



# 萬興達

## 精緻午餐

### 平鎮高中-小餐廳

### 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	<b>蜜汁烤雞排</b> 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	871.5
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	<b>蜜汁豬排</b> 豬排/燒	塔香海茸 海茸/炒	<b>茶碗蒸</b> 雞蛋/蒸	有機蔬菜	7.6	2.2	2.6	852
4/10	三	<b>火腿蛋炒飯</b>	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	7.1	2.8	2.7	881
4/11	四	白飯	茄汁魚丁 鱈魚/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	7.2	2.8	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	870.5
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	880.5
4/17	三	<b>滷肉飯</b>	<b>鹹酥雞</b> 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	<b>台式寬粉湯</b> 綠豆芽+寬粉/炒	有機蔬菜	7.2	2.8	2.7	885.5
4/19	五	麥片飯	<b>五香雞翅</b> 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 鱈魚+洋蔥/燒	<b>韭香黑輪</b> 黑輪+韭菜/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜	7.2	2.2	2.6	866
4/24	三	<b>醬香炒飯</b>	<b>酥炸雞排</b> 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	<b>布丁蒸蛋</b> 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	<b>BBO烤雞腿</b> 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	2.7	2.6	880.5
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	2.7	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