






# 中興高中 115年4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 菜單設計者：鄧羽婷

營養師鄧羽婷  
證書字第007285號

4月1日(三)		4月2日(四)		4月3日(五)	
 <p><b>職人手工翻炒烏龍麵</b> <b>晶炸大勁辣雞腿堡</b> <b>酸甜葡式蝦仁部隊鍋</b> <b>醬燒小肉包</b> <b>福山萵苣</b> <b>兒童節仙草瓜瓜團</b></p>		<p><b>紫米飯</b> <b>鐵路豬大排</b> <b>雙醬花瓜燒雞(豬)</b> <b>玉米起司炒蛋</b> <b>高麗菜</b> <b>金針肉絲湯</b></p>		 <p>願你永遠保持 一顆純潔良善的童心 面對人生的點點滴滴</p> <p><b>兒童節快樂</b></p>	
熱量: 745	脂肪: 23	熱量: 838.9	脂肪: 28.5	熱量: 107	脂肪: 35.1
糖類: 107	蛋白質: 27.5	糖類: 110.5	蛋白質: 35.1	糖類: 107	蛋白質: 27.5
全穀雜糧類: 6.2份、豆魚蛋肉類2.1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		全穀雜糧類: 6.7份、豆魚蛋肉類3.1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		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	
4月6日(一)		4月7日(二)		4月8日(三)	
 <p><b>地瓜飯</b> <b>嚴選梅花豬大排</b> <b>歐美特基茄滑蛋</b> <b>經典熱銷媽媽上椒</b> <b>福山萵苣</b> <b>蘿蔔大骨湯+水果</b></p>		<p><b>秘製手工肉絲炒飯</b> <b>法式無骨菲力雞排</b> <b>御廚經典麻辣燙</b> <b>粉紅玉兔包</b> <b>油菜</b> <b>冬瓜排骨湯</b></p>		<p><b>燕麥飯</b> <b>手工南法茄汁肉</b> <b>椰香道地咖哩雞</b> <b>三杯塔香海茸</b> <b>小白菜</b> <b>薑絲豆腐湯(豆)</b></p>	
熱量: 870.9	脂肪: 26.5	熱量: 836.4	脂肪: 26	熱量: 846.9	脂肪: 28.5
糖類: 126.5	蛋白質: 31.6	糖類: 117	蛋白質: 33.6	糖類: 112.5	蛋白質: 35.1
全穀雜糧類: 6.7份、豆魚蛋肉類2.6份、蔬菜類2.2份、油脂與種子堅果類2.7份、水果類1份、奶類0份		全穀雜糧類: 7份、豆魚蛋肉類2.8份、蔬菜類2.4份、油脂與種子堅果類2.4份、水果類0份、奶類0份		全穀雜糧類: 6.7份、豆魚蛋肉類3.1份、蔬菜類2.4份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份	
4月14日(二)		4月15日(三)		4月16日(四)	
 <p><b>地瓜飯</b> <b>蜜汁芝香豬大排</b> <b>祖傳藝膳雞寶鍋</b> <b>四季豆炒菇</b> <b>高麗菜</b> <b>海苔蛋花湯</b></p>		<p><b>熱銷葡式黑啤炸醬麵</b> <b>義式香料烤大雞排</b> <b>勁爆沙茶竹筍炒肉片</b> <b>奶香紅豆包</b> <b>青江菜</b> <b>沖繩黑糖豆小湯團</b></p>		<p><b>胚芽飯</b> <b>銷魂集糖蘿蔔燻肉</b> <b>元氣香雞堡</b> <b>白菜什錦鍋</b> <b>小白菜</b> <b>酸辣湯</b></p>	
熱量: 781.5	脂肪: 25.5	熱量: 756.1	脂肪: 22.5	熱量: 819.5	脂肪: 27.5
糖類: 107.5	蛋白質: 30.5	糖類: 111	蛋白質: 27.4	糖類: 109	蛋白質: 34
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2.6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2.1份、油脂與種子堅果類2.5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2.3份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份	
4月20日(一)		4月21日(二)		4月22日(三)	
<p><b>寶島白飯</b> <b>開爐炒肉片</b> <b>翻滾薯茄滑蛋</b> <b>蜂蜜檸檬烤翅腿</b> <b>青江菜</b> <b>蕃瓜排骨湯</b></p>		<p><b>地瓜飯</b> <b>黃金醬燒烤豬排</b> <b>復古美式鐵板蘑菇燻雞</b> <b>鮮蝦佐雙色花椰</b> <b>小白菜</b> <b>酸辣湯+水果</b></p>		<p><b>熱銷霸氣無敵府城油飯</b> <b>晶炸喀滋卡拉雞排</b> <b>台式熱炒蒙古炒肉片</b> <b>濃郁螺旋金絲捲</b> <b>福山萵苣</b> <b>蘿蔔排骨湯</b></p>	
熱量: 828.8	脂肪: 28	熱量: 877.5	脂肪: 27.5	熱量: 826.8	脂肪: 26
糖類: 109.5	蛋白質: 34.7	糖類: 124	蛋白質: 33.5	糖類: 116	蛋白質: 32.2
全穀雜糧類: 6.5份、豆魚蛋肉類3.1份、蔬菜類2.4份、油脂與種子堅果類2.5份、水果類0份、奶類0份		全穀雜糧類: 6.6份、豆魚蛋肉類2.9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		全穀雜糧類: 7份、豆魚蛋肉類2.2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	
4月27日(一)		4月28日(二)		4月29日(三)	
<p><b>寶島白飯</b> <b>開爐無骨里肌肉</b> <b>蘑菇拌飯豆腐</b> <b>黃金茶香滷蛋</b> <b>空心菜</b> <b>冬瓜豚骨湯</b></p>		<p><b>地瓜飯</b> <b>炭烤黃金雞排</b> <b>日式和風壽喜燒</b> <b>紅燒獅子頭</b> <b>小白菜</b> <b>薑絲豆腐湯</b></p>		<p><b>功夫什錦油蔥拌麵</b> <b>黃金無骨炸雞排</b> <b>綜合小火鍋</b> <b>巧克力銀絲卷</b> <b>油菜</b> <b>筒香豚骨湯</b></p>	
熱量: 814	脂肪: 28	熱量: 804.5	脂肪: 26.5	熱量: 760.8	脂肪: 26
糖類: 106.5	蛋白質: 34	糖類: 107.5	蛋白質: 34	糖類: 101.5	蛋白質: 30.2
全穀雜糧類: 6.2份、豆魚蛋肉類3份、蔬菜類1.8份、油脂與種子堅果類2.6份、水果類0份、奶類0份		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2.3份、水果類0份、奶類0份		全穀雜糧類: 6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	
4月30日(四)		 <p>LET'S CELEBRATE TOGETHER</p> <p><b>SINGAPORE CHILDREN'S DAY</b></p>			
<p><b>糙米飯</b> <b>爆炒塔香三杯雞</b> <b>玉米茶碗蒸</b> <b>快炒青花炒菇</b> <b>高麗菜</b> <b>蘿蔔豚骨湯</b></p>		<p>全穀雜糧類: 6.1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</p>			
熱量: 767.6	脂肪: 26	糖類: 103		蛋白質: 30.4	