



萬興達

108.5月 平鎮高中 小餐盒 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜				全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 大卡
5/1	三	香菇油飯	轟炸雞腿 雞腿/炸	蛋酥白菜 大白菜+蛋/煮	干丁肉燥 非基改豆干+絞肉/燒	蔥爆海根 海帶根/燒	李節蔬	6.6	2.9	2.3	2.8	863
5/2	四	白飯	北海魚排 魚排/燒	彩繪玉米 非基改玉米+毛豆仁+花生/炒	醬爆四分干 非基改豆干/燒	翡翠燒賣 燒賣/蒸	有機蔬	6.7	2.8	2.3	2.9	867
5/3	五	薏仁飯	菲力雞排 雞排/燒	燴什錦 筍片+木耳+肉片/煮	洋芋燒 馬鈴薯+紅蘿蔔/燒	蠔油素雞 素雞/煮	有機蔬	6.7	2.7	2.3	3	864
5/6	一	燕麥飯	糖醋排骨 排骨/燒	木須黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐+絞肉/燒	花椰鮮菇 白花菜/炒	古園圃	6.8	2.7	2.4	2.8	865
5/7	二	白飯	岩烤雞腿 雞腿/烤	洋蔥乳酪蛋 洋蔥+蛋+起司/炒	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/煮	蝦香胡瓜 胡瓜/炒	有機蔬	6.7	2.7	2.4	2.9	862
5/8	三	火腿蛋炒飯	卡拉雞腿堡 雞腿堡/炸	干片小炒 非基改豆干/炒	冬瓜燒肉 冬瓜+紅蘿蔔+豬肉/燒	福州丸 福州丸/煮	李節蔬	6.5	2.8	2.5	3	863
5/9	四	白飯	黑胡椒里肌排 豬排/燒	茶碗蒸 蛋/蒸	關東煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+米血糕/煮	塔香海茸 海茸/炒	有機蔬	6.7	2.8	2.3	2.8	863
5/10	五	多穀飯	逢甲雞翅 雞翅/煮	培根高麗 高麗菜+培根肉/炒	沙茶油豆腐 非基改油豆腐/煮	青花鮮菇 青花菜/炒	有機蔬	6.6	2.9	2.2	2.9	865
5/13	一	糙米飯	韓式豬排 豬排/燒	花生滷黑干 非基改大溪豆干+花生/滷	開陽胡瓜 胡瓜+蝦皮/煮	滷白菜 大白菜/滷	古園圃	6.6	2.9	2.3	2.8	863
5/14	二	白飯	糖醋魚丁 魚肉/燒	鐵板銀芽 豆芽+肉絲+韭菜/炒	玉米肉末 非基改玉米+絞肉/炒	士林香腸 香腸/煎	有機蔬	6.5	3	2.4	2.7	862
5/15	三	家常蛋炒飯	香酥雞翅 雞翅/炸	結頭菜肉絲 結頭菜+紅蘿蔔+肉絲/炒	醃醬肉燥 竹筍+非基改豆干+絞肉/燒	小瓜鮮菇 小黃瓜/炒	李節蔬	6.6	2.9	2.3	3	872
5/16	四	白飯	鐵路豬排 豬排/燒	海帶三絲 海帶絲+榨菜絲+紅蘿蔔/炒	南洋咖哩 馬鈴薯+紅蘿蔔/煮	蝦香高麗 高麗/炒	有機蔬	6.6	2.8	2.2	3	862
5/17	五	紫米飯	天使腿排 雞肉/燒	番茄炒蛋 番茄+蛋/炒	絞肉燒豆腐 非基改豆腐+絞肉/燒	塔香海根 海帶跟/炒	有機蔬	6.7	2.9	2	2.8	863
5/20	一	麥片飯	香嫩魚排 魚排/燒	客家小炒 非基改豆干+肉絲/炒	竹筍金茸 竹筍+金針菇/煮	開陽胡瓜 胡瓜/炒	古園圃	6.7	2.8	2.1	3	867
5/21	二	白飯	五香滷雞排 雞排/滷	洋蔥肉絲 洋蔥+肉絲/炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+芋頭/煮	蠔油素雞 素雞/煮	有機蔬	6.6	2.7	3	2.9	870
5/22	三	鮪魚蛋炒飯	無骨嫩雞排 雞排/炸	紅燒油豆腐 非基改油豆腐/燒	鮮菇蒸蛋 蛋+香菇/蒸	青花鮮菇 青花菜/炒	李節蔬	6.7	2.7	2.8	2.8	868
5/23	四	白飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉/燒	芋香粉絲 芋頭+冬粉/炒	鮮瓜肉片 大黃瓜+豬肉/炒	滷蛋 滷蛋/滷	有機蔬	6.6	2.8	2.6	2.9	868
5/24	五	五穀飯	古早味大排 豬排/燒	高麗年糕 高麗菜+年糕+泡菜/炒	家常豆腐 非基改豆腐+絞肉/燒	銀芽肉絲 豆芽/炒	有機蔬	6.5	2.9	2.7	2.8	866
5/27	一	芝麻飯	滑嫩雞排 雞排/燒	大桶滷味 非基改百頁+貢丸+鳥蛋/滷	玉米滑蛋 非基改玉米+蛋/炒	小瓜鮮菇 小黃瓜/炒	古園圃	6.5	2.8	2.7	2.9	863
5/28	二	白飯	岩燒翅小腿*2 翅小腿/燒	胡瓜肉絲 胡瓜+肉絲/煮	黃金咖哩魚蛋 馬鈴薯+紅蘿蔔+黃金魚蛋/煮	福州丸 福州丸/煮	有機蔬	6.5	2.8	2.7	2.9	863
5/29	三	揚州炒飯	香酥蝦排 蝦排/炸	麻婆蘿蔔燒 蘿蔔+絞肉/燒	鮮瓜鮮菇 大黃瓜+杏鮑菇/煮	蔥爆海茸 海茸/炒	李節蔬	6.5	2.8	2.8	2.9	866
5/30	四	白飯	黑胡椒大排 豬排/燒	枸杞冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔/煮	番茄豆腐 番茄+非基改豆腐/煮	開陽白菜 大白菜/炒	有機蔬	6.6	2.8	2.7	2.9	870
5/31	五	薏仁飯	煙燻雞翅 雞翅/煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔+蛋/炒	蜜汁豆干 非基改豆干/燒	花椰鮮菇 白花菜/炒	有機蔬	6.5	2.9	2.5	2.8	861

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米

*每週一供應吉園圃蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

營養師：潘欣宜