



津味優質午餐

永豐高中
111年6月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		青菜	湯品	全糖 糖類 (g)	亞麻 油酸 (g)	鈣質 (mg)	鐵質 (mg)	油脂 (g)	熱量 (Kcal)
1	三	台式炒麵	脆皮嫩雞翅 <small>海苔粉,雞肉/炸</small>	肉絲花椰 <small>豬肉,花椰/炒</small>	芋泥包 <small>鮮肉包/蒸</small>	季節蔬菜	鮮筍湯 <small>竹,豬肉</small>	6.2	2.5	2.2	3	3	812
2	四	白飯	巴比Q肉排 <small>豬肉/燒</small>	夜市滷味燙 <small>素肚,海帶/滷</small>	香濃乳酪洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽,蛋</small>	6.5	2.8	2	2	2.7	837
3	五	端午節											
6	一	芝麻米飯	鐵板魚排 <small>魚排/燒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔/炒</small>	彩椒百頁燒 <small>彩椒,非基改百頁/燒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜豚肉湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	6.2	2.8	2.3	2.7	2.3	823
7	二	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	蝦香扁蒲 <small>蝦皮,扁蒲/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>青蔥,菜脯,蛋/炒</small>	有機蔬菜	港式肉骨茶湯 <small>凍豆腐,蘿蔔,肉骨茶包,豬肉</small>	6.2	2.8	2.5	2.5	2.5	819
8	三	招牌雞絲飯	海苔搖搖鹽酥雞 <small>海苔粉,雞肉/炸</small>	白玉燒麵輪 <small>蘿蔔,豬肉,麵輪/紅燒</small>	肉茸甜甘藍 <small>豬肉,甘藍菜/炒</small>	季節蔬菜	米粉湯 <small>米粉,豬肉,芹菜</small>	6.3	2.5	2.7	3	3	831
9	四	白飯	米蘭燉肉 <small>豬肉,洋蔥/燉</small>	玉米彩繪 <small>非基改玉米,紅蘿蔔,毛豆,豬肉/煮</small>	雞塊+薯條 <small>雞塊,地瓜薯條/炸</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚干,味噌,非基改豆腐</small>	6.5	2.5	2	2	2.8	819
10	五	白醬燉飯	蜜汁雞排 <small>雞肉/燒</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉,高麗,紅蘿蔔/炒</small>	小瓜雞絲 <small>小黃瓜,雞肉/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐,豬肉,筍</small>	6.5	2.7	2.2	2.6	2.6	830
13	一	白飯	沙茶魚丁 <small>洋蔥,魚肉/炒</small>	鮮瓜秀珍菇 <small>大黃瓜,秀珍菇/煮</small>	海帶白干絲 <small>白干絲,海帶,豬肉/炒</small>		羅宋湯 <small>番茄,洋芋,洋蔥</small>	6	2.7	2.5	2.6	2.6	802
14	二	白飯	胖爹轟炸雞排 <small>雞肉/炸</small>	枸杞洋蔥蛋 <small>枸杞,洋蔥,蛋/炒</small>	肉絲包心白 <small>肉絲,包心白菜/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>玉米蛋</small>	6	3	2.5	3	3	843
15	三	蘑菇鐵板麵	椒麻豬排 <small>豬肉/燒</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	蘑菇肉醬 <small>洋蔥,洋芋,豬肉/煮</small>	季節蔬菜	韓式海帶湯 <small>海帶,黃豆芽,豬肉</small>	6.2	3	2	3	3	844
16	四	小米蒸飯	三杯雞丁 <small>九層塔,雞肉/炒</small>	甜醬關東煮 <small>蘿蔔,豬肉,玉米圈/煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,高麗,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	芹香貢丸湯 <small>芹,貢丸,蘿蔔</small>	6.5	2.5	2.3	2.8	2.8	826
17	五	胚芽米飯	筍香焗肉 <small>筍,豬肉/滷</small>	鮮菇高麗 <small>鮮菇,高麗菜/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋/炒</small>	有機蔬菜	鮮木瓜肉絲湯 <small>青木瓜,豬肉</small>	6	3	2.5	2.6	2.6	825
20	一	白飯	親子雞肉丼 <small>洋蔥,雞肉,蛋/煮</small>	泰式醬獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	奶香油豆腐燒 <small>非基改油豆腐,紅蘿蔔/燒</small>	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜,肉片</small>	6	3	2	2.8	2.8	821
21	二	海苔香鬆飯	糖醋排骨 <small>豬肉/燒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋/蒸</small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜,豬肉/燒</small>	有機蔬菜	竹筍燉湯 <small>竹筍,豬肉</small>	6	3	2.2	2.8	2.8	826
22	三	古早味油飯	夜市香香鹽酥雞 <small>雞肉/炸</small>	傳香麻辣燙 <small>凍豆腐,高麗菜,金針菇/煮</small>	季豆甜不辣 <small>四季豆,甜不辣/炒</small>	季節蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,雞蛋</small>	6.5	2.8	2.2	3	3	855
23	四	五穀米飯	泡菜燒魚 <small>洋蔥,魚肉/炒</small>	椰香馬鈴薯 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	季豆甜不辣 <small>四季豆,甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	古早味肉羹湯 <small>筍,肉羹</small>	6.5	2.5	2	2.8	2.8	819
24	五	奶香白醬麵	炭燒雞排 <small>雞肉/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜,紅蘿蔔,芋頭/煮</small>	彩繪玉米 <small>玉米,紅蘿蔔,毛豆,豬肉/炒</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌</small>	6.5	2.5	2.2	2.5	2.5	810
27	一	芝麻米飯	蒜泥燒肉片 <small>洋蔥,豬肉/炒</small>	可樂餅+鍋貼 <small>可樂餅,鍋貼/炸</small>	西紅柿滑蛋 <small>西紅柿,蛋/炒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜豚肉湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	6	3	2.3	2.5	2.5	815
28	二	小米蒸飯	香香麻油雞 <small>雞肉/煮</small>	肉茸干丁 <small>非基改豆干丁,豬肉,菜脯/炒</small>	蒜香刺瓜 <small>蒜,刺瓜/炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	6.2	3	2	2.7	2.7	831
29	三	擔擔肉燥麵	黃金日式魚排 <small>魚肉/炸</small>	一番關東煮 <small>蘿蔔,魚丸/煮</small>	鮮菇花椰 <small>鮮菇,花椰菜/炒</small>	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>	6.2	2.5	2.5	3	3	819
30	四	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉,杏鮑菇/炒</small>	蔬菜粉絲煲 <small>高麗,冬粉,豬肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐,豬肉/燒</small>	有機蔬菜	蔬菜雪花湯 <small>絲瓜,雞蛋,豬肉,金針菇</small>	6.5	2.7	2	2.7	2.7	829

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基改黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蕓 營養字第3594號