



萬興達

精緻午餐

平鎮高中-大經會

113年11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
11/1	五	五穀飯	卡啦雞腿堡 <small>雞腿堡/炸</small>	玉米滑蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜+胡蘿蔔+蝦米/炒</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥/燒</small>	有機蔬菜	6.8	2.2	2.6	2.8	838
11/4	一	燕麥飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/烤</small>	醋溜雙絲 <small>海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒</small>	古早味白菜 <small>大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷</small>	麥克雞堡 <small>雞堡/炸</small>	產銷履歷	7	2.7	2.2	2.6	859.5
11/5	二	白飯	家傳滷豬排 <small>豬排/滷</small>	金茸炒黃瓜 <small>大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒</small>	番茄炒雞蛋 <small>雞蛋+番茄/炒</small>	招牌鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	有機蔬菜	6.8	2.6	2.1	2.7	845
11/6	三	肉燥飯	夜市香雞排 <small>雞排/炸</small>	蘿蔔關東煮 <small>白蘿蔔+黑輪+胡蘿蔔/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉/煮</small>	福州丸 <small>福州丸/燒</small>	季節蔬菜	6.9	2.7	2.2	2.6	852.5
11/7	四	白飯	海苔魚米花 <small>魚/炸</small>	豆薯炒蛋 <small>豆薯+雞蛋/炒</small>	肉香炒竹筍 <small>竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	醬燒天婦羅 <small>甜不辣/燒</small>	有機蔬菜	7.1	2.5	2.1	2.7	858.5
11/8	五	小米飯	一品大排 <small>豬排/燒</small>	雜菜冬粉 <small>冬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒</small>	雲耳佛手瓜 <small>佛手瓜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	筍乾扣肉 <small>豬肉+筍乾/煮</small>	有機蔬菜	7	2.6	2.2	2.6	857
11/11	一	麥片飯	醬燒雞排 <small>雞排/燒</small>	五香豆干片 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	蒙古炒肉柳 <small>肉柳/炒</small>	產銷履歷	6.8	2.5	2.2	2.6	830.5
11/12	二	白飯	BBQ翅小腿X2 <small>翅小腿x2/燒</small>	香菇滷冬瓜 <small>冬瓜+香菇+胡蘿蔔/滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	麻油炒肉片 <small>豬肉片+薑絲/炒</small>	有機蔬菜	6.9	2.6	2.2	2.7	849.5
11/13	三	肉絲炒飯	酥脆炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	酸菜黑豆干 <small>黑豆干+酸菜/炒</small>	韭菜豆芽 <small>綠豆芽+韭菜+胡蘿蔔/炒</small>	黑椒蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	季節蔬菜	6.8	2.7	2.1	2.6	848
11/14	四	白飯	古早味里肌排 <small>豬排/燒</small>	芙蓉蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	木瓜炒肉絲 <small>青木瓜+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	香酥蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	有機蔬菜	7	2.7	2.2	2.7	869
11/15	五	五穀飯	麥克雞堡 <small>雞堡/炸</small>	高麗肉片 <small>高麗菜+豬肉片+胡蘿蔔/炒</small>	傳統滷味燙 <small>豆乾丁+海帶結+金針菇/滷</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉/燒</small>	有機蔬菜	7	2.6	2.2	2.6	852
11/18	一	糙米飯	香蒜鳳翅 <small>雞翅/燒</small>	黃瓜燉雞 <small>大黃瓜+雞肉+胡蘿蔔/煮</small>	乾扁四季豆 <small>四季豆+豆干片/炒</small>	韓式肉片 <small>豬肉片+大白菜/炒</small>	產銷履歷	6.8	2.7	2.2	2.6	845.5
11/19	二	白飯	蜜汁豬排 <small>豬排/燒</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜+芋頭+胡蘿蔔/炒</small>	日式甜不辣 <small>甜不辣/燒</small>	產銷履歷	7.1	2.6	2.1	2.7	866
11/20	三	主廚蛋炒飯	卡啦雞排 <small>雞排/炸</small>	鍋燒蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	毛豆燒豆腐 <small>豆腐+毛豆+胡蘿蔔/煮</small>	沙茶嫩豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥/炒</small>	季節蔬菜	7	2.7	2.2	2.6	859.5
11/21	四	白飯	虱目魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	田園玉米 <small>玉米粒+胡蘿蔔/炒</small>	糖醋甜不辣 <small>甜不辣+洋蔥/炒</small>	五香獅子頭 <small>獅子頭/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.6	2.2	2.7	842.5
11/22	五	麥片飯	可樂燒翅腿x2 <small>翅小腿x2/燒</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮</small>	蒜蓉寬粉煲 <small>寬粉+豬絞肉+胡蘿蔔/炒</small>	香酥玉米餅 <small>玉米餅/炸</small>	有機蔬菜	6.9	2.5	2.1	2.6	840
11/25	一	小米飯	碳烤雞排 <small>雞排/烤</small>	日式茶碗蒸 <small>雞蛋+柴魚片/蒸</small>	炸醬豆干丁 <small>豆干丁+豬絞肉/煮</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉片+洋蔥/燒</small>	產銷履歷	6.8	2.6	2.2	2.5	838.5
11/26	二	白飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉/燒</small>	高麗炒木耳 <small>高麗菜+木耳+胡蘿蔔/炒</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	福州丸 <small>福州丸/燒</small>	有機蔬菜	6.9	2.8	2.2	2.6	860
11/27	三	韓式炒飯	中一排骨 <small>豬排/燒</small>	鮑菇油豆腐 <small>油豆腐+杏鮑菇/燒</small>	肉絲炒銀芽 <small>豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒</small>	招牌鍋貼 <small>豬肉鍋貼/煎</small>	季節蔬菜	7	2.6	2.2	2.6	852
11/28	四	白飯	海苔鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	蘿蔔燴海結 <small>白蘿蔔+海帶結/滷</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	西西里豬柳 <small>豬肉柳/煮</small>	有機蔬菜	7	2.7	2.1	2.7	866.5
11/29	五	五穀飯	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	冬瓜燴金菇 <small>冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮</small>	蒜香滷味 <small>素雞+百頁豆腐+米血糕/滷</small>	脆皮蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/炸</small>	有機蔬菜	6.8	2.6	2.2	2.6	838

*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

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

歡迎同學熱情訂購