



萬興達

精緻午餐

平鎮高中-大餐廳

113年4月菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 附餐 | 全穀雜糧份 | 豆魚蛋肉份 | 蔬菜份 | 油脂份 | 熱量大卡 |
|------|----|--------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|-------|-------|-----|-----|-------|
| 4/1 | 一 | 麥片飯 | 蜜汁烤雞排 雞排/烤 | 香炒蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔/煮 | 蠔油豆腐 豆腐/煮 | 產銷履歷 | 7.1 | 2.6 | 2.6 | 861.5 |
| 4/2 | 二 | 白飯 | 糖醋咕咾肉 豬肉丁+洋蔥/燒 | 西紅柿炒蛋 番茄+雞蛋/炒 | 肉絲海帶根 海帶根+肉絲/炒 | 有機蔬菜 | 7.8 | 2.2 | 2.7 | 811.5 |
| 4/3 | 三 | 糙米飯 | 蒜泥白肉 豬肉片/煮 | 蔬菜粉絲 冬粉+高麗菜/炒 | 關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮 | 季節蔬菜 | 7.6 | 2.2 | 2.6 | 852 |
| 4/8 | 一 | 小米飯 | 檸檬烤雞翅 雞翅/烤 | 糖醋甜不辣 甜不辣/燒 | 古早味白菜滷 _{大白菜+胡蘿蔔/煮} | 產銷履歷 | 7.7 | 2.1 | 2.8 | 871 |
| 4/9 | 二 | 白飯 | 蜜汁豬排 豬排/燒 | 塔香海茸 海茸/炒 | 茶碗蒸 雞蛋/蒸 | 有機蔬菜 | 7.6 | 2.2 | 2.6 | 852 |
| 4/10 | 三 | 火腿蛋炒飯 | 脆皮棒棒腿x2 翅小腿x2/炸 | 三杯油豆腐 油豆腐/煮 | 韭菜豆芽 綠豆芽+韭菜/炒 | 季節蔬菜 | 7.8 | 2.1 | 2.7 | 881 |
| 4/11 | 四 | 白飯 | 茄汁魚丁 鯊魚/燒 | 黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋/炒 | 紅燒冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 | 7.8 | 2.2 | 2.6 | 886 |
| 4/12 | 五 | 燕麥飯 | 客家筍乾控肉 豬肉丁+筍乾/滷 | 金菇炒黃瓜 大黃瓜+金針菇/炒 | 麻婆豆腐 豆腐/煮 | 有機蔬菜 | 7.2 | 2.6 | 2.7 | 800.5 |
| 4/15 | 一 | 五穀飯 | 蒜香雞丁 雞肉/煮 | 醬香玉米 玉米粒+絞肉/煮 | 香滷黑豆干 黑豆干/煮 | 產銷履歷 | 7.3 | 2.8 | 2.6 | 888 |
| 4/16 | 二 | 白飯 | 馬鈴薯燉肉 豬肉丁+馬鈴薯/煮 | 脆炒佛手瓜 佛手瓜+胡蘿蔔/炒 | 菇菇海帶絲 海帶絲+金針菇/炒 | 有機蔬菜 | 7.2 | 2.1 | 2.7 | 800.5 |
| 4/17 | 三 | 滷肉飯 | 鹹酥雞 雞肉/炸 | 肉香脆竹筍 竹筍+肉絲/炒 | 洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒 | 季節蔬菜 | 7.1 | 2.6 | 2.6 | 864 |
| 4/18 | 四 | 白飯 | 黑胡椒豬柳 豬肉柳/炒 | 五更豆腐煲 豆腐/煮 | 台式寬粉煲 綠豆芽+寬粉/炒 | 有機蔬菜 | 7.2 | 2.8 | 2.7 | 855.5 |
| 4/19 | 五 | 麥片飯 | 五香雞翅 雞翅/燒 | 熱炒高麗菜 高麗菜/炒 | 泰式豆乾丁 豆干丁/煮 | 有機蔬菜 | 7.6 | 2.2 | 2.6 | 852 |
| 4/22 | 一 | 糙米飯 | 白菜炒肉片 豬肉片+大白菜/炒 | 鍋燒豆腐 豆腐/煮 | 肉末玉米粒 玉米粒+豬絞肉/炒 | 產銷履歷 | 7.7 | 2.1 | 2.5 | 857.5 |
| 4/23 | 二 | 白飯 | 紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒 | 韭香黑輪 黑輪+韭菜/炒 | 番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒 | 有機蔬菜 | 7.2 | 2.6 | 2.6 | 866 |
| 4/24 | 三 | 醬香炒飯 | 酥炸雞排 雞排/炸 | 雙色花椰 白花菜+青花菜/炒 | 干片小炒 豆干片/炒 | 季節蔬菜 | 7.8 | 2.1 | 2.7 | 874 |
| 4/25 | 四 | 白飯 | 白玉燉豚肉 豬肉丁+白蘿蔔/煮 | 布丁蒸蛋 雞蛋/蒸 | 筍片燴海結 海帶結+筍片/滷 | 有機蔬菜 | 7.2 | 2.2 | 2.6 | 871 |
| 4/26 | 五 | 小米飯 | BBO烤雞腿 雞腿/烤 | 肉末洋芋 馬鈴薯+胡蘿蔔+絞肉/煮 | 金茸蒲瓜 蒲瓜+金針菇/煮 | 有機蔬菜 | 7.3 | 2.2 | 2.6 | 800.5 |
| 4/29 | 一 | 燕麥飯 | 蔥燒豬排 豬排/燒 | 蘿蔔關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮 | 哨子豆腐 豆腐/煮 | 產銷履歷 | 7.2 | 2.6 | 2.5 | 870.5 |
| 4/30 | 二 | 白飯 | 醋溜雞丁 雞肉/燒 | 肉絲如意芽 綠豆芽+肉絲/炒 | 豆薯燴蛋 豆薯+雞蛋/炒 | 有機蔬菜 | 7.1 | 2.1 | 2.6 | 869 |

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

★紅字標示 注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用
★注意：本菜單雞塊、雞堡為重組肉

營養師：余欣儒、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

歡迎同學熱情訂購