

裕民田精緻午餐

永豐高中
110年11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 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 11/1	一	白米飯	蒜泥白肉 肉片,蒜,洋葱/燒	彩繪玉米 玉米,紅蘿蔔,毛豆/炒	炒三絲 海帶絲,干絲,紅絲/拌	產銷履歷 金針魚丸湯 金針菇,魚丸,蔬菜	6	2	2	3	84
★ 11/2	二	燕麥飯	米血麻油雞 雞丁,米血,麻油/煮	肉絲青蔥油片絲 蔥,油片絲,肉絲/炒	酥炸菜頭粿 菜頭粿/炸	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6	2	2	3	84
★ 11/3	三	肉燥乾麵	鐵路大排 豬肉排/燒	佛跳牆 大白菜,蝦皮,木耳絲/炒	金黃流沙包 奶黃包/蒸	季節蔬菜 四神豬肉湯 蔥仁,蓮子,豬肉,蘿蔔	6	2	2	2	84
★ 11/4	四	白米飯	煙燻雞腿排 雞腿排/燒	甜醬關東煮 蘿蔔,紅蘿蔔,肉羹/煮	茄汁洋葱蛋 蛋,洋葱,番茄/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,小魚乾,豆腐	6	3	2	2	85
★ 11/5	五	糙米白飯	酥炸花枝排 花枝排/炸	翡翠雞茸 豆干,雞絞肉,毛豆,玉米/燒	泡菜年糕 高麗菜,年糕,泡菜/炒	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜,肉片	6	2	2	3	85
★ 11/8	一	白米飯	故鄉焢肉丁 肉丁,海結/煮	敏豆香椒甜條 甜不辣,敏豆/炸	韭菜干片 韭菜,干片/炒	產銷履歷 豆薯雞湯 香菇,雞丁,豆薯	6	2	2	3	86
★ 11/9	二	小米飯	巷口鹽酥魚 鯧魚丁,九層塔/炸	濃香咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔,毛豆/燉	銀芽炒肉絲 豆芽,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,肉絲	6	2	2	3	86
★ 11/10	三	香菇滷肉飯	蔥燒里肌排 里肌排,蔥/燒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜,鮮菇,紅蘿蔔/煮	沙茶炒黑輪 黑輪,沙茶/炒	季節蔬菜 珍珠濃湯 玉米,蛋	6	2	2	2	83
★ 11/11	四	紫米Q飯	鹽燒翅腿燒*2 翅小雞/燒	絞肉冬粉煲 高麗,冬粉,絞肉,青蔥/炒	紅片花椰 花椰,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 番茄羅宋湯 番茄,蛋,時蔬	6	2	2	3	84
★ 11/12	五	白米飯	味噌燒雞 雞丁,蘿蔔,味噌/燒	醬燒滷味 素雞,四分干/滷	芋香白菜滷 大白菜,芋頭,蛋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 豬肉筍湯 筍片,豬肉	6	2	2	2	84
★ 11/15	一	白米飯	日式咖哩肉片 肉片,洋芋,紅蘿蔔/煮	八寶肉燥干丁 玉米,干丁,絞肉,毛豆/煮	雞塊地瓜餐 地瓜條,雞塊/炸	產銷履歷 暖暖肉骨茶湯 蘿蔔,肉片	6	2	2	3	86
★ 11/16	二	五穀飯	古早味滷雞腿 雞腿/滷	開陽蒲瓜 蒲瓜,蝦皮,紅蘿蔔,海結/煮	正宗麻辣燙 高麗菜,金針菇,豆皮,百頁/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	6	2	2	2	84
★ 11/17	三	台式炒麵	美式炸魚排 虱目魚/炸	芹香白干 白干,芹菜,紅蘿蔔/炒	雞蛋&牛奶饅頭 雞蛋牛奶饅頭/蒸	季節蔬菜 海鮮湯 蟹絲,海芽,蛋	6	2	2	3	86
★ 11/18	四	白米飯	紅燒燉肉 肉丁,蘿蔔,番茄/燒	福州丸子燒 福州丸,蔬菜/煮	暖心蕪菁圈 蕪菁,紅蘿蔔,玉米圈/煮	有機蔬菜 紅麵線羹湯 紅麵線,肉羹,筍絲	6	2	2	2	84
★ 11/19	五	蕎麥米飯	氣泡雞翅 雞翅/滷	起司歐姆蛋 蛋,洋葱,乳酪絲/炒	竹筍肉片 筍,肉片,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜,豬肉,大蔥仁	6	2	2	2	83
★ 11/22	一	白米飯	椒鹽大香雞排 雞排/炸	鮮菇高麗 高麗菜,鮮菇,紅蘿蔔/炒	泰式打拋肉 絞肉,干丁,番茄,九層塔/炒	產銷履歷 酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6	3	2	3	86
★ 11/23	二	燕麥飯	糖醋排骨 豬肉,芝麻/燒	紅娘炒蛋 蛋,洋葱,紅蘿蔔/炒	和風白玉海結 蘿蔔,海結,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 肉絲總匯湯 肉絲,蔬菜	6	2	2	3	84
★ 11/24	三	肉絲炒烏龍麵	蜜芝炭燒雞排 雞腿排/燒	蝦香雙色花菜 花菜,蝦皮,紅蘿蔔/炒	花枝丸百頁 花枝丸,百頁/炸	季節蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔,雞丁,香菇	6	2	2	3	85
★ 11/25	四	白米飯	御膳豬肉排 豬肉排/燒	冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉/煮	蒜香胡椒豆芽 豆芽,蒜,蔥/燒	有機蔬菜 巧達濃湯 洋芋,玉米,蛋	6	2	2	2	84
★ 11/26	五	薏仁米飯	塔香三杯魚丁 鯧魚丁,九層塔,米血/燒	泰式醬獅子頭 獅子頭,蔬菜/燒	洋芋煮 洋芋,紅蘿蔔,肉片/煮	有機蔬菜 日式風味湯 豆腐,味噌,海芽	6	2	2	2	85
★ 11/29	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,蔥/燒	珍珠肉末 玉米,絞肉,毛豆/煮	鮮瓜燉肉片 黃瓜,紅蘿蔔,肉片/燉	產銷履歷 菇菇火鍋湯 香菇,金針菇,高麗,肉片	6	2	2	2	84
★ 11/30	二	麥片Q飯	麥脆炸雞翅 雞翅/炸	白鑽黑豆干 黑豆干,芝麻/燒	蛋酥白菜 白菜,蛋,木耳/煮	有機蔬菜 薑絲海結湯 海結,薑絲,肉片	6	2	2	3	84

★ 標示為三章一Q申請日 / 營養師 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉.雞肉.鴨肉。