中興高中 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

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 黃金水鯊片 日式和風壽喜燒 金黃玉米炒蛋 空心菜 冬瓜排骨湯	地瓜飯+水果 懷舊經典豬排骨 歐美特蕃茄滑蛋 塔香海茸 高麗菜 竹筍豚骨湯	職人手工翻炒烏龍麵 法式無骨菲力雞排 御廚經典滷味 醬燒小肉包 油菜 蘿蔔排骨湯	燕麥飯 豐原排骨酥 祖傳藥膳雞寶鍋 布丁柴香黃金蒸蛋 小白菜 海芽豆腐湯	寶島白飯 墨西哥醬燒大雞腿 主廚古早味滷肉 什錦黃瓜肉片 福山萵苣 針菇肉絲湯
熱量：790.1 脂肪：24.5 醣類：112 蛋白質：30.4 全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類2.4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：848.3 脂肪：25.5 醣類：123.5 蛋白質：31.2 全穀雜糧類:6.5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1份、奶類0份	熱量：776.7 脂肪：25.5 醣類：105.5 蛋白質：31.3 全穀雜糧類:6.2份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份	熱量：831.4 脂肪：29 醣類：107 蛋白質：34.6 全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類3.2份、蔬菜類1.6份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	熱量：828 脂肪：28 醣類：110 蛋白質：34 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.6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 義式香料烤大雞排 肉醬蔥燒豆腐 蝦香扁蒲(海) 青江菜 什錦湯	地瓜飯 蜜汁芝香豬大排 椰香道地咖哩雞 雙色花椰佐蝦仁 高麗菜 薏仁地瓜湯	熱銷懷舊台南米糕 蠶炸卡拉雞腿堡 勁爆沙茶竹筍炒肉片 將軍大王茶香蛋蛋 空心菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 銷魂焦糖雙蘿燉肉 黃金小雞塊 白菜什錦海鮮鍋 小白菜 酸辣湯	寶島白飯 孜然無敵燒烤雞翅 古早味府城肉醬 家常洋蔥滑蛋 油菜 玉米蛋花湯
熱量：808.4 脂肪：26 醣類：111.5 蛋白質：32.1 全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	熱量：817.5 脂肪：25.5 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2.6份、水果類0份、奶類0份	熱量：813.5 脂肪：27.5 醣類：107.5 蛋白質：34 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3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：830.1 脂肪：28.5 醣類：108 蛋白質：35.4 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3.2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：829.1 脂肪：27.5 醣類：111 蛋白質：34.4 全穀雜糧類:6.7份、豆魚蛋肉類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
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 黃金醬燒烤豬排 翻滾蕃茄滑蛋 蜂蜜檸檬燒烤翅腿 青江菜 黃瓜排骨湯	地瓜飯+水果 糖醋無錫排骨 正宗祖傳冬瓜燒雞 四季豆佐蝦捲 豆芽菜 薑絲豆腐湯	復古美式鐵板蘑菇麵 秘製BBQ烤雞排 特偽東山滷味 奶香銀絲卷 菠菜 蘿蔔豚骨湯	全穀飯 川味涮涮醬蒜泥白肉 元氣香雞堡 蒜香海帶肉絲 小白菜 冬瓜排骨湯	寶島白飯 柚香蜂蜜碳烤大雞腿 茄汁鮮魷部隊炒年糕 白菜螺旋麵 油菜 竹筍蛋花湯
熱量：815.2 脂肪：28 醣類：107.5 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份、油脂與種子堅果類2.7份、水果類0份、奶類0份	熱量：888 脂肪：28 醣類：125 蛋白質：34 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類1份、奶類0份	熱量：788.8 脂肪：26 醣類：107.5 蛋白質：31.2 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6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	熱量：838.6 脂肪：29 醣類：109 蛋白質：35.4 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3.2份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	熱量：827.8 脂肪：27 醣類：113 蛋白質：33.2 全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.6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 蘑菇拌飯豆腐 黃金蒜味脆皮雞翅 什錦白花炒菇 福山萵苣 冬瓜排骨湯	地瓜飯 黃金海鮮排 洋蔥鹹豬肉 小瓜什錦菇菇 小白菜 黑糖檸檬山粉圓	秘製手工肉絲炒飯 煙燻茶香炭香雞排 宜蘭國宴辦桌西魯肉 椒鹽爆炒黑輪條 油菜 玉米蛋花湯	糙米飯 爆炒塔香三杯雞 黃瓜肉片 香滷細腐 高麗菜 竹筍排骨湯	寶島白飯 照燒無骨里肌肉 鮮筍炒肉絲 香濃佛蒙特咖哩雞 青江菜 海芽豆腐湯
熱量：790.8 脂肪：26 醣類：109 蛋白質：31.2 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	熱量：779.3 脂肪：24.5 醣類：108.5 蛋白質：31.2 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份	熱量：817.8 脂肪：25 醣類：115.5 蛋白質：32.7 全穀雜糧類:6.9份、豆魚蛋肉類2.7份、蔬菜類2.4份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份	熱量：822 脂肪：28 醣類：108.5 蛋白質：34 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	熱量：820.4 脂肪：26 醣類：112 蛋白質：34.6 全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2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 獨門爆炒肉片 青花佐炭烤翅小腿*2 菇扒高麗菜 油菜 海芽蛋花湯				
熱量：816 脂肪：757.5 醣類：29.5 蛋白質：34 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類1.5份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份				





