

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。
設計者：鄧羽婷
營養師鄧羽婷
營養字第007265號
菜單

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

