

中興高中晚餐菜單 115年2月-豐成食品工廠

※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其果敏體質者食用。

菜單

設計者： 鄧羽婷

2月23日(一)				2月24日(二)				2月25日(三)			
夏威夷炒飯				全穀飯				地瓜飯			
黑胡椒豬排				炭香烤雞排				黃金厚豬排			
什錦白菜滷				麻婆豆腐				炸醬高麗菜			
香濃芋泥包				日式茶碗蒸				香滷黃豆干			
菠菜				青江菜				油菜			
玉米濃湯/水果				黃瓜排骨湯				金針肉絲湯			
熱量：	872.5	脂肪：	26.5	熱量：	774.4	脂肪：	24	熱量：	741.4	脂肪：	23
醣類：	131.5	蛋白質	27	醣類：	107	蛋白質	32.6	醣類：	100	蛋白質	33.6
全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類1份、奶類0份				全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類1.9份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份				全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份			

