/煮	蒜香花椰菜 C花椰菜,蒜/炒	季節蔬菜	香筍雞湯 Q竹筍,C雞肉		6.2	3	2.3	3	852
◎	12/17	四	白飯	蜜汁滷雞排 C雞肉/滷	番茄燉洋芋 Q番茄,Q馬鈴薯/燉	瓜仔蒸肉 瓜仔,非基改干丁,C豬肉/蒸	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,Q雞蛋		6.4	3	2	2.8	849
	12/18	五	小薏仁飯	BBQ燒魚 C魚肉,Q豆芽菜/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	開陽蒲瓜 Q蒲瓜,C豬肉,蝦米/煮	有機蔬菜	三絲湯 非基改豆腐,T紅蘿蔔,竹筍		6.1	2.8	2.1	2.9	820
◎	12/21	一	蕎麥米飯	蘑菇醬腿排 C雞肉/燒	五更豆腐煲 非基改豆腐/燒	鹽水時蔬 Q高麗菜,T紅蘿蔔,Q金針菇/燙	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄,Q雞蛋		6.3	3	2.1	2.8	845
	12/22	二	白飯	南瓜燉肉 Q南瓜,C豬肉/燉	雞塊/鍋貼 C雞塊,C鍋貼/炸	芽菜肉絲 Q豆芽菜,C豬肉,Q韭菜/炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓,C豬肉,Q芹		6.4	2.7	2.2	2.9	836
◎❤	12/23	三	奶香燉飯(幸福餐C)	卡拉炸雞腿 C雞肉/炸	佛手瓜貢丸 Q佛手瓜,C貢丸,T紅蘿蔔/煮	芝麻黑豆干 非基改黑豆干,芝麻/燒	季節蔬菜	黃瓜燉雞湯 Q大黃瓜,C雞肉		6.3	3	2.1	3	854
	12/24	四	地瓜飯	日式壽喜燒魚 C魚肉,Q洋蔥/燒	紅絲炒蛋 Q雞蛋,T紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉,C豬肉,T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	QQ燒仙草 仙草汁,QQ,小薏仁		6.5	2.7	2	2.8	834
	12/25	五	行憲紀念日											
◎	12/28	一	白飯	檸檬雞翅 C雞肉/燒	蒜香豆腐煲 非基改豆腐/煮	麻辣燙 Q大白菜,Q金針菇,Q木耳/煮	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 Q白蘿蔔,C豬肉,肉骨茶包		6.3	3	2.2	2.8	847
	12/29	二	胚芽米飯	蒲燒鯛魚 C台灣鯛魚/燒	鮑菇冬瓜雞 Q杏鮑菇,Q冬瓜,C雞肉/煮	乳酪玉米蛋 Q雞蛋,Q玉米,乳酪絲/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐,T紅蘿蔔,Q木耳		6.2	2.8	2	2.8	820
◎❤	12/30	三	茄汁義醬麵(幸福餐C)	香滷雞排 C雞腿排/滷	眷村蘿蔔煮 Q白蘿蔔,T紅蘿蔔,C豬肉/煮	泰醬打拋豬 非基改干丁,C豬肉,Q番茄,九層塔/炒	季節蔬菜	蔬菜菇菇湯 Q高麗菜,Q金針菇,Q秀珍菇		6.3	3	2.1	2.8	845
	12/31	四	燕麥Q飯	京醬肉絲 C豬肉,Q洋蔥/炒	筍干豚肉 C豬肉,筍干/煮	乾煸敏豆 T敏豆,C豬肉,T紅蘿蔔/煸	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚,非基改豆腐		6.2	2.7	2	2.9	817

★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