

# 裕民田精緻午餐

永豐高中  
111年1-2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全脫 雞類 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (kcal)
★ 1/3	一	糙米飯	梅干肉角 <small>肉角,梅干,筍/燒</small>	椒鹽百頁塊 <small>百頁/燒</small>	香菇冬瓜麵筋 <small>冬瓜,香菇,麵筋/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜 關東風味湯 <small>蘿蔔,肉片,玉米圈</small>	6 . . . 5	2 7	2 2	2 8	3 9
★ 1/4	二	白米飯	迷迭香雞排 <small>迷迭香,雞排/燒</small>	濃郁咖哩 <small>洋芋,紅蘿蔔,毛豆/煮</small>	蛋酥白菜滷 <small>白菜,木耳,紅蘿蔔,蛋/煮</small>	有機 蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐,柴魚,味噌</small>	6 . . . 8	2 6	2 0	3 0	8 6
★ 1/5	三	主廚私房 炒飯	香酥瓦片魚 <small>虱目魚/炸</small>	香滷黑豆干 <small>黑豆干,海帶/滷</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜,蒜/炒</small>	季節 蔬菜 田園羅宋湯 <small>高麗菜,番茄,肉片</small>	6 . . . 5	2 6	2 0	3 0	8 5
★ 1/6	四	燕麥白飯	蔥香里肌排 <small>里肌排,蔥/燒</small>	蝦燴大瓜 <small>大黃瓜,蝦皮,紅蘿蔔/煮</small>	洋蔥烘蛋 <small>蛋,洋蔥/炒</small>	有機 蔬菜 迪化紅麵線湯 <small>紅麵線,肉羹,筍絲,紅絲</small>	6 . . . 8	2 8	2 1	2 8	8 5
★ 1/7	五	白米飯	養生燜燒雞 <small>雞丁,豆腐,香菇/燒</small>	韓式泡菜燒肉 <small>高麗,肉片,泡菜,紅絲/炒</small>	蒜蓉蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕,蒜/燒</small>	有機 蔬菜 蒲瓜魚丸湯 <small>蒲瓜,魚丸</small>	6 . . . 6	2 6	2 1	3 0	8 5
★ 1/10	一	白米飯	霸王薑母鴨 <small>鴨丁,高麗,枸杞</small>	玉米四喜 <small>玉米,洋芋,紅蘿蔔,毛豆/煮</small>	炒芋香甜不辣 <small>甜不辣,芹/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜 海芽蛋湯 <small>海帶芽,蛋</small>	6 . . . 8	2 5	2 0	3 0	8 9
★ 1/11	二	小米飯	多汁炸雞 <small>雞肉/炸</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋,青蔥,菜脯/炒</small>	杏鮑菇洋芋 <small>杏鮑菇,洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜 枕瓜肉片湯 <small>枕瓜,蔥仁,肉片</small>	6 . . . 7	2 7	2 0	3 0	8 7
★ 1/12	三	義式起司 番茄直麵	小當家雞腿 <small>雞腿/滷</small>	奶黃浴包 <small>奶黃包/蒸</small>	萵苣燙 <small>萵苣,絞肉/燙</small>	季節 蔬菜 魚乾豆腐湯 <small>小魚乾,豆腐</small>	6 . . . 8	2 6	2 0	2 8	8 7
★ 1/13	四	白米飯	紅燒魚塊 <small>鮭魚丁,蘿蔔/燒</small>	花枝九地瓜脆薯 <small>地瓜條,花枝丸/炸</small>	紅炒扁蒲 <small>扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮/煮</small>	有機 蔬菜 金針菇肉絲湯 <small>金針菇,肉絲,蔬菜</small>	6 . . . 5	2 6	2 2	3 0	8 0
★ 1/14	五	麥片香飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁,米血,九層塔/炒</small>	鮮味福州球 <small>福州丸,蔬菜/煮</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔,海結/煮</small>	有機 蔬菜 港式酸辣湯 <small>豆腐,筍絲,紅絲,蛋</small>	6 . . . 5	2 8	2 2	2 8	8 6
★ 1/17	一	白米飯	香滷排骨 <small>排骨/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉,毛豆/炒</small>	鐵板銀芽肉絲 <small>豆芽,肉絲,韭菜,紅蘿蔔/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜 香菇雞湯 <small>豆腐,香菇,雞丁</small>	6 . . . 2	2 8	2 2	2 8	8 5
★ 1/18	二	地瓜蒸飯	煙燻雞排 <small>雞排/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,絞肉,蔬菜,紅蘿蔔/炒</small>	肉絲花椰 <small>花椰,肉絲,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米,蛋,紅蘿蔔</small>	6 . . . 8	2 6	2 0	2 8	4 7
