

裕民田精緻午餐

永豐高中
111年9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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果類(份)	熱量(Kcal)
★ 8/30	二	燕麥飯	洋芋燉魚 <small>鮭魚丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	豆皮高麗煮 <small>豆皮、高麗菜/煮</small>	塔燒甜不辣 <small>九層塔、甜不辣/燒</small>	有機蔬菜 福菜肉絲湯 <small>福菜、粉絲、肉絲</small>	6 5	2 6	2 3	2 8	8 3 4
★ 8/31	三	烏龍炒麵	卡滋雞米花 <small>雞肉/炸</small>	醬拌肉燥丁 <small>絞肉、豆干/煮</small>	韭菜炒銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 時蔬蛋花湯 <small>時蔬、蛋</small>	6 5	2 5	2 3	2 0	8 3 5
★ 9/1	四	小米香飯	蒜味里肌 <small>里肌/燒</small>	青蔥菜脯燉蛋 <small>蛋、菜脯、蔥/炒</small>	D丸燉時蔬 <small>時蔬、豬肉丸/燉</small>	有機蔬菜 沙茶豆腐湯 <small>筍絲、紅蘿蔔、豆腐</small>	6 6	2 7	2 0	2 8	8 4 1
★ 9/2	五	白米飯	鹽燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁/炸</small>	沙茶蘿蔔煮 <small>玉米條、蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 暖暖肉骨茶 <small>豆腐、肉骨茶包、豬肉</small>	6 5	2 6	2 0	3 0	8 3 5
★ 9/5	一	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	海結豆干塊 <small>芝麻、豆干、海結/滷</small>	波波玉米粒 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 羅宋番茄湯 <small>時蔬、金針、番茄</small>	6 7	2 7	2 0	2 8	8 4 8
★ 9/6	二	麥片飯	酥炸魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	鮮炒大瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔/煮</small>	泰式打拋豬 <small>九層塔、番茄、絞肉、干丁/煮</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>海芽、豆腐</small>	6 6	2 6	2 2	2 8	8 3 8
★ 9/7	三	香噴噴肉燥飯	鐵路肉排 <small>里肌/燒</small>	芋香滷白菜 <small>大白菜、蛋、芋頭、木耳/煮</small>	基隆黑輪塊 <small>黑輪、西芹/炒</small>	季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、菇</small>	6 5	2 7	2 1	2 8	8 3 6
★ 9/8	四	地瓜飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	奶油布丁酥 <small>布丁酥/炸</small>	有機蔬菜 港式酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、紅蘿蔔、肉絲</small>	6 6	2 6	3 0	3 0	8 6 7
★ 9/9	五	~中秋節連假~									
★ 9/12	一	蕎麥0飯	紅燒滷肉角 <small>筍干、肉角/滷</small>	貢丸花枝球 <small>貢丸、花枝丸/滷</small>	毛豆腐燒 <small>毛豆、豆腐、紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 白玉珍珠湯 <small>蘿蔔、玉米</small>	6 6	2 5	2 0	3 0	8 3 5
★ 9/13	二	白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	金黃乳酪蛋 <small>起司、紅蘿蔔、蛋、洋蔥/炒</small>	蒜香炒筍 <small>蒜、筍/炒</small>	有機蔬菜 時蔬肉片湯 <small>時蔬、肉片</small>	6 7	2 6	2 2	3 0	8 5 4
★ 9/14	三	豬肉拌麵	和風豬排 <small>里肌排/燒</small>	醬燒木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳/煮</small>	香煎蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	季節蔬菜 青木瓜菇菇湯 <small>青木瓜、鮮菇</small>	6 6	2 9	2 0	2 8	8 5 6
★ 9/15	四	胚芽0飯	塔燒三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	肉絲炒干片 <small>豆干、肉絲/炒</small>	黑椒炒芽 <small>黑胡椒、豆芽、紅絲/炒</small>	有機蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6 8	3 0	2 0	2 8	8 7 7
★ 9/16	五	白米飯	脆皮海鮮大排 <small>海鮮排/炸</small>	日式咖哩 <small>紅蘿蔔、洋芋/煮</small>	菇菇蒲仔 <small>鮮菇、蒲瓜/煮</small>	有機蔬菜 海芽濃湯 <small>素蠔絲、海芽、蛋</small>	6 5	2 7	2 0	3 0	8 4 3
★ 9/19	一	白米飯	夜市鹽酥雞 <small>雞胸/炸</small>	麻婆豆腐 <small>蔥、豆腐/煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰/炒</small>	產銷履歷蔬菜 芹香貢丸湯 <small>芹、蘿蔔、貢丸片</small>	6 6	2 9	2 9	1 8	8 5 3
★ 9/20	二	燕麥飯	糖醋魚丁 <small>鮭魚丁/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋、紅蘿蔔/炒</small>	飄香麻辣燙 <small>高麗菜、百頁、金針菇、麵/煮</small>	有機蔬菜 豆薯肉片湯 <small>豆薯、肉片</small>	6 6	2 9	2 0	2 8	8 5 6
★ 9/21	三	義大利麵	炙燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	奶香杏菇煮 <small>杏鮑菇、洋芋/煮</small>	多汁蒸肉包 <small>肉包/蒸</small>	季節蔬菜 蒲瓜排骨湯 <small>蒲瓜、排骨</small>	6 6	2 6	2 1	2 8	8 3 6
★ 9/22	四	紫米飯	泡菜燒肉 <small>泡菜、高麗菜、豬肉/煮</small>	紅炒佛手瓜 <small>紅蘿蔔、佛手瓜/炒</small>	雞塊地瓜條 <small>雞塊、地瓜條/炸</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3 1
★ 9/23	五	白米飯	吮指雞翅 <small>雞翅/燒</small>	暖暖關東煮 <small>紅蘿蔔、蘿蔔/煮</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	有機蔬菜 筍香肉片湯 <small>筍、豬肉</small>	6 7	2 6	2 1	3 0	8 5 2
★ 9/26	一	胚芽0飯	涮嘴香酥魚 <small>鮭魚丁/炸</small>	蒜香黑干 <small>蒜、豆干/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small>	產銷履歷蔬菜 廟口麵線湯 <small>紅麵線、肉羹、蘿蔔絲、紅絲</small>	6 8	2 5	2 0	3 0	8 4 9
★ 9/27	二	白米飯	沙茶燒肉 <small>沙茶、肉絲、豆芽/燒</small>	海帶拌干絲 <small>海帶絲、白干絲、紅絲/拌</small>	毛豆洋芋 <small>紅蘿蔔、洋芋、毛豆/炒</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>	6 5	2 8	2 1	3 0	8 5 3
★ 9/28	三	鐵板炒麵	天使雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鮮炒高麗 <small>蝦皮、高麗、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 豚肉甜玉米湯 <small>玉米、豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔</small>	6 6	2 6	2 0	2 8	8 3 3
★ 9/29	四	雜糧飯	蔥燒大排 <small>里肌排、蔥/燒</small>	冬瓜絞肉煲 <small>枸杞、絞肉、冬瓜/煮</small>	杏菇大黃瓜 <small>杏鮑菇、大黃瓜、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3 1
★ 9/30	五	白米飯	麻油雞 <small>麻油、雞丁、高麗菜/炒</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹/炒</small>	酥皮海鮮捲 <small>海鮮捲/炸</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉骨茶包、豬肉</small>	6 5	2 9	2 1	3 0	8 6 0

★ 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。