



萬興達

精緻午餐

平鎮高中-小徑會

113年12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	
12/2	一	燕麥飯	碳烤雞排 <small>雞排/烤</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+豬絞肉/炒</small>	客家蒲瓜 <small>蒲瓜+胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷	7.1	2.9	2.1	2.6	884
12/3	二	白飯	沙茶醬肉片 <small>豬肉片/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜+雞蛋/滷</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+豬絞肉/煮</small>	有機蔬菜	7	2.9	2.1	2.7	815
12/4	三	滷肉飯	吮指炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	洋芋歐姆蛋 <small>馬鈴薯+雞蛋/煮</small>	黃瓜炒肉片 <small>大黃瓜+肉片/炒</small>	季節蔬菜	7	2.8	2.2	2.6	872
12/5	四	白飯	茄汁豬肉柳 <small>豬肉柳/煮</small>	干片小炒 <small>豆干片+肉絲/炒</small>	蘿蔔關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.7	2.2	2.8	854
12/6	五	小米飯	古早味豬排 <small>豬排/燒</small>	醋溜海根 <small>海帶根+肉絲/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	7	2.8	2	2.6	867
12/9	一	麥片飯	烤肉醬豬排 <small>豬排/燒</small>	滷黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+胡蘿蔔/炒</small>	產銷履歷	7.1	2.9	2.1	2.7	885
12/10	二	白飯	家傳滷雞翅 <small>雞翅/滷</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜+冬粉/炒</small>	肉絲如意芽 <small>綠豆芽+肉絲/炒</small>	有機蔬菜	6.9	2.8	2.1	2.6	862
12/11	三	主廚蛋炒飯	酥炸魚米花 <small>鯊魚/炸</small>	金茸燴冬瓜 <small>冬瓜+金針菇/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	季節蔬菜	6.9	2.8	2.2	2.7	864
12/12	四	白飯	無錫排骨 <small>豬肉/燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+肉絲/炒</small>	鮑菇油豆腐 <small>油豆腐+杏鮑菇/滷</small>	有機蔬菜	7	2.9	2	2.6	874
12/13	五	五穀飯	迷迭香烤雞排 <small>雞排/燒</small>	白玉蒸蛋 <small>雞蛋+豬絞肉/蒸</small>	塔香海茸 <small>海茸+肉絲/炒</small>	有機蔬菜	7	2.7	2.1	2.7	866
12/16	一	糙米飯	卡啦雞排 <small>雞排/炸</small>	糖醋甜不辣 <small>甜不辣/燒</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	產銷履歷	7.1	2.8	2.2	2.8	888
12/17	二	白飯	酸甜翅小腿x2 <small>翅小腿x2/燒</small>	台式滷味 <small>素雞+豆干/滷</small>	肉片佛手瓜 <small>佛手瓜+肉片+胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.9	2	2.6	860
12/18	三	醬香炒飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉柳/炒</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>胡蘿蔔+雞蛋/炒</small>	木耳炒大瓜 <small>大黃瓜+木耳/炒</small>	季節蔬菜	6.9	2.8	2.1	2.7	867
12/19	四	白飯	夜市鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	紅燒洋芋 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	蠔油豆腐 <small>豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.9	2.2	2.6	865
12/20	五	麥片飯	蜜汁豬排 <small>豬排/燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒</small>	奶香白菜 <small>大白菜+金針菇/煮</small>	有機蔬菜	7	2.7	2.1	2.6	862
12/23	一	小米飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	泰式打拋干丁 <small>豆干丁+豬絞肉/炒</small>	韭菜豆芽 <small>綠豆芽+韭菜/炒</small>	產銷履歷	7	2.8	2	2.7	871
12/24	二	白飯	虱目魚排 <small>魚排/炸</small>	肉燥冬瓜 <small>冬瓜+豬絞肉/煮</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	產銷履歷	7.1	2.8	2	2.8	883
12/25	三	揚州炒飯	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	雲耳炒高麗 <small>高麗菜+木耳/炒</small>	鐵板黑輪 <small>黑輪+洋蔥/燒</small>	季節蔬菜	7	2.9	2.1	2.7	881
12/26	四	白飯	中一排骨 <small>肉排/燒</small>	什錦寬粉煲 <small>寬粉+大白菜/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉/煮</small>	有機蔬菜	6.9	2.8	2.2	2.6	865
12/27	五	燕麥飯	味噌燒肉 <small>豬肉+白蘿蔔/煮</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	脆筍海帶結 <small>海帶結+筍片/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.7	2.1	2.7	852
12/30	一	五穀飯	糖醋醬雞丁 <small>雞肉/燒</small>	木瓜肉絲 <small>青木瓜+肉絲/炒</small>	乾扁四季乾 <small>豆干+四季豆/炒</small>	產銷履歷	7	2.9	2	2.6	874
12/31	二	白飯	蒙古炒肉片 <small>豬肉片+豆芽菜/炒</small>	甜蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	黃瓜燴魚丸 <small>大黃瓜+魚丸片/炒</small>	有機蔬菜	6.8	2.8	2	2.8	862

*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