★ 1/19	三	肉燥麵	夜市鹹酥魚 <small>鮭魚丁,九層塔/炸</small>	綜合燒海結 <small>麵輪,鵝蛋,海結,筍,毛豆/燒</small>	時蔬高麗 <small>高麗,紅蘿蔔/炒</small>	季節 蔬菜 筍香豬肉湯 <small>筍,豬肉</small>	6 . . . 5	2 5	2 2	3 0	8 3
★ 1/20	四	白米飯	麻香肉片 <small>肉片,豆芽/炒</small>	炸雞肉排 <small>雞肉排/炸</small>	芋丁白菜煲 <small>大白菜,芋頭,木耳,蛋/炒</small>	有機 蔬菜 蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔,貢丸</small>	6 . . . 2	2 7	2 0	3 0	8 7
★ 2/11	五	蕎麥米飯	佛蒙特咖哩雞 <small>雞丁,洋芋/煮</small>	紅絲乳酪蛋 <small>紅蘿蔔,洋蔥,蛋,乳酪/炒</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜,蒜,芥子/炒</small>	有機 蔬菜 小魚豆腐湯 <small>味噌,小魚乾,豆腐</small>	6 . . . 7	2 6	2 0	2 8	8 0
★ 2/14	一	白米飯	照燒魚塊 <small>鮭魚丁,豆薯/燒</small>	雞塊地瓜條 <small>雞塊,地瓜/炸</small>	金黃玉米毛豆 <small>玉米,毛豆,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜 韓式昆布湯 <small>昆布,黃豆芽,肉片</small>	6 . . . 8	2 6	2 0	2 8	8 7
★ 2/15	二	紫米飯	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉,碎瓜,干丁/煮</small>	菇菇燴黃瓜 <small>黃瓜,菇/燴</small>	有機 蔬菜 元宵湯圓 <small>湯圓,香菇,肉絲,芹</small>	6 . . . 2	2 8	2 2	2 8	8 5
★ 2/16	三	紅蔥滷肉 飯	脆皮小腿雞*2 <small>翅小腿/炸</small>	繽紛花椰 <small>花椰,紅蘿蔔/炒</small>	滷香世家 <small>酸菜心,素肚,百頁/滷</small>	季節 蔬菜 當歸肉片湯 <small>當歸,蘿蔔,肉片</small>	6 . . . 1	2 7	2 1	3 0	8 7
★ 2/17	四	薏仁飯	黑胡椒豬柳 <small>肉柳,洋蔥,蔥/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭,白菜/燒</small>	香炒筍片 <small>筍片,肉片,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜 蕪菁魚丸湯 <small>蕪菁,魚丸</small>	6 . . . 2	2 8	2 3	2 8	8 8
★ 2/18	五	白米飯	西打香滷棒腿 <small>雞腿/滷</small>	客家小炒 <small>豆干,芹,肉絲/炒</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜,玉米,蛋</small>	6 . . . 5	2 6	2 2	2 8	8 1
★ 2/21	一	白米飯	椒麻香魚 <small>虱目魚,蒜,辣椒/燒</small>	泰香打拋豬 <small>絞肉,番茄,干丁/燒</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜,蛋,芋頭,木耳/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜 福菜粉絲湯 <small>粉絲,福菜,肉絲</small>	6 . . . 4	2 8	2 0	3 0	8 3
★ 2/22	二	五穀飯	麻辣燙豚肉 <small>肉片,高麗,金針/煮</small>	枸杞冬瓜煲 <small>枸杞,冬瓜,絞肉/燒</small>	酥炸花枝丸*2 <small>花枝丸/炸</small>	有機 蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋</small>	6 . . . 2	2 7	2 1	3 0	8 4
★ 2/23	三	日式炒烏 龍	醇香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	雙色蒸饅頭 <small>饅頭/蒸</small>	日式關東煮 <small>蘿蔔,玉米圈,紅蘿蔔/煮</small>	季節 蔬菜 薏仁雞湯 <small>薏仁,洋芋,雞肉</small>	6 . . . 8	2 5	2 2	2 8	8 5
★ 2/24	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	味噌油腐 <small>油豆腐,味噌,蔥/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜,肉片</small>	6 . . . 6	2 6	2 0	2 8	8 3
★ 2/25	五	胚芽米飯	麻油雞 <small>雞丁,米血/煮</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜,鮮菇/煮</small>	糖醋海鮮卷 <small>海鮮卷,洋蔥/燒</small>	有機 蔬菜 三絲羹湯 <small>豆腐,筍絲,紅絲,木耳絲</small>	6 . . . 5	2 6	2 2	3 0	8 4
★ 2/28	一	2/28(一)放假一日									

★ 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。