

# 豐成食品

# 中興高中114年12月菜單

※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

營養師 鄧羽婷

營養字第007265號

| 12月1日(一)   | 12月2日(二)  | 12月3日(三)  | 12月4日(四)   | 12月5日(五)   |
|--|---|---|--|--|
| 高島日飯<br>迷迭香燒烤雞排<br>塵話洋蔥燴肉片<br>麻油黑輪條<br>波菜<br>蘿蔔排骨湯   | 地瓜飯<br>照燒蜜汁滷豬排<br>黃潤花雕燒雞<br>海帶三絲<br>小白菜<br>海芽蛋花湯    | 咖哩炒麵<br>義式香料烤大雞翅<br>綜合小火鍋<br>培根大白菜套餐<br>油菜<br>八寶冬瓜燒仙草   | 糙米飯<br>法式無骨菲力雞排<br>番茄歐姆蛋<br>鮮蔬快炒公仔麵<br>豆芽菜<br>冬瓜豚骨湯    | 高島日飯<br>椒鹽魚片<br>塵話拌飯肉醬<br>豬肉炒鮮筍<br>福山高蔴<br>海芽豆腐湯   |
| 熱量：<br>脂肪：<br>蛋白質：<br>醣類：                            | 26.5<br>860.9<br>123.0<br>32.6                      | 26.5<br>752.6<br>101.5<br>32.6                          | 25<br>808.9<br>110<br>30.4                             | 26.5<br>792.5<br>108.5<br>31.2                     |
| 12月8日(一)   | 12月9日(二)  | 12月10日(三)   | 12月11日(四)  | 12月12日(五)  |
| 高島日飯<br>烤肉醬燒大雞腿<br>塵話拌飯豆腐<br>手工竹筒蒸蛋<br>青江菜<br>苦瓜湯    | 地瓜飯<br>茄汁燒豬排<br>冬瓜燒雞<br>八吋錦肉片<br>高麗菜<br>薑絲豆腐湯       | 茄汁可樂素炒飯<br>日式唐揚雞丁<br>家常竹筍炒肉片<br>培根小肉包<br>福山高蔴<br>白玉上甘湯  | 胚芽飯<br>蒜泥醬拌豚肉片<br>香酥雞堡<br>沙茶芙蓉鯛魚羹<br>小白菜<br>荀絲排骨湯      | 高島日飯<br>炭香板燒雞排<br>荀乾紅燒肉<br>杏鮑菇拌腰仁<br>油菜<br>玉米蛋花湯   |
| 熱量：<br>脂肪：<br>蛋白質：<br>醣類：                            | 25<br>800.5<br>112.5<br>32.6                        | 24.5<br>855.5<br>118<br>32.5                            | 27.5<br>836.1<br>104.5<br>34                           | 26.5<br>823.8<br>111.5<br>33.7                     |
| 12月15日(一)  | 12月16日(二)   | 12月17日(三)   | 12月18日(四)  | 12月19日(五)  |
| 高島日飯<br>手工南法茄汁肉<br>冬至麻油燒雞<br>高麗菜小魚炒豆干<br>波菜<br>冬瓜鮮話湯 | 地瓜飯<br>蜜汁瀨瀨醬燒肉丼<br>蜂蜜燒烤翅小腿<br>培根蛋豆腐<br>小白菜<br>海芽蛋花湯 | 乐師傅手工糙米糕<br>卡扣酥炸大雞排<br>蒲瓜蛋酥焗炒<br>金鑄貼<br>油菜<br>針菇肉絲湯     | 全穀飯<br>照燒無骨里肌肉<br>玉米炒蛋<br>經典海鮮三日飯<br>高麗菜<br>蕃薯湯        | 什錦炒麵<br>卡拉無骨雞排<br>冰糖蘿蔔燒肉<br>潤豆干<br>福山高蔴<br>青花肉絲十筋跑 |
| 熱量：<br>脂肪：<br>蛋白質：<br>醣類：                            | 28<br>886.1<br>122<br>35.4                          | 28.5<br>825.6<br>114.5<br>35.4                          | 26<br>847.5<br>115<br>35.4                             | 27.5<br>765.1<br>96<br>33.4                        |
| 12月22日(一)  | 12月23日(二)   | 12月24日(三)   | 12月25日(四)  | 12月26日(五)  |
| 高島日飯<br>傳家鐵路豬大排<br>麻婆豆腐<br>高麗菜玉米滑蛋<br>油菜<br>蘿蔔排骨湯    | 地瓜飯<br>招牌杏鮑魚丁<br>春川雞丁炒年糕<br>培根泡芙<br>小白菜<br>海芽豆腐湯    | 義式燉鍋鐵板燒<br>聖誕繽紛烤大雞排<br>巧克力銀絲卷<br>培根燒豬柳炒豆干<br>波菜<br>圓圓恰恰 | 黃金手工蝦仁蛋炒飯<br>香燒蜜汁燒豬排<br>偽東山帽頭<br>裸藻奶茶包<br>青江菜<br>荀香蛋花湯 | 高島日飯<br>翻炒泰式咕咾雞<br>古早味白菜湯<br>芥末滑蛋<br>青江菜<br>海芽蛋花湯  |
| 熱量：<br>脂肪：<br>蛋白質：<br>醣類：                            | 28<br>839.2<br>111.4<br>35.3                        | 28.5<br>810.3<br>113<br>33.2                            | 25.5<br>810.3<br>113<br>32.2                           | 26.5<br>788.3<br>108.5<br>31.2                     |
| 12月29日(一)  | 12月30日(二)   | 12月31日  |  |  |
| 高島日飯<br>卡扣薑金炸雞排<br>快炒綠花佐豬柳<br>麻婆蒸蛋<br>油菜<br>海芽豆腐湯    | 地瓜飯<br>招牌台式二杯雞<br>滑歐蜜加歐姆蛋<br>竹筍炒肉絲<br>小白菜<br>冬瓜排骨湯  | 黃金手工蝦仁蛋炒飯<br>香燒蜜汁燒豬排<br>偽東山帽頭<br>裸藻奶茶包<br>青江菜<br>荀香蛋花湯  |  |  |
| 熱量：<br>脂肪：<br>蛋白質：<br>醣類：                            | 26<br>802.6<br>104.5<br>32.5                        | 26<br>810<br>110<br>34                                  | 21.5<br>772.3<br>116<br>28.7                           |  |