

# 中興高中 115年6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  
證書字號 007285號

6月1日(一)			6月2日(二)			6月3日(三)			6月4日(四)			6月5日(五)		
寶島白飯 BBQ蜜汁大雞排 奶油鐵板肉片炒乾片(豆) 絲瓜菇滑蛋 空心菜 蘿蔔排骨湯			地瓜飯 梅花豬大排骨 和風壽喜豬肉鍋 日式柴香蒸蛋 小白菜 海芽蛋花湯			銷魂嘉義雞絲飯 美式碳烤雞腿 蔥爆竹筍炒肉片 香濃奶皇包(冷主) 油菜 沖繩黑糖紅豆湯圓(冷主)			糙米飯 蕃茄歐姆蛋豆腐(豆) 轟炸卡拉雞腿堡(加)(炸) 鮮蔬快炒公仔麵 豆芽菜 冬瓜豚骨湯			寶島白飯 杏子炸豬排(炸) 台南府城肉燥(醃) 菇菇彩椒炒四季豆 福山萵苣 海芽豆腐湯(豆)		
熱量: 805.1	脂肪: 27.5	糖類: 107.5	熱量: 802.8	脂肪: 28	糖類: 106.5	熱量: 892.9	脂肪: 30.5	糖類: 118.5	熱量: 797.2	脂肪: 26	糖類: 112	熱量: 828.7	脂肪: 29.5	糖類: 107.5
全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 2.7份、蔬菜類 2份、油脂與種子堅果類 2.8份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 2.6份、蔬菜類 1.8份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 7.2份、豆魚蛋肉類 3.1份、蔬菜類 2.1份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.7份、豆魚蛋肉類 2.2份、蔬菜類 2.3份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 2.9份、蔬菜類 2份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 0份、奶類 0份		
6月8日(一)			6月9日(二)			6月10日(三)			6月11日(四)			6月12日(五)		
寶島白飯 旋風燒烤大雞腿 蘑菇拌飯豆腐(豆) 蘿蔔金針燒 青江菜 黃瓜湯			地瓜飯 招牌蜜汁燒豬排 古早味冬瓜燒雞 雙色花椰佐蝦仁(海) 高麗菜 柴香豆腐湯(豆)+水果			韓式正統炸醬麵 轟炸無骨香雞排(加)(炸) 綜合小火鍋(豆) 私藏日月潭茶香蛋 大陸妹 白玉上排湯			胚芽飯 川味涮涮醬蒜泥白肉 洋蔥滑蛋 海鮮魷魚鍋(海) 小白菜 筍香蛋花湯			寶島白飯 醬燒烤肉醬大雞排 主廚古早味滷肉(醃) 塔香海草 油菜 玉米蛋花湯		
熱量: 844	脂肪: 30	糖類: 109.5	熱量: 851.9	脂肪: 29.5	糖類: 115	熱量: 780.1	脂肪: 28.5	糖類: 100	熱量: 831.1	脂肪: 29.5	糖類: 109.5	熱量: 835.9	脂肪: 27.5	糖類: 112.5
全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 3份、蔬菜類 2.4份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6份、豆魚蛋肉類 2.8份、蔬菜類 2份、油脂與種子堅果類 3.1份、水果類 1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 3份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 2.7份、蔬菜類 2.4份、油脂與種子堅果類 3.2份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.8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		
6月15日(一)			6月16日(二)			6月17日(三)			6月18日(四)			6月19日(五)		
寶島白飯 三杯魷魚圈(海)(豆) 糖醋咕咾肉(過油) 彩繪扁蒲(海) 空心菜 冬瓜豚骨湯			地瓜飯 獨門爆炒肉片 蜂蜜檸檬燒烤翅腿 蕃茄蛋豆腐(豆) 小白菜 海芽蛋花湯			熱銷懷舊霸氣麻香米糕(海) 招牌卡拉雞腿堡(加)(炸) 日式柴香高麗大阪燒 爆漿濃郁芝麻包(冷主) 油菜 綠豆莎莎湯			全穀飯 照燒里肌肉 彩繪獅子頭(加) 經典麻辣燙 豆芽菜 蘿蔔湯					
熱量: 844	脂肪: 30	糖類: 109.5	熱量: 819.4	脂肪: 29	糖類: 107	熱量: 822.7	脂肪: 27.5	糖類: 112.5	熱量: 802.9	脂肪: 26.5	糖類: 108.5			
全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 3份、蔬菜類 2.4份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 0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 3份、水果類 0份、奶類 0份			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 3份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 2.8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					
6月22日(一)			6月23日(二)			6月24日(三)			6月25日(四)			6月26日(五)		
寶島白飯 醬燒蜜汁燒豬排 蘑菇拌飯豆腐(豆) 黃金玉米滑蛋 油菜 蘿蔔排骨湯			地瓜飯 泰式濃郁咖哩雞 招牌香酥炸大魚片(炸)(海)-申請用 什錦花椰雙菇 高麗菜 黃瓜排骨湯+水果			日本職人手工炒烏龍 霸氣夜市烤大雞腿 阿婆茶葉蛋 爆漿奶皇包 空心菜 冬瓜湯			小米飯 爆炒鹹豬肉 首爾部隊春川炒雞 府城安平海鮮卷(加)(海) 小白菜 酸辣湯(豆)(芡)			寶島白飯 泰式咕咕雞(加)(過油) 三色豆炒蛋 鮮筍炒肉絲 青江菜 海芽蛋花湯		
熱量: 801.3	脂肪: 28.5	糖類: 104	熱量: 885.9	脂肪: 27.5	糖類: 128.5	熱量: 824.7	脂肪: 29.5	糖類: 106.5	熱量: 854.0K	脂肪: 28.5	糖類: 107.5	熱量: 822.8	脂肪: 28	糖類: 108
全穀雜糧類: 6.3份、豆魚蛋肉類 2.8份、蔬菜類 1.9份、油脂與種子堅果類 2.9份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.8份、豆魚蛋肉類 2.5份、蔬菜類 2.3份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 1份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 2.9份、蔬菜類 1.8份、油脂與種子堅果類 3份、水果類 0份、奶類 0份			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 3.1份、水果類 0份、奶類 0份			全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 3.1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		
6月29日(一)														
寶島白飯 傳家鐵路豬排 快炒洋蔥蝦仁炒蛋(海) 鮮筍燒雞 油菜 薑絲豆腐湯(豆)												營養均衡 ☑ 最棒的你! ☑ 每天吃好 ☑ 認真學習 ☑ 開心生活		
熱量: 831.2	脂肪: 30	糖類: 107												
全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類 2.9份、蔬菜類 1.9份、油脂與種子堅果類 3.1份、水果類 0份、奶類 0份														