

萬興達有限公司 平鎮高中107.7-8月 大便當-菜單

營養師:李佳渝
營養字第008129號

日期	星期	主食	主菜	副菜				美味 蔬菜	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
7/23	一	營養白飯 白米/蒸	天使雞排 雞肉/燒	芋香田園 非基改玉米粒+三色豆+芋頭/煮	枸杞冬瓜 冬瓜/煮	爆炒海茸 海茸/炒	煙燻烤里肌 豬肉/烤	美味 蔬菜	6.5	2.9	2.2	3	863
7/24	二	營養白飯 白米/蒸	糖醋魚丁 魚肉/燒	螞蟻上樹 高麗菜+紅蘿蔔+冬粉/煮	雪花高麗 高麗菜+金針菇/炒	芋頭 芋頭/煎	小魚乾花生 小魚乾+油花生/炒	美味 蔬菜	6.5	2.8	2.5	3	863
7/25	三	營養白飯 白米/蒸	香酥雞腿 雞腿/炸	豆薯鮮菇 豆薯+杏鮑菇/煮	大溪豆干 非基改大溪豆干/煮	紅豆麻薯 紅豆麻薯/燒	翠炒青花 青花菜/炒	美味 蔬菜	6.5	2.7	2.9	2.9	861
7/26	四	營養白飯 白米/蒸	菲力雞排 雞排/燒	番茄炒蛋 番茄+蛋/炒	鐵板肉燥 洋蔥+絞肉/炒	德式豬肉片 豬肉/烤	銀芽三絲 豆芽+紅蘿蔔+木耳/炒	美味 蔬菜	6.6	2.8	2.7	2.7	861
7/27	五	五穀飯 五穀米+白米/蒸	韓式大排 豬排/燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+芋頭/煮	八寶肉醬 非基改豆干+絞肉/燒	煎香豬肉餃 豬肉/煎	蔥爆海根 海根/炒	美味 蔬菜	6.5	2.9	2.6	2.8	864
7/30	一	營養白飯 白米/蒸	鐵路豬排 豬排/燒	客家小炒 非基改豆干+肉絲/炒	鮮瓜雞丁 大黃瓜+雞肉/煮	山藥 山藥/炸	酥皮蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	美味 蔬菜	6.4	2.9	2.8	2.8	862
7/31	二	營養白飯 白米/蒸	蜜汁雞翅 雞翅/烤	芙蓉蒸蛋 蛋/蒸	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯+絞肉/燒	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔/炒	德式豬肉條 豬肉/烤	美味 蔬菜	6.7	2.7	2.3	3.1	869
8/1	三	鮪魚 蛋炒飯 白米+鮪魚+非基 改玉米+三色豆+ 蛋/炒	藍帶起司豬排 豬排/炸	筍片肉羹 筍片+肉羹/煮	翠炒青花 青花菜/炒	酸心肉燥 酸菜+絞肉/炒	紅燒獅子頭 獅子頭/滷	美味 蔬菜	6.6	2.9	2.5	2.8	868
8/2	四	營養白飯 白米/蒸	五香雞排 雞排/滷	絲瓜蛋酥 絲瓜+蛋/煮	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇/炒	包心肉丸 肉丸/煮	五香油豆腐 非基改油豆腐/滷	美味 蔬菜	6.5	3	2.7	2.7	869
8/3	五	麥片飯 麥片+白米/蒸	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	紅燒嫩豆腐 非基改豆腐/燒	關東煮 白蘿蔔+紅蘿蔔/煮	瓜仔肉 絞瓜+絞肉/煮	翡翠燒賣 燒賣/蒸	美味 蔬菜	6.7	2.8	2.3	2.8	863
