



萬興達

精緻午餐

平鎮高中-大營盤

113年8.9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
8/30	五	麥片飯	孜然排骨 <small>豬排/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐/煮</small>	雲耳炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳/炒</small>	蒙古炒肉片 <small>豬肉片/炒</small>	有機蔬菜	7.2	2.8	2.6	2.6	881
9/2	一	糙米飯	香蒜鳳翅 <small>雞翅/燒</small>	肉片高麗菜 <small>高麗菜+豬肉片/炒</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐/煮</small>	日式甜不辣 <small>甜不辣/燒</small>	產銷履歷	7.3	2.6	2.1	2.7	880
9/3	二	白飯	中一排骨 <small>豬排/燒</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	蘿蔔燴肉羹 <small>白蘿蔔+肉羹/煮</small>	蒜蓉燒魚丁 <small>鯊魚/燒</small>	有機蔬菜	7.2	2.7	2.2	2.6	873
9/4	三	白飯 火腿蛋炒飯	黃金海鮮排 <small>虱目魚排/炸</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜+蝦米/煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+豬絞肉/炒</small>	骰子豚肉燒 <small>豬肉丁/煮</small>	季節蔬菜	7.3	2.8	2.1	2.6	890
9/5	四	白飯	古早味豬排 <small>豬排/燒</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽+肉絲/炒</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	夜市鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	有機蔬菜	7.4	2.7	2.2	2.7	897
9/6	五	五穀飯	卡啦雞排 <small>雞排/炸</small>	毛豆炒干丁 <small>豆干丁+毛豆仁/炒</small>	肉絲佛手瓜 <small>佛手瓜+肉絲/炒</small>	橙香嫩肉柳 <small>豬肉柳/燒</small>	有機蔬菜	7.3	2.6	2.1	2.6	875
9/9	一	燕麥飯	蜜汁豬排燒 <small>豬排/燒</small>	極品佛跳牆 <small>大白菜+胡蘿蔔/煮</small>	蠔油燒豆腐 <small>豆腐/煮</small>	四海鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	產銷履歷	7.2	2.6	2.2	2.7	870
9/10	二	白飯	夜市湯翅 <small>雞翅/燒</small>	泰式河粉 <small>寬粉+高麗菜/炒</small>	金茸冬瓜煮 <small>冬瓜+金針菇/煮</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉片/燒</small>	有機蔬菜	7.2	2.6	2.2	2.8	875
9/11	三	滷肉飯 香酥炸雞排	肉香竹筍絲 <small>竹筍+肉絲/炒</small>	干片小炒 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	福州丸 <small>福州丸/煮</small>	福州丸 <small>福州丸/煮</small>	季節蔬菜	7.1	2.7	2.1	2.7	873
9/12	四	白飯	大阪豬排 <small>豬排/炸</small>	番茄炒雞蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	紅燒馬鈴薯 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	筍干東坡肉 <small>豬肉丁+筍乾/煮</small>	有機蔬菜	7.2	2.8	2.2	2.7	890
9/13	五	小米飯	可樂燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	蒜香海帶根 <small>海帶根/炒</small>	古早味菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯/炒</small>	醬燒米血糕 <small>米血糕/燒</small>	有機蔬菜	7.3	2.7	2.1	2.8	892
9/16	一	麥片飯	蔥燒大排 <small>豬排/燒</small>	黃瓜炒肉片 <small>大黃瓜+豬肉片/炒</small>	芽菜豆包絲 <small>豆芽菜+豆包絲/炒</small>	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉丁/煮</small>	產銷履歷	7.2	2.8	2.2	2.7	890
9/17	二	中秋節佳節 放假一天										
9/18	三	主廚炒飯 海苔魚米花	高麗年糕 <small>高麗菜+年糕/炒</small>	塔香素雞鮑菇 <small>素雞+杏鮑菇/燒</small>	鐵板肉片 <small>豬肉片/燒</small>	鐵板肉片 <small>豬肉片/燒</small>	季節蔬菜	7.2	2.7	2.1	2.7	880
9/19	四	白飯	一品大排 <small>豬排/燒</small>	蔥燒黑豆干 <small>黑豆干/燒</small>	玉米四喜 <small>玉米粒+胡蘿蔔+豬絞肉+馬鈴薯/煮</small>	茄汁豬肉柳 <small>豬肉柳/煮</small>	有機蔬菜	7.3	2.6	2.2	2.6	878
9/20	五	五穀飯	醬燒鳳翅 <small>雞翅/燒</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>胡蘿蔔+雞蛋/炒</small>	肉末燒冬瓜 <small>冬瓜+豬絞肉/煮</small>	廣式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/炸</small>	有機蔬菜	7.2	2.7	2.1	2.8	885
9/23	一	糙米飯	蠔汁雞排 <small>雞排/燒</small>	家常豆腐 <small>豆腐/煮</small>	鍋香蒲瓜 <small>蒲瓜+肉絲/炒</small>	夏威夷咕咾肉 <small>豬肉丁/燒</small>	產銷履歷	7.4	2.8	2.2	2.7	904
9/24	二	白飯	黑胡椒里肌排 <small>豬排/燒</small>	敏豆甜條 <small>甜不辣+四季豆/燒</small>	泰式豆干丁 <small>豆干丁/煮</small>	旋風雞塊 <small>雞塊/炸</small>	有機蔬菜	7.2	2.7	2.2	2.6	878
9/25	三	白飯	麥克雞堡 <small>雞堡/炸</small>	打拋豬蒸蛋 <small>雞蛋+豬絞肉/蒸</small>	麵輪燴海結 <small>白蘿蔔+海帶結+麵輪/滷</small>	乾燒回鍋肉片 <small>豬肉片/炒</small>	季節蔬菜	7.3	2.6	2.3	2.7	885
9/26	四	醬香炒飯 薄皮炸雞翅	蠔油炒脆筍 <small>筍片+豬肉片/炒</small>	水晶粉絲 <small>冬粉+高麗菜/炒</small>	獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	有機蔬菜	7.2	2.7	2.2	2.6	878
9/27	五	燕麥飯	香蒜豬排 <small>豬排/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜+芋頭/滷</small>	西紅柿炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	夜市鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	有機蔬菜	7.3	2.8	2.2	2.7	897
9/30	一	小米飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	海帶三絲 <small>豆干絲+海帶絲+胡蘿蔔/炒</small>	乳酪玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋+起司絲/炒</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣/燒</small>	產銷履歷	7.3	2.6	2.1	2.6	875

*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
 ★注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含穀質之穀物、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
 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