

裕民田精緻午餐

永豐高中
111年5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)	豆類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(Kcal)
★	5/2	一	白米飯	南洋咖哩豬 洋芋, 豬肉, 胡蘿蔔/煮	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	基隆黑輪塊 黑輪, 西芹/炒	魚乾豆腐湯 小魚乾, 豆腐	6	3	2	3	87
★	5/3	二	薏仁米飯	海苔雞米花 海苔粉, 雞丁/炸	香蒜奶香玉米粒 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	虎皮蝦捲 蝦捲/燒	養生肉片湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 肉片	6	2	2	2	84
★	5/4	三	什錦炒麵	日式豬排燒 豬排/燒	醬拌肉燥丁 絞肉, 豆干/煮	肉絲花椰 花椰, 肉絲/炒	黃瓜雞肉湯 大黃瓜, 雞肉	6	2	2	3	85
★	5/5	四	白米飯	酸辣魚排 虱目魚排/燒	黑耳炒時蔬 高麗, 木耳, 紅蘿蔔/炒	番茄烘蛋 蛋, 洋蔥, 番茄/炒	豬肉薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 豬肉	6	2	2	2	83
★	5/6	五	燕麥飯	黑椒豚肉柳 蔥, 洋蔥, 豬肉/煮	敏豆番薯 敏豆, 番薯/炸	白鑽燴蜜干 芝麻, 豆干/燒	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲	6	2	2	2	83
★	5/9	一	白米飯	帶骨雞腿排 雞腿排/燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹/炒	黃金佛手瓜 佛手瓜, 玉米圈, 紅蘿蔔/煮	韓式海結湯 黃豆芽, 昆布, 肉片	6	3	2	3	87
★	5/10	二	胚芽Q飯	麻香肉片 豆芽, 肉片/燒	西芹炒菇 西芹, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/炒	鹽酥炸雙拼 百頁, 甜不辣/炸	豆薯燜雞湯 豆薯, 薏仁, 雞肉	6	2	2	2	84
★	5/11	三	茄汁義大利麵	炸脆香香雞 雞肉/炸	肉燥萵苣 萵苣, 絞肉/燙	椒麻燒餃*2 水餃/燒	菇菇白玉湯 菇, 蘿蔔	6	2	2	3	85
★	5/12	四	紫米飯	鐵路滷排骨 排骨/滷	培根高麗菜 培根, 高麗菜/炒	青蔥菜脯炊蛋 蔥, 菜脯, 蛋/炒	羅宋湯 番茄, 肉片, 時蔬	6	2	2	2	83
★	5/13	五	白米飯	杏鮑菇燒魚 鮑魚丁, 杏鮑菇, 豆薯/燒	枸杞冬瓜燒 冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮	鐵板銀芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	竹筍風味湯 筍, 豬肉	6	2	2	2	83
★	5/16	一	雜糧飯	糖醋大排 豬排/燒	玉米炒雞蛋 玉米, 紅蘿蔔, 蛋/炒	麻婆絞肉豆腐 豆腐, 絞肉, 蔥/燒	海鮮濃湯 素燻絲, 海芽, 蛋	6	2	2	3	84
★	5/17	二	白米飯	老薑麻油雞 雞丁, 高麗, 米血/燒	泡菜豚肉鍋 高麗, 泡菜, 肉片, 金針菇, 麵/炒	菇菇瓢瓜 鮮菇, 瓢瓜, 紅蘿蔔/煮	粉絲福菜湯 福菜, 粉絲, 肉絲	6	2	2	2	83
★	5/18	三	醬燒肉絲蛋炒飯	嘎拉脆魚排 虱目魚排/炸	蛋酥佛跳牆 蛋, 木耳, 紅蘿蔔, 大白菜/煮	筍香肉片 筍, 肉片/煮	豚肉甜玉米湯 玉米, 豬肉, 紅蘿蔔	6	2	2	2	83
★	5/19	四	地瓜飯	檸檬翅腿 雞翅/燒	雙色白玉麵筋 紅蘿蔔, 蘿蔔, 麵筋, 土豆/煮	三杯杏菇炒干 九層塔, 杏鮑菇, 豆干/炒	日式豆醬湯 豆腐, 味噌	6	2	2	3	86
★	5/20	五	白米飯	古早味滷肉角 肉色, 蘿蔔/滷	氣炸花枝球*2 花枝丸/炸	蒜味花椰菜 蒜, 花椰菜, 紅蘿蔔/炒	薑絲枕瓜湯 薑, 冬瓜	6	3	2	2	85
★	5/23	一	小米香飯	酥脆魚肉 鮭魚丁/炸	麻辣滷味燙 高麗, 金針菇, 豆干/煮	金黃燴豬肉 玉米, 洋芋, 絞肉/炒	海菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6	2	2	3	84
★	5/24	二	白米飯	蒜味里肌 里肌/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔/燉	蒙古炒肉絲 豆芽菜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	芹香貢丸湯 芹, 蘿蔔, 貢丸	6	2	2	2	83
★	5/25	三	炸醬麵	蜜汁滷雞排 雞腿排/滷	甜麵肉燥干丁 絞肉, 干丁/煮	多汁蒸肉包 肉包/蒸	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	6	2	2	2	83
★	5/26	四	麥片飯	義式番茄豬肉 番茄, 豬肉, 洋芋/燉	鍋貼煎+地瓜薯條 鍋貼, 地瓜條/炸	時蔬鮮筍 鮮筍, 香菇/炒	起司玉米濃湯 起司, 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6	2	2	3	86
★	5/27	五	白米飯	噴香滷雞翅 雞翅/滷	紅絲乳酪蛋 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥, 起司/炒	沙茶關東煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米圈/煮	和風味噌湯 海帶芽, 豆腐	6	3	2	2	85
★	5/30	一	蕎麥Q飯	沙茶蔥香豬煲 肉片, 洋蔥, 蔥/燒	鮮味黃瓜 大黃瓜, 鮮菇/炒	蒜泥老豆腐 豆腐, 蒜/燒	菇菇燉雞湯 蘿蔔, 雞丁, 香菇	6	2	2	3	85
★	5/31	二	白米飯	鹽燒腿排 雞腿排/燒	福州大Q丸 福州丸, 蔬菜/燒	包心白菜粉絲 紅蘿蔔, 白菜, 粉絲/滷	金針筍羹湯 竹筍, 金針菇, 紅蘿蔔, 肉羹	6	2	2	2	83

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 林芊慧

*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。