



# 萬興達

## 精緻午餐

### 平鎮高中-小徑會

### 114年3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
3/3	一	燕麥飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉柳/炒</small>	蜜汁四分干 <small>豆干+豬絞肉/煮</small>	黃瓜燴丸子 <small>大黃瓜+魚丸/炒</small>	產銷履歷	7.1	2.2	2.6	82.9
3/4	二	白飯	黃金肉片 <small>豬肉片/炒</small>	肉絲炒海根 <small>海帶根+肉絲/炒</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	7.2	2.3	1.8	84.3
3/5	三	蔥油拌飯	紅燒豬肉丁 <small>豬肉/煮</small>	開陽高麗 <small>高麗菜+蝦米/炒</small>	炸醬豆干丁 <small>豆干丁+豬絞肉/煮</small>	季節蔬菜	7	2.4	2.6	83.7
3/6	四	白飯	碳烤雞排 <small>雞排/烤</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	冬瓜燒肉 <small>冬瓜+豬肉/煮</small>	有機蔬菜	7.1	2.5	1.9	85.3
3/7	五	糙米飯	蒜香豬扒 <small>豬排/燒</small>	鮮菇竹筍 <small>竹筍+香菇/炒</small>	台式粉絲 <small>冬粉+豬絞肉/炒</small>	有機蔬菜	7	2.4	2.2	84.6
3/10	一	小米飯	古早味豬排 <small>豬排/燒</small>	香蔥韭菜芽 <small>綠豆芽+韭菜/炒</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒+豬絞肉/炒</small>	產銷履歷	7.2	2.5	2.2	85.8
3/11	二	白飯	和風燒肉 <small>豬肉片/燒</small>	洋蔥燴蛋 <small>洋蔥+雞蛋/炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+胡蘿蔔+肉絲/炒</small>	有機蔬菜	7.1	2.4	1.8	84.3
3/12	三	滷肉飯	脆皮炸雞排 <small>雞排/炸</small>	冰糖黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜+胡蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	7	2.5	1.9	85.1
3/13	四	白飯	糖醋魚丁 <small>魚/煮</small>	蘿蔔關東煮 <small>白蘿蔔+胡蘿蔔/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	有機蔬菜	7.1	2.3	2.2	83.6
3/14	五	麥片飯	莎莎醬肉柳 <small>豬肉柳/煮</small>	塔香素雞 <small>素雞+豆干/煮</small>	麵筋燒白菜 <small>大白菜+麵筋/燒</small>	有機蔬菜	7.2	2.4	2.2	85.5
3/17	一	五穀飯	檸檬雞翅 <small>雞翅/烤</small>	洋芋肉醬 <small>馬鈴薯+玉米粒+豬絞肉/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>雞蛋+胡蘿蔔/煮</small>	產銷履歷	7	2.5	1.8	84.8
3/18	二	白飯	BBQ烤豬排 <small>豬排/烤</small>	黃瓜燴雞 <small>大黃瓜+雞肉+胡蘿蔔/煮</small>	醬燒黑輪 <small>黑輪/煮</small>	有機蔬菜	7	2.3	1.9	82.7
3/19	三	火腿蛋炒飯	海苔鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	蠔油燒豆腐 <small>豆腐+香菇/煮</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜+金針菇/煮</small>	季節蔬菜	7.2	2.4	1.8	85.0
3/20	四	白飯	沙茶醬肉柳 <small>豬肉柳/煮</small>	蒜炒合掌瓜 <small>佛手瓜+胡蘿蔔/炒</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	有機蔬菜	7.1	2.5	2.2	86.0
3/21	五	燕麥飯	蒜泥白肉 <small>豬肉片/煮</small>	高麗燉肉片 <small>高麗菜+豬肉片/炒</small>	肉燥滷油腐 <small>油豆腐+豬絞肉/滷</small>	有機蔬菜	7.2	2.3	1.8	83.8
3/24	一	糙米飯	泡菜豚肉片 <small>豬肉片/炒</small>	黃金玉米蛋 <small>玉米粒+雞蛋/炒</small>	蕪菁炒三絲 <small>結頭菜+胡蘿蔔+木耳絲+肉絲/炒</small>	產銷履歷	7.1	2.4	1.9	84.6
3/25	二	白飯	薄皮炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	韭香豆干丁 <small>豆干丁+韭菜丁/炒</small>	蘭陽西西魯 <small>大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	7.2	2.4	2.2	86.0
3/26	三	醬香炒飯	芋香燒肉 <small>豬肉丁+芋頭/燒</small>	筍片炒肉 <small>脆筍片+豬肉片/炒</small>	滷味雙拼 <small>豆干片+海帶結/滷</small>	季節蔬菜	7.1	2.2	1.8	82.4
3/27	四	白飯	蜜汁豬排 <small>豬排/燒</small>	番茄燴蛋 <small>番茄+雞蛋/炒</small>	肉絲炒芽菜 <small>綠豆芽+肉絲/炒</small>	有機蔬菜	7.2	2.3	1.9	84.5
3/28	五	小米飯	迷迭香烤雞排 <small>雞排/烤</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯+胡蘿蔔/煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	7.1	2.4	1.8	84.3
3/31	一	麥片飯	壽喜燒肉柳 <small>豬肉柳/炒</small>	金茸蒲瓜 <small>蒲瓜+金針菇/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐/煮</small>	產銷履歷	7.2	2.3	1.8	84.3

\*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