8/6	一	營養白飯 白米/蒸	香嫩雞排 雞排/燒	玉米肉燥 非基改玉米+絞肉/炒	宮保百頁 百頁/燒	開陽白菜 大白菜/煮	五香海帶片 海帶片/滷	美味 蔬菜	6.7	3	2	2.6	861
8/7	二	營養白飯 白米/蒸	古早味大排 豬排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+紅蘿蔔/煮	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇/煮	蜜汁烤豚片 豬肉/烤	玉米馬鈴薯 馬鈴薯泥/煎	美味 蔬菜	6.5	2.6	3	3	860
8/8	三	營養白飯 白米/蒸	無骨脆雞排 雞排/炸	蜜汁四分干 非基改豆干/燒	韓式年糕 大白菜+泡菜+年糕/煮	蒸糯米 糯米/蒸	胡椒肉餅 豬肉/煎	美味 蔬菜	6.8	2.7	2.5	2.8	867
8/9	四	營養白飯 白米/蒸	巴比Q雞腿 雞腿/烤	醬燒海茸 海茸/燒	茄汁燴蛋 番茄+蛋/炒	榨菜三絲 榨菜+紅蘿蔔+木耳/炒	椒鹽甜不辣 甜不辣/煎	美味 蔬菜	6.5	2.8	2.6	2.9	861
8/10	五	薏仁飯 薏仁+白米/蒸	黑胡椒魚塊 魚肉/燒	蒲瓜鱈絲 蒲瓜+鱈絲/煮	麻辣粉絲 高麗菜+紅蘿蔔+冬粉/煮	德式豬肉片 豬肉/烤	小魚乾花生 小魚乾+油花生/炒	美味 蔬菜	6.6	2.9	2.2	2.8	861
8/13	一	營養白飯 白米/蒸	沙茶豬柳 豬肉+洋蔥/煮	麻婆豆腐 白蘿蔔+紅蘿蔔/煮	蘿蔔雙色 白蘿蔔+紅蘿蔔/煮	鮮菇花椰 花椰菜/炒	米血糕 米血糕/滷	美味 蔬菜	6.5	3	2.2	2.8	861
8/14	二	營養白飯 白米/蒸	逢甲翅小腿*2 雞腿/烤	蝦香大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 高麗菜+紅蘿蔔+冬粉/煮	蠔油素雞 素雞/滷	筍片香菇 筍片+香菇/炒	美味 蔬菜	6.5	2.8	2.6	3	865
8/15	三	火腿 蛋炒飯 白米+非基改玉米粒 +三色豆+火腿丁+蛋 /炒	卡啦雞腿堡 卡啦雞腿堡/炸	鮮菇花椰 花椰菜+香菇/炒	塔香海根 海帶根+九層塔/炒	翡翠燒賣 燒賣/蒸	叉燒肉 叉燒肉/燒	美味 蔬菜	6.7	2.8	2.5	2.7	863
8/16	四	營養白飯 白米/蒸	黑胡椒里肌排 豬排/燒	洋蔥燴蛋 洋蔥+蛋/燴	魚香四季豆 四季豆+絞肉/炒	煎香豬肉餃 豬肉/煎	蜜汁烤豚片 豬肉/烤	美味 蔬菜	6.5	3	2.4	2.7	862
8/17	五	糙米飯 糙米+白米/蒸	天使雞排 雞肉/燒	油豆腐肉燥 非基改油豆腐+絞肉/煮	銀芽三絲 豆芽+紅蘿蔔+木耳/煮	魷魚花枝丸 花枝丸/煮	煙燻烤里肌 豬肉/烤	美味 蔬菜	6.6	2.8	2.4	2.8	858
8/22	三	營養白飯 白米/蒸	香酥蝴蝶腿 雞腿/炸	什錦鮮瓜 大黃瓜+紅蘿蔔/燒	番茄炒蛋 番茄+蛋/炒	紫米丸 紫米丸/蒸	肉干 豬肉/烤	季節 時蔬	6.6	2.7	2.4	2.8	851
8/23	四	營養白飯 白米/蒸	黑胡椒豬排 豬排/燒	茶碗蒸 蛋/蒸	螞蟻上樹 高麗菜+紅蘿蔔+冬粉/煮	香酥雞丁 雞肉/炸	香腸 香腸/烤	季節 時蔬	6.6	2.8	2.5	2.8	861

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米