



# 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，不適合對其敏感體質者食用。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007285號



<b>12月1日(一)</b> 實島日飯 迷迭香燒烤雞排 蘑菇洋蔥燻肉片 鹹酥黑輪條 菠菜 蘿蔔排骨湯	<b>12月2日(二)</b> 地瓜飯 照燒蜜汁滷豬排 香燻花雕燒雞 海帶二絲 小白菜 海芽蛋花湯	<b>12月3日(三)</b> 咖哩炒麵 蒜香烤大雞翅 綜合小火鍋 將軍大生茶蛋蛋 油菜 八寶冬瓜燻仙草	<b>12月4日(四)</b> 糯米飯 法式無骨菲力雞排 番茄歐姆蛋 鮮菇快炒公仔麵 豆芽菜 冬瓜豚骨湯	<b>12月5日(五)</b> 實島日飯 鹹鹽魚片 香菇拌飯肉醬 豬肉炒鮮筍 福山高苣 海芽豆腐湯
熱量: 756.9 脂肪: 26.5 醣類: 107.1 蛋白質: 32.6	熱量: 860.9 脂肪: 26.5 醣類: 123.1 蛋白質: 32.6	熱量: 752.6 脂肪: 25 醣類: 101.5 蛋白質: 30.4	熱量: 808.9 脂肪: 26.5 醣類: 110 蛋白質: 32.6	熱量: 792.8 脂肪: 26 醣類: 108.5 蛋白質: 31.2
<b>12月8日(一)</b> 實島日飯 烤肉鹽烤大雞腿 蘑菇拌飯豆腐 手工布丁蒸蛋 青江菜 黃江湯	<b>12月9日(二)</b> 地瓜飯 茄汁燒豬排 冬瓜燒雞 小瓜什錦肉片 高麗菜 薑絲豆腐湯	<b>12月10日(三)</b> 茄汁可果美炒飯 日式唐揚雞丁 家常竹筍炒肉片 醬燒小肉包 福山高苣 白菜排骨湯	<b>12月11日(四)</b> 胚芽飯 蒜泥醬拌豚肉片 香酥雞堡 沙茶去蓉魷魚 小白菜 筍絲排骨湯	<b>12月12日(五)</b> 實島日飯 炭香板烤雞排 香乾紅燒肉 花椰菜拌蝦仁 油菜 玉米蛋花湯
熱量: 785.4 脂肪: 25 醣類: 107.5 蛋白質: 32.6	熱量: 800.5 脂肪: 24.5 醣類: 112.5 蛋白質: 32.5	熱量: 855.5 脂肪: 27.5 醣類: 118 蛋白質: 35	熱量: 836.1 脂肪: 28.5 醣類: 109.5 蛋白質: 35.4	熱量: 823.8 脂肪: 27 醣類: 111.5 蛋白質: 33.7
<b>12月15日(一)</b> 實島日飯 手工南法茄汁肉 冬至麻油燒雞 芹菜小魚炒豆干 菠菜 冬瓜鮮菇湯	<b>12月16日(二)</b> 地瓜飯 蜜汁滷滷燒肉排 蜂蜜燒烤翅小腿 番茄蛋豆腐 小白菜 海芽蛋花湯	<b>12月17日(三)</b> 朱師傅手工糯米糕 卡拉酥炸大雞排 浦瓜蛋酥燻炒 黃金鍋貼 油菜 針菇肉絲湯	<b>12月18日(四)</b> 全穀飯 照燒無骨里肌肉 玉米炒蛋 經典海霸王麻辣燙 高麗菜 蘿蔔湯	<b>12月19日(五)</b> 什錦炒麵 卡拉無骨雞排 冰糖蘿蔔燒肉 滷豆干 福山高苣 香花肉絲+舒跑
熱量: 837.6 脂肪: 28 醣類: 111 蛋白質: 35.4	熱量: 886.1 脂肪: 28.5 醣類: 122 蛋白質: 35.4	熱量: 826.6 脂肪: 26 醣類: 114.5 蛋白質: 33.4	熱量: 847.5 脂肪: 27.5 醣類: 115 蛋白質: 35	熱量: 765.1 脂肪: 27.5 醣類: 96 蛋白質: 33.4
<b>12月22日(一)</b> 實島日飯 傳家鐵路豬大排 麻婆豆腐燒豆腐 黃金玉米滑蛋 油菜 蘿蔔排骨湯	<b>12月23日(二)</b> 地瓜飯 招牌香酥魚丁 香川雞丁炒年糕 塔香海草 小白菜 海芽豆腐湯	<b>12月24日(三)</b> 蒜香烤大雞翅 聖誕繽紛烤大雞排 巧克力銀絲卷 蔥醬燒豬柳炒乾片 菠菜 臘腸燻鴨		
熱量: 839.2 脂肪: 28 醣類: 111.5 蛋白質: 35.4	熱量: 814.3 脂肪: 25.5 醣類: 113 蛋白質: 32.2	熱量: 810.3 脂肪: 25.5 醣類: 113 蛋白質: 32.2		
<b>12月29日(一)</b> 實島日飯 卡拉黃金炸雞排 快炒綠花佐豬柳 麻婆蒸蛋 油菜 海芽豆腐湯	<b>12月30日(二)</b> 地瓜飯 招牌台式三杯雞 滑嫩番茄歐姆蛋 竹筍炒肉絲 小白菜 冬瓜排骨湯	<b>12月31日</b> 黃金手工蝦仁蛋炒飯 醬燒蜜汁燒豬排 偽東山鴨頭 爆漿奶皇包 青江菜 筍香蛋花湯		
熱量: 802 脂肪: 26 醣類: 109.5 蛋白質: 32.5	熱量: 810 脂肪: 26 醣類: 110 蛋白質: 34	熱量: 772.3 脂肪: 21.5 醣類: 116 蛋白質: 28.7		