

中興高中晚餐菜單 115年4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
單設計者：鄧羽婷

營養師鄧羽婷
證書字號007265號



| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月1日(三) | | | |
| 地瓜飯 | | | |
| 蔥爆肉片 | | | |
| 咖哩雞 | | | |
| 炭烤香腸 | | | |
| 小白菜 | | | |
| 黃瓜排骨湯 | | | |
| 熱量: | 757.4 | 脂肪: | 23 |
| 醣類: | 105 | 蛋白質: | 32.6 |
| 全穀雜糧類:6.3份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.1份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份 | | | |



4月6日(一)



4月7日(二)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月7日(二) | | | |
| 燕麥飯 | | | |
| 香酥雞翅 | | | |
| 四寶肉燥 | | | |
| 茶香滷蛋 | | | |
| 油菜 | | | |
| 馬鈴薯濃湯 | | | |
| 熱量: | 810.3 | 脂肪: | 27.5 |
| 醣類: | 106.5 | 蛋白質: | 34.2 |
| 全穀雜糧類:6.6份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類1.5份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月8日(三)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月8日(三) | | | |
| 地瓜飯 | | | |
| 豆輪燒肉 | | | |
| 紅參炒蛋 | | | |
| 椒鹽爆炒黑輪條 | | | |
| 青江菜 | | | |
| 紅豆湯 | | | |
| 熱量: | 866.9 | 脂肪: | 28.5 |
| 醣類: | 116 | 蛋白質: | 36.6 |
| 全穀雜糧類:7.1份、豆魚蛋肉類3.2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 | | | |

4月9日(四)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月9日(四) | | | |
| 台式什錦炒麵 | | | |
| 日式親子丼 | | | |
| 彩繪什錦黃瓜 | | | |
| 濃郁奶皇包 | | | |
| 高麗菜 | | | |
| 海苔蛋花湯 | | | |
| 熱量: | 821 | 脂肪: | 25 |
| 醣類: | 117.5 | 蛋白質: | 31.5 |
| 全穀雜糧類:7份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.5份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月10日(五)



4月14日(二)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月14日(二) | | | |
| 胚芽飯 | | | |
| 板烤雞腿排 | | | |
| 蕃茄蛋豆腐 | | | |
| 脆皮薯餅 | | | |
| 油菜 | | | |
| 筍香排骨湯 | | | |
| 熱量: | 823.3 | 脂肪: | 24.5 |
| 醣類: | 118.7 | 蛋白質: | 32 |
| 全穀雜糧類:6.9份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類1.9份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月15日(三)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月15日(三) | | | |
| 地瓜飯 | | | |
| 椒鹽水滷片 | | | |
| 筍乾燒雞 | | | |
| 菇扒高麗菜 | | | |
| 豆芽菜 | | | |
| 蘿蔔豚骨湯 | | | |
| 熱量: | 767.7 | 脂肪: | 24.5 |
| 醣類: | 107 | 蛋白質: | 29.8 |
| 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.4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 | | | |

4月16日(四)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月16日(四) | | | |
| 夏威夷炒飯 | | | |
| 傳家豬里肌 | | | |
| 什錦滷味 | | | |
| 芝麻包 | | | |
| 福山萵苣 | | | |
| 薑絲南瓜湯 | | | |
| 熱量: | 833.5 | 脂肪: | 27.5 |
| 醣類: | 110.5 | 蛋白質: | 36 |
| 全穀雜糧類:6.8份、豆魚蛋肉類3.2份、蔬菜類1.7份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月20日(一)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月20日(一) | | | |
| 寶島白飯+水果 | | | |
| 香酥油乾魚 | | | |
| 韓式泡菜燒肉 | | | |
| 蜜汁黑乾 | | | |
| 福山萵苣 | | | |
| 海苔蛋花湯 | | | |
| 熱量: | 830.2 | 脂肪: | 25 |
| 醣類: | 121.5 | 蛋白質: | 29.8 |
| 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.4份、蔬菜類1.8份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類1份、奶類0份 | | | |

4月21日(二)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月21日(二) | | | |
| 全穀飯 | | | |
| 糖醋咕咾肉(過油) | | | |
| 冬瓜燒豆輪 | | | |
| 小瓜什錦 | | | |
| 大白菜 | | | |
| 蘿蔔味噌湯 | | | |
| 熱量: | 827.5 | 脂肪: | 27.5 |
| 醣類: | 111 | 蛋白質: | 34 |
| 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類2.7份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月22日(三)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月22日(三) | | | |
| 地瓜飯 | | | |
| 茄汁燒豬排 | | | |
| 客家小炒 | | | |
| 肉末四季豆 | | | |
| 青江菜 | | | |
| 綠豆湯 | | | |
| 熱量: | 792.4 | 脂肪: | 24 |
| 醣類: | 113.5 | 蛋白質: | 30.6 |
| 全穀雜糧類:6.9份、豆魚蛋肉類2.4份、蔬菜類2份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月23日(四)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月23日(四) | | | |
| 義大利肉醬麵 | | | |
| 炭烤BBQ雞排 | | | |
| 黃瓜什錦 | | | |
| XO醬蘿蔔糕 | | | |
| 油菜 | | | |
| 冬瓜豚骨湯 | | | |
| 熱量: | 789.3 | 脂肪: | 26.5 |
| 醣類: | 104.5 | 蛋白質: | 33.2 |
| 全穀雜糧類:6.1份、豆魚蛋肉類3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 | | | |

4月27日(一)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月27日(一) | | | |
| 寶島白飯+水果 | | | |
| 黃金燒烤雞翅 | | | |
| 什錦白菜滷 | | | |
| 海苔肉丸子 | | | |
| 大陸妹 | | | |
| 蘿蔔排骨湯 | | | |
| 熱量: | 772 | 脂肪: | 24 |
| 醣類: | 108.5 | 蛋白質: | 30.5 |
| 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類1份、奶類0份 | | | |

4月28日(二)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月28日(二) | | | |
| 糙米飯 | | | |
| 茄汁豬排 | | | |
| 蘑菇雞丁 | | | |
| 蝦香扁蒲 | | | |
| 高麗菜 | | | |
| 玉米蛋花湯 | | | |
| 熱量: | 780.3 | 脂肪: | 23.5 |
| 醣類: | 112 | 蛋白質: | 30.2 |
| 全穀雜糧類:6.7份、豆魚蛋肉類2.4份、蔬菜類2.3份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月29日(三)

| | | | |
|--|-------|------|------|
| 4月29日(三) | | | |
| 地瓜飯 | | | |
| 冬瓜燒鴨 | | | |
| 洋蔥滑蛋 | | | |
| 香滷細腐 | | | |
| 青江菜 | | | |
| 黃瓜排骨湯 | | | |
| 熱量: | 797.9 | 脂肪: | 25.5 |
| 醣類: | 109.5 | 蛋白質: | 32.6 |
| 全穀雜糧類:6.5份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2.4份、油脂與種子堅果類2.3份、水果類0份、奶類0份 | | | |

4月29日(三)



4月29日(三)

