中興高中晚餐菜單 115年11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。本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

設計者： 鄧羽婷

營養師 鄧羽婷 營養字第007265號

11月2日(一)	11月3日(二)	11月4日(三)	11月5日(四)	11月6日(五)
寶島白飯 紅燒雞翅 洋蔥鹹豬肉 什錦白花炒菇 油菜 小白菜豆腐湯	燕麥飯 椒鹽咕咕雞 麻婆豆腐 茶香滷蛋 小白菜 黃瓜排骨湯	地瓜飯 咖哩雞 客家小炒 台式香腸 大陸妹 玉米蛋花湯	夏威夷炒飯 黑胡椒豬排 泡菜部隊鍋 爆漿奶皇包 青江菜 筍絲豚骨湯	
熱量：806.5 脂肪：28.5 醣類：110.5 蛋白質：27 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3.2份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：772 脂肪：24 醣類：104 蛋白質：35 全穀雜糧類:6.3份、豆魚蛋肉類3.2份、蔬菜類1.9份、油脂與種子堅果類2份、水果類1份、奶類0份	熱量：766.6 脂肪：23 醣類：102.5 蛋白質：37.4 全穀雜糧類:6.3份、豆魚蛋肉類3.1份、蔬菜類1.6份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份	熱量：822.3 脂肪：24.5 醣類：116 蛋白質：32.2 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	
11月9日(一)	**11月10日(二)**	**11月11日(三)**	**11月12日(四)**	**11月13日(五)**
寶島白飯+水果 照燒豬肉丼 冬瓜燒油腐 彩繪小瓜 小白菜 蘿蔔排骨湯	胚芽飯 冬瓜燒鴨 四寶肉燥 椒鹽魷魚丸*1 油菜 馬鈴薯濃湯	地瓜飯 筍乾燒雞 香滷五香豆干 四季豆炒菇 大白菜 海結豚骨湯	台式什錦炒麵 杏子炸豬排 蜜汁杏鮑菇 芋泥包 青江菜 紅豆湯圓	
熱量：877.4 脂肪：27 醣類：126 蛋白質：32.6 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類1份、奶類0份	熱量：807 脂肪：27 醣類：107.5 蛋白質：33.5 全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類1.7份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：808.2 脂肪：27 醣類：108 蛋白質：33.3 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：813 脂肪：25 醣類：115.5 蛋白質：31.5 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	
11月16日(一)	**11月17日(二)**	**11月18日(三)**	**11月19日(四)**	**11月20日(五)**
寶島白飯 咖哩雞丁 黃瓜什錦肉片 檸檬雞柳條*1 高麗菜 日式味噌湯	全穀飯 無骨香雞排 奶香白菜 香滷細腐 小白菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 黑胡椒豬排 洋蔥炒蛋 螞蟻上樹 青江菜 綠豆湯	茄汁豬肉炒飯 板烤雞腿排 蝦香扁蒲 豆沙包 豆芽菜 海芽蛋花湯	
熱量：805.7 脂肪：26.5 醣類：109 蛋白質：32.8 全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：821.8 脂肪：25 醣類：117.9 蛋白質：31.3 全穀雜糧類:6.9份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類1.8份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：798.6 脂肪：24 醣類：115.5 蛋白質：30.1 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.3份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：846 脂肪：23 醣類：115.5 蛋白質：32.2 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2份、水果類0份、奶類0份	
11月23日(一)	**11月24日(二)**	**11月25日(三)**	**11月26日(四)**	**11月27日(五)**
寶島白飯+水果 香酥水鴨片 韓式泡菜燒肉 蜜汁黑乾 油菜 黃瓜排骨湯	糙米飯 蒜泥白肉 蕃茄蛋豆腐 XO醬蘿蔔糕 大白菜 蘿蔔排骨湯	地瓜飯 照燒豬排 蘑菇雞丁 玉米可樂餅*2 青江菜 蠶絲海芽湯	維力炸醬麵 無骨菲力雞排 關東煮 黃金白饅頭 福山萵苣 蠶絲南瓜湯	
熱量：800.2 脂肪：25 醣類：115 蛋白質：28.8 全穀雜糧類:6份、豆魚蛋肉類2.4份、蔬菜類2份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類1份、奶類0份	熱量：851.5 脂肪：27.5 醣類：116 蛋白質：35 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：767.6 脂肪：24 醣類：106.5 蛋白質：31.6 全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類1.5份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	熱量：783.5 脂肪：25.5 醣類：106.5 蛋白質：32 全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.9份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.2份、水果類0份、奶類0份	
11月30日(一)				
寶島白飯 鐵路豬大排 什錦白菜滷 南瓜滑蛋 大陸妹 冬瓜排骨湯				
熱量：811 脂肪：25 醣類：114 蛋白質：32.5 全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2.6份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份				