



好鮮營養午餐

楊梅高中

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	其他類(份)	熱量(大卡)	13Q
5/1	四	香Q白飯	海鮮花枝排 花枝排/炸	義式燉雞 雞肉、洋芋/燉	彩椒豆干片 豆干片、甜椒/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	6.8	3.5	2.8	3.2		953	V
5/2	五	紫米飯	沙茶雞丁 雞肉、洋蔥/燒	香菇肉燥 碎干丁、絞肉、香菇絲/滷	小瓜炒貢丸片 小黃瓜、貢丸片/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、肉絲、芹菜	6.4	2.6	3	2.8		844	V
5/5	一	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽/燒	綜合滷味 油豆腐、杏鮑菇、海帶結/滷	咖哩洋芋 洋芋、絞肉、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 大白菜、番茄、洋蔥、肉絲	6.4	3	2.6	2.8		864	V
5/6	二	紅藜米飯	蒜味豬排 豬排/燒	筍香燻雞 雞肉、竹筍/燻	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.4	3.5	2.8	2.8		907	V
5/7	三	蕎麥飯	梅干扣肉 豬肉、梅乾菜/滷	脆炒薯絲 洋芋、肉絲/炒	芝麻黑豆干 黑豆乾、芝麻/燒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.8	2.8	2	3		871	V
5/8	四	香Q白飯	義式烤腿排 腿排/烤	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥/燒	木耳炒黃瓜 大黃瓜、木耳/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇、芹菜	6.8	3.5	2.8	3.2		953	V
5/9	五	肉燥乾麵	香酥豬排 豬排/炸	銀芽肉絲 豆芽、肉絲、韭菜/炒	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜湯 蒲瓜、金針菇	6.4	2.6	3	2.8		844	V
5/12	一	黃金小米飯	韓式豬肉 豬肉、泡菜	鮮菇燒豆腐 豆腐、香菇、甜椒/燒	竹筍肉絲 竹筍、肉絲、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	風味海芽湯 海帶芽、肉絲	6.4	3	2.6	2.8		864	V
5/13	二	滷肉飯	黃燻雞 雞肉、洋芋/燻	海鮮排 花枝排/炸	粉絲煲 冬粉、豆芽、絞肉/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.4	3.5	2.8	2.8		907	V
5/14	三	麥片飯	蘑菇豬柳 豬肉、洋蔥、蘑菇/煮	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、玉米塊/煮	巴比Q甜條 甜不辣、四季豆/炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	6.8	2.8	2	3		871	V
5/15	四	糙米飯	滷豬排 豬排/燒	雞肉排 雞腿/炸	芝麻海根 海帶根、肉絲、芝麻/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6.8	3.5	2.8	2.8		935	V
5/16	五	香Q白飯	蔥燒雞 雞肉、洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	芹香小炒 豆干片、肉絲、芹菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.4	2.6	3	2.8		844	V
5/19	一	芝麻飯	泰式綠咖哩雞 雞肉、筍片、杏鮑菇、九層塔、奶粉/煮	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔/燒	蛋酥白菜 大白菜、肉絲蛋、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷履歷蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	6.6	2.6	2.5	2.8		846	V
5/20	二	香Q白飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥/燒	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 大白菜、金針菇、鴻喜菇	6.4	2.7	2.8	2.8		847	V
5/21	三	香鬆飯	辣子雞丁 雞肉、洋蔥、小瓜/炒	腰果豆干 豆干、腰果/燒	銀芽肉絲 豆芽、肉絲、韭菜/炒	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.8	2.8	2	3		871	V
5/22	四	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	蜜燒雞 雞肉、地瓜/燒	豆皮四季豆 四季豆、豆包、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	脆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	6.8	3.5	2.8	2.8		935	V
5/23	五	胚芽紅藜飯	五香燉肉 豬肉、黑豆干/燉	雞茸玉米 玉米粒、雞肉、紅蘿蔔/煮	蘿蔔滷 白蘿蔔、海帶結/滷	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、肉絲	6.4	2.6	3	2.8		844	V
5/26	一	黃金小米飯	金瓜燉雞 雞肉、南瓜/燉	泰式打拋肉 豆干丁、絞肉、四季豆、番茄、九層塔/煮	菌菇炒鮮筍 竹筍、鴻喜菇/炒	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉、香菇	6.6	2.6	2.5	2.8		846	V
5/27	二	五穀飯	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥/燒	嫩烤雞翅 雞翅/烤	韓式雜菜粉絲 冬粉、時蔬/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳	6.4	2.7	2.8	2.8		847	V
5/28	三	紫米飯	瓜仔雞 雞肉、脆瓜/煮	時蔬滷味 高麗菜、百頁豆腐、杏鮑菇/滷	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.8	2.8	2	3	豆奶	871	V
5/29	四	香Q白飯	御膳大排 豬排/燒	三杯雞 雞肉、豆干、九層塔/燒	酸菜麵腸 麵腸、酸菜/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、金針菇	6.8	3.5	2.8	2.8		935	V
5/30	五	端午節連假~~												

***食材全面使用非基改黃豆、玉米製品 ***星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

***三章1Q回饋豆奶/最後一週三

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

營養師:王愛惠

客服專線:03-3701155#16