

裕民田精緻午餐

永豐高中
111年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 類 (份)	熱量 (kcal)	
★	6/1	三	烏龍炒麵 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	洋芋燉肉 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉	韭菜銀芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	貢丸白玉煮 貢丸, 蘿蔔, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	起司巧達湯 玉米, 起司, 蛋	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
★	6/2	四	白米飯	卡拉脆脆雞 雞肉/炸	彩繪花椰 花椰/炒	玉米洋芋 玉米, 洋芋, 毛豆/炒	有機 蔬菜	迪化麵線湯 紅麵線, 肉羹, 蘿蔔絲, 紅絲	6 5	2 8	2 2	2 8	8 4 6
	6/3	五	~端午節放假一天~										
★	6/6	一	白米飯	糖醋魚丁 鯉魚丁/燒	塔香甜不辣 九層塔, 甜不辣/燒	麻婆豆腐 蔥, 豆腐/煮	產銷 履歷 蔬菜	時蔬肉片湯 時蔬, 肉片	6 8	2 6	2 1	2 8	8 5 0
★	6/7	二	胚芽Q飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	麻辣燙 時蔬, 百頁, 金針菇, 麵/煮	金黃乳酪蛋 起司, 紅蘿蔔, 蛋, 洋葱/炒	有機 蔬菜	和風蘿蔔湯 蘿蔔, 豆腐	6 5	2 5	2 2	2 8	8 2 4
★	6/8	三	義大利麵	美式炸雞翅 雞翅/炸	奶香杏鮑菇 杏鮑菇, 洋芋/煮	蒜香竹筍 蒜, 竹筍/炒	季節 蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜, 排骨	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
★	6/9	四	紫米飯	泡菜燒肉 泡菜, 高麗菜, 豬肉/煮	麥克雞塊*2 雞塊/烤	夜市滷味燙 豆干, 素肚/滷	有機 蔬菜	海鮮濃湯 素蹄絲, 海芽, 蛋	6 6	2 6	2 3	2 8	8 4 1
★	6/10	五	白米飯	迷迭雞腿排 雞腿排/燒	日式咖哩 紅蘿蔔, 洋芋/煮	醬拌木耳脆瓜 黃瓜, 木耳/煮	有機 蔬菜	養生肉骨茶 蘿蔔, 肉骨茶包, 豬肉	6 5	2 7	2 0	3 0	8 4 3
★	6/13	一	白米飯	開胃筍燒扣肉 筍, 豬肉/滷	芝香豆干塊 芝麻, 豆干, 海苔/滷	香煎菜頭粿 蘿蔔糕/煎	產銷 履歷 蔬菜	白玉珍珠湯 蘿蔔, 玉米	6 6	2 7	2 0	2 8	8 4 1
★	6/14	二	麥片飯	蜜燒翅小腿*2 翅小腿/燒	家常滷白菜 大白菜, 蛋, 香菇絲, 木耳/煮	泰式打拋肉 九層塔, 番茄, 絞肉, 干丁/煮	有機 蔬菜	鮮筍肉片湯 鮮筍, 豬肉	6 5	2 7	2 2	2 8	8 3 9
★	6/15	三	古早肉燥飯	鐵路里肌排 里肌/燒	青蔥菜脯炊蛋 蛋, 菜脯, 蔥/炒	豆皮高麗菜 豆皮, 高麗菜/煮	季節 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 菇	6 5	2 6	2 2	3 0	8 4 0
★	6/16	四	地瓜飯	塔香蠔油三杯雞 雞丁, 米血, 九層塔/燒	可樂餅 可樂餅/炸	黑木耳花椰 木耳, 花椰/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲	6 5	2 5	2 1	2 8	8 2 1
★	6/17	五	白米飯	酥炸海鮮排 海鮮排/炸	清炒合掌瓜 紅蘿蔔, 合掌瓜/炒	BBQ豆芽肉 豆芽, 肉片/燒	有機 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯, 雞丁	6 7	2 6	2 0	3 0	8 4 9
★	6/20	一	燕麥飯	香燒雞翅 雞翅/燒	日式關東煮 油豆腐, 蘿蔔/煮	玉米火腿蛋 玉米, 火腿, 蛋/炒	有機 蔬菜	羅宋湯 時蔬, 金針, 番茄	6 8	2 5	2 0	3 0	8 4 9
★	6/21	二	小米香飯	沙茶豬肉煲 沙茶, 肉柳, 豆芽/燒	海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲, 紅絲/拌	貢丸燒+地瓜薯 貢丸, 地瓜條/炸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	6 5	2 8	2 1	3 0	8 5 3
★	6/22	三	蘑菇鐵板麵	酥炸魚排 虱目魚排/炸	宮保百頁 百頁/燒	秀珍蒲瓜 秀珍菇, 蒲瓜/煮	季節 蔬菜	昆布肉片湯 昆布, 豆芽, 肉片	6 6	2 6	2 0	3 0	8 4 2
★	6/23	四	雜糧飯	蔥燒大排 里肌排, 蔥/燒	枸杞絞肉煲 枸杞, 絞肉, 冬瓜/煮	蒜蓉黑豆干 蒜, 豆干	有機 蔬菜	金黃濃湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3 1
★	6/24	五	白米飯	香菇白玉雞丁 香菇, 雞丁, 蘿蔔/煮	醬油燻筍 筍/燻	蝦香高麗 蝦皮, 高麗, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6 6	2 8	2 1	3 0	8 6 0
★	6/27	一	蕎麥Q飯	和風里肌排 里肌排/燒	肉絲炒干片 豆干, 肉絲/炒	杏鮑佛手瓜 杏鮑菇, 佛手瓜, 紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	6 8	2 5	2 0	3 0	8 4 9
★	6/28	二	白米飯	台灣鹽酥魚 鯉魚丁/炸	脆炒西蘭花 花椰菜/炒	時蔬Q丸 時蔬, 豬肉丸/煮	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜, 肉片	6 7	2 6	2 2	3 0	8 5 4
★	6/29	三	豬肉乾拌麵	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	西紅柿炒蛋 蛋, 洋葱, 番茄/炒	毛豆燒腐 毛豆, 豆腐/煮	季節 蔬菜	竹筍排骨湯 筍, 排骨	6 6	2 8	2 0	3 0	8 5 7
★	6/30	四	白米飯	傳統滷肉角 紅蘿蔔, 蘿蔔, 肉角/滷	海鮮燒捲 海鮮捲/燒	鐵板炒芽 黑胡椒, 豆芽, 紅絲/炒	有機 蔬菜	沙茶腐羹湯 筍絲, 紅蘿蔔, 蛋, 豆腐	6 8	3 0	2 0	2 8	8 7 7

★ 標示為三章-Q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。