

中興高中 114年10月

豐成食品工廠



本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

營養師 鄧羽婷
證書字號 007285號

設計者：鄧羽婷



10月1日(三)

韓式黑嚙嚙魷魚炸醬麵
卡拉黃金炸雞排
醬燒小肉包
古早味海鮮鍋
油菜
海芽豆腐湯

熱量:	783.31	脂肪:	26.5
纖維:	109.51	蛋白質:	32.7

10月2日(四)

糯米飯
港式燒肉醬燒豬扒
滑嫩番茄酥蝦蛋
鮮菇快炒四季豆
豆芽菜
冬瓜排骨湯

熱量:	806.91	脂肪:	26.5
纖維:	110	蛋白質:	32.6

10月3日(五)

雲島白飯
翻炒泰式咕咕雞
家常雙蔬燉肉
爆汁眷村鮮肉水餃
青江菜
玉米蛋花湯

熱量:	827.21	脂肪:	26.5
纖維:	111	蛋白質:	34.3



10月6日(一)

地瓜飯
椒鹽水餃片
和風蒸雞豬肉鍋
黃金玉米炒蛋蛋
小白菜
海芽蛋花湯

熱量:	845.1	脂肪:	26.5
纖維:	127	蛋白質:	32.2

10月7日(二)

濃郁茄汁可果美炒飯
嚴選梅花豬大排骨
綜合小火鍋
北斗脆皮肉圓
油菜
燕仁地瓜湯

熱量:	820.31	脂肪:	25.5
纖維:	115.51	蛋白質:	32.2

10月8日(三)

燕麥飯
紹興酒香燒雞丁
酥炸小雞塊*3
熱銷經典螞蟻上樹
空心菜
蘿蔔排骨湯

熱量:	813.81	脂肪:	25
纖維:	115	蛋白質:	32.2



10月13日(一)

雲島白飯
西班牙燒烤大雞翅
麻婆蔥燒豆腐
蝦香扁蒲
青江菜
黃瓜湯

熱量:	776.91	脂肪:	24.5
纖維:	110	蛋白質:	29.1

10月14日(二)

地瓜飯
秘製招牌蜜汁燒豬
特正宗古早味冬瓜燒雞
雙色花椰菜佐蝦仁
高麗菜
海芽蛋花湯

熱量:	746.11	脂肪:	26.5
纖維:	107	蛋白質:	32.4

10月15日(三)

經典義式拿坡里義大利麵
雞光香香雞炸鹽酥雞
勁爆蔥爆炒肉片
秘製日月潭茶香蛋
大陸妹
白玉上排湯

熱量:	785	脂肪:	24
纖維:	102.51	蛋白質:	29.9

10月16日(四)

胚芽飯
川味涮涮盤蒜泥白肉
酥脆元氣香雞堡
海鮮魷魚鍋
小白菜
筍絲排骨湯

熱量:	826.11	脂肪:	28.5
纖維:	107.51	蛋白質:	35.4

10月17日(五)

雲島白飯
無敵燒烤大雞排
主廚古早味滷肉
海結燒黑乾
油菜
玉米蛋花湯

熱量:	746.11	脂肪:	26.5
纖維:	109.51	蛋白質:	33.4

10月20日(一)

雲島白飯
墨西哥燒烤雞腿
芹菜炒豆干
塔香海茸
空心菜
冬瓜豚骨湯

熱量:	819.51	脂肪:	27.5
纖維:	109.51	蛋白質:	34

10月21日(二)

地瓜飯
獨門爆炒肉片
蜂蜜檸檬燒烤翅腿
翻滾蕃茄炒蛋
小白菜
竹筍湯

熱量:	882.11	脂肪:	27.5
纖維:	123.51	蛋白質:	34.4

10月22日(三)

復刻古城霸氣米糕
招牌黃金酥炸大雞排
懷舊冰糖醬燒滷味
爆漿黃金奶皇包
油菜
綠豆莎莎湯

熱量:	785.61	脂肪:	24
纖維:	112.51	蛋白質:	29.9

10月23日(四)

全穀飯
照燒無骨里肌肉
特日式茶碗蒸
特經典海霸王麻辣燙
青江菜
蘿蔔湯

熱量:	854.0K	脂肪:	26
纖維:	107.51	蛋白質:	34



10月27日(一)

雲島白飯
醬燒蜜汁燒豬排
蘑菇拌飯豆腐
家常洋蔥炒蛋
青江菜
蘿蔔排骨湯

熱量:	810.21	脂肪:	27
纖維:	106.51	蛋白質:	33.9

10月28日(二)

地瓜飯
爆炒鹹豬肉
首爾部隊春川炒雞
蒜香蘿蔔糕
小白菜
薑絲豆腐湯

熱量:	822.41	脂肪:	26
纖維:	112.51	蛋白質:	34.6

10月29日(三)

總匯海陸雙拼拌麵
霸氣無敵烤大雞排
奶香銀絲卷
蔥香醬燒炒豬柳
大陸妹
玉米蛋花湯

熱量:	787.91	脂肪:	25.5
纖維:	106.51	蛋白質:	33.1

10月30日(四)

小米飯
杏子炸豬排
泰式濃郁咖哩雞
什錦花椰雙菇
高麗菜
酸辣湯

熱量:	759.91	脂肪:	23.5
纖維:	104.51	蛋白質:	30.1

10月31日(五)

雲島白飯
和風香草烤雞翅
銷魂焦糖蜜燒燉肉
四季椒鹽麥肯薯餅
油菜
什錦鮮菇湯

熱量:	800.91	脂肪:	24.5
纖維:	114	蛋白質:	31.1