



萬興達

精緻午餐

平鎮高中-大餐廳

113年6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
6/3	一	五穀飯	義式茄汁雞丁 <small>雞肉/燒</small>	四季豆乾片 <small>豆干片+四季豆/炒</small>	洋芋炒玉米 <small>玉米粒+馬鈴薯/炒</small>	招牌鍋貼 <small>豬肉鍋貼/煎</small>	產銷履歷	7.2	2.3	2.2	2.5	839
6/4	二	白飯	醬燒鮮魚 <small>鯊魚/燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	冬瓜滷肉 <small>冬瓜+豬絞肉/滷</small>	蜜汁翅腿 <small>翅小腿/燒</small>	有機蔬菜	7.1	2.4	2.1	2.6	846.5
6/5	三	醬香炒飯	轟炸雞排 <small>雞排/炸</small>	肉片炒高麗 <small>高麗菜+豬肉片/炒</small>	蠔油燒豆腐 <small>豆腐/煮</small>	榨菜炒肉絲 <small>榨菜+肉絲/炒</small>	季節蔬菜	7.5	2.2	2.2	2.6	844.5
6/6	四	白飯	蘑菇醬肉柳 <small>豬肉柳/煮</small>	肉絲海帶根 <small>海帶根+豬肉絲/炒</small>	甜蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	麥香雞堡 <small>雞堡/炸</small>	有機蔬菜	7.1	2.3	2.2	2.5	832
6/7	五	燕麥飯	海鮮花枝排 <small>花枝排/炸</small>	糖醋黑輪 <small>黑輪/燒</small>	金菇炒蒲瓜 <small>蒲瓜+金針菇/炒</small>	鐵板肉柳 <small>肉柳/炒</small>	有機蔬菜	7.2	2.4	2.1	2.6	853.5
6/11	二	白飯	香橙豬排 <small>豬排/燒</small>	絲瓜燴蛋酥 <small>絲瓜+雞蛋/煮</small>	韭香黑豆干 <small>黑豆干+韭菜/炒</small>	旋風雞塊 <small>雞塊/炸</small>	有機蔬菜	7.6	2.2	2.7	2.5	856.5
6/12	三	主廚炒飯	吮指炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	茄汁燴蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	蒜香燉白菜 <small>大白菜+胡蘿蔔/煮</small>	蠔油素雞 <small>素雞/燒</small>	季節蔬菜	7.1	2.5	2.2	2.6	854
6/13	四	白飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉片/煮</small>	大根關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔/煮</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐/燒</small>	廣式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	有機蔬菜	7.2	2.6	2.2	2.5	861.5
6/14	五	糙米飯	無錫排骨 <small>豬肉/燒</small>	肉香筍片 <small>筍片+肉絲/炒</small>	水晶寬粉 <small>寬粉+高麗菜/炒</small>	香雞堡 <small>雞堡/炸</small>	有機蔬菜	7.5	2.1	2.2	2.6	847
6/17	一	麥片飯	夏威夷咕咾肉 <small>豬肉丁/燒</small>	肉末玉米粒 <small>玉米粒+豬絞肉/炒</small>	芽菜炒木耳 <small>豆芽菜+木耳/炒</small>	日式甜不辣 <small>甜不辣/燒</small>	產銷履歷	7.1	2.6	2.2	2.5	854.5
6/18	二	白飯	京都炸豬排 <small>豬排/炸</small>	高麗炒年糕 <small>高麗菜+年糕/炒</small>	炸醬干丁 <small>豆干丁/炒</small>	義式肉丸子 <small>獅子頭/燒</small>	有機蔬菜	7.4	2.2	2.2	2.6	839.5
6/19	三	火腿蛋炒飯	蜜汁醬豬排 <small>豬排/燒</small>	蒜香海茸 <small>海茸/炒</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	榨菜肉絲 <small>榨菜+肉絲/炒</small>	季節蔬菜	7.2	2.6	2.2	2.6	866
6/20	四	白飯	BBO雞排 <small>雞排/燒</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐/煮</small>	黃瓜燴鮑菇 <small>大黃瓜+杏鮑菇/炒</small>	丸揚魚塊 <small>虱目魚塊/炸</small>	有機蔬菜	7.5	2.2	2.2	2.6	844.5
6/21	五	小米飯	蒜蓉醬魚丁 <small>鯊魚/燒</small>	番茄炒雞蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	肉絲炒竹筍 <small>竹筍+豬肉絲/炒</small>	香酥雞翅 <small>雞翅/炸</small>	豆奶	7.1	2.6	2.1	2.5	857
6/24	一	五穀飯	迷迭香翅腿x2 <small>翅小腿x2/烤</small>	冬瓜燴什錦 <small>冬瓜/煮</small>	芹香干片 <small>豆干片+芹菜/炒</small>	福州丸 <small>福州丸/燒</small>	產銷履歷	7.2	2.5	2.2	2.6	858.5
6/25	二	白飯	客家筍乾滷肉 <small>豬肉丁+筍乾/煮</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜+芋頭/滷</small>	黃金魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	有機蔬菜	7.6	2.2	2.1	2.5	850
6/26	三	滷肉飯	海苔雞米花 <small>雞肉/炸</small>	肉香蒲瓜 <small>蒲瓜+豬肉絲/炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜/炒</small>	醬燒甜不辣 <small>甜不辣/燒</small>	季節蔬菜	7.1	2.6	2.2	2.6	859
6/27	四	白飯	京醬嫩肉柳 <small>豬肉柳/炒</small>	針菇海帶絲 <small>海帶絲+金針菇/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	糖醋蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	有機蔬菜	7.5	2.1	2.2	2.6	847
6/28	五	燕麥飯	蔥爆雞丁 <small>雞肉/燒</small>	三杯油腐丁 <small>油豆腐+杏鮑菇/燒</small>	韭香如意芽 <small>豆芽菜+韭菜/炒</small>	黃金地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	有機蔬菜	7.6	2.2	2.2	2.5	847.5

*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