沅益食品 YUANYI FOOD

115年12月午餐菜單　永豐高中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
12/1	二	白飯 (幸福B)	海苔魚排 炸:*魚排Q*.海苔粉	蒙古烤肉 燒:豬肉S.豆芽Q.洋蔥Q.彩椒Q	玉米彩蔬 炒:玉米粒Q.紅蘿蔔Q.洋芋Q.*毛豆T*.絞肉S	有機蔬菜	香筍肉片湯 脆筍.豬肉S.菇Q	水果	6.7	2.6	2.1	2.7	388
12/2	三	*家常蛋炒飯*	檸檬烤雞翅 烤:雞翅S	豆干肉柳 炒:肉絲S.*◆豆干*.蔥	芋香白菜滷 煮:大白菜Q.菇.紅蘿蔔Q.芋頭Q	季節蔬菜	金針肉絲湯 金針.金針菇Q.肉絲S		6.9	2.8	2	2.6	860
12/3	四	白飯	照燒豬排 燒:豬排S	奶油洋蔥蛋 炒:洋蔥Q.紅蘿蔔Q.*蛋Q*	敏豆黃金薯 炒.炸:敏豆Q.地瓜條Q	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭Q.雞肉S.紅蘿蔔Q		6.7	2.6	2.2	2.7	841
12/4	五	糙米飯	和風咖哩雞 煮:洋芋Q.雞肉T.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	紅燒獅子頭 燒:豬肉S.豆芽菜Q	蔬菜粉絲 炒:冬粉.高麗菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍.*◆豆腐*.紅蘿蔔Q.木耳Q.*蛋Q*		6.5	2.7	2.2	2.7	834
12/7	一	12/7地方特考，本日不供餐											
12/8	二	地瓜飯	糖醋魚米花 燒:魚丁Q.洋蔥Q	香甜瓜仔肉 煮:冬瓜Q.絞肉S.碎瓜	鮮燴大頭菜 煮:大頭菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S.洋蔥Q.洋芋Q.紅蘿蔔Q.*蛋Q.◆奶粉*		6.7	2.6	2.2	2.7	841
12/9	三	*台式炒麵* (幸福C)	京醬烤雞排 烤:雞排S	蒜蓉燒餃x2 燒:水餃S.白菜Q	豆皮高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.*◆豆皮*	履歷蔬菜	燒仙草 花豆.QQ		6.6	2.7	2	2.9	845
12/10	四	白飯	烏梅醬燒肉丁 燒:豬肉S.洋蔥Q.*芝麻*	麻婆豆腐 燒:*◆豆腐*.絞肉S.蔥	雙色花椰 炒:白.青花椰菜Q	有機蔬菜	酸菜脆筍湯 筍片.酸菜.肉片S		6.5	2.7	2.1	2.8	836
12/11	五	麥片飯	卡啦雞排 炸:雞排S	焗烤馬鈴薯 煮:洋芋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.絞肉S.*◆起司*	鐵板時蔬 炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 大白菜Q.紅蘿蔔Q.菇Q.肉絲S		6.6	2.6	2.2	2.7	834
12/14	一	小米飯	川味麻婆魚 燒:*魚丁Q*.*◆豆腐*.絞肉S.蔥	蒜香菜圃蛋 炒:碎圃.紅蘿蔔.*蛋Q*	鮮瓜肉片 燒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.豬肉S	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q.排骨S.紅蘿蔔Q		6.7	2.6	2.2	2.7	841
12/15	二	白飯 (幸福A)	脆皮雞腿 炸:雞腿S	塔香肉柳 炒:肉柳S.洋蔥Q.九層塔	白菜魯 煮:大白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.*蛋Q*.肉絲S	有機蔬菜	紅麵線湯 肉絲S.*紅麵線*.筍.紅蘿蔔Q.木耳Q	水果	6.7	2.6	2.2	2.7	841
12/16	三	蔥油雞肉飯	鐵板豬排 燒:豬排S.洋蔥Q.彩椒Q.菇	脆炒大瓜 煮:大黃瓜Q.紅蘿蔔Q.菇	肉燥小油丁 滷:*◆油豆腐*.絞肉S	季節蔬菜	大瓜雞湯 大黃瓜Q.紅蘿蔔Q.雞肉T		6.6	2.7	2	2.9	845
12/17	四	白飯	茄汁雞丁 燒:雞肉S.彩椒Q	杏菇燒洋芋 燒:洋芋Q.杏鮑菇Q.絞肉S	清炒香筍 炒:筍片.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.*蛋Q*.*◆豆腐*		6.5	2.7	2.1	2.8	836
12/18	五	十穀飯	糖醋排骨 燒:豬肉S.排骨S.洋蔥Q.彩椒Q	雞塊x3 炸:*雞塊S*	絲瓜凍豆腐 煮:絲瓜Q.*◆凍豆腐*.紅蘿蔔Q.*蛋Q*	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 ◆紫菜.金針菇Q.肉絲S		6.6	2.6	2.2	2.7	834
12/21	一	白飯	麻油雞 炒:雞肉T.高麗菜Q	綜合滷味 滷:*◆豆干*.豬肉S.*黑輪Q*	香菇蒸蛋 蒸:*蛋Q*.香菇Q	履歷蔬菜	醬冬瓜肉片湯 醬冬瓜.冬瓜Q.肉片S	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.7	824
12/22	二	玉米飯	椰香咖哩肉 煮:洋芋Q.豬肉S.紅蘿蔔Q	鹹酥雞 炸:雞肉T.*百頁豆腐*	金菇條豆 炒:敏豆Q.金針菇Q	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓.肉絲S.芹Q.菇.*◆蝦米*		6.6	2.6	2.2	2.5	825
12/23	三	*蘑菇義大利麵* (幸福C)	卡啦雞排 炸:雞排S	豆沙包x1 蒸:*豆沙包S*	奶油青花椰 炒:青花Q.玉米粒Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米Q.洋蔥Q.西芹Q.紅蘿蔔Q.*◆奶粉*		6.7	2.8	2	2.8	855
12/24	四	白飯	鐵板豬排 燒:豬排S.洋蔥Q.彩椒Q.菇	高麗炒菇 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.菇	向陽冬瓜 煮:冬瓜Q.絞肉S.碎瓜	有機蔬菜	綠豆粉圓 綠豆.粉圓		6.6	2.7	2.1	2.7	839
12/25	五	12/25行憲紀念日放假一天，本日不供餐											
12/28	一	地瓜飯	義式莎莎魚丁 燉:*魚丁Q*.洋芋Q.洋蔥Q.番茄Q	菇菇歐姆蛋 炒:菇Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.*蛋Q*	炸醬肉燥 煮:*◆豆干*.絞肉S	履歷蔬菜	和風肉片湯 結頭菜Q.肉片S.紅蘿蔔Q		6.6	2.7	2.1	2.6	834
12/29	二	白飯 (幸福A)	蜜汁豬排 燒:豬排S.*◆芝麻*	蒜燒雞柳 煮:雞柳T.佛手瓜Q.紅蘿蔔Q	玉米肉末 煮:玉米Q.絞肉S.洋芋Q.*毛豆T*	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜.冬粉.紅蘿蔔Q.肉絲S		6.6	2.8	2.1	2.7	846
12/30	三	*香菇油飯*	義式香料雞排 燒:雞排S	蜜汁黑干 燒:*◆黑豆干*.*腰果*	沙茶肉片 燒:豬肉S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉骨茶 白蘿蔔Q.排骨S.蒜仁.肉骨茶包		6.7	2.8	2	2.8	855
12/31	四	白飯	筍乾燉肉 煮:豬肉S.腳丁S.筍乾	海山醬關東煮 煮:蘿蔔Q.玉米Q.*◆油豆腐*	海鮮排 炸:*海鮮排Q*	有機蔬菜	海芽蛋湯 ◆海帶芽.*蛋Q*		6.6	2.7	2.1	2.7	839

◎依桃教體字第11500606921號函，將高鈣食材內容於菜單上明確標註◆　　◎營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

◎食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排＋散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排＋散塊肉品；幸福餐C：特色主食＋大塊肉排

◎每週滿五天供應一次水果，水果供應日：週(二)。　　☆ 三章一Q豆奶日:12/21(一)

◎本菜單***粗斜體***內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

永豐