中興高中晚餐菜單 112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

菜單設計者： 鄧羽婷

營養師 鄧羽婷 營養字第007265號

4月7日(四)
沙茶什錦炒飯
板烤雞腿排
芝麻包
蜜汁滷豆干
豆芽菜
筍絲脢骨湯

熱量:	793.6	脂肪：	26
醣類：	108	蛋白質：	31.9

4月10日(一)
金瓜炒米粉+水果
蔥燒豬里肌
醬燒肉包(冷主)
西芹炒肉片
大陸妹
沙茶鮮蔬湯

熱量:	851.8	脂肪：	25
醣類：	126	蛋白質：	30.7

4月11日(二)
地瓜飯
香酥鮮魚(炸)
筍乾燒雞(醃)
四季豆炒菇
大白菜
結頭蛋花湯

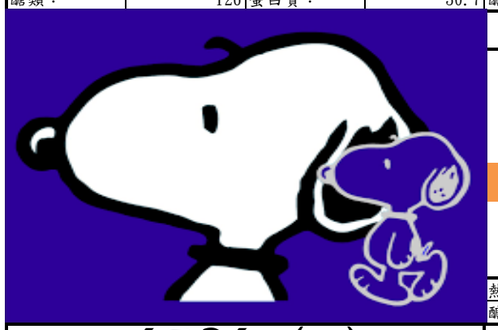
熱量:	772	脂肪：	26
醣類：	102.5	蛋白質：	32

4月12日(三)
脆芽飯
蒜泥白肉
客家小炒
香酥小雞塊(加)(炸)
地瓜葉
冬瓜腐皮湯

熱量:	756.5	脂肪：	24.5
醣類：	100	蛋白質：	34

4月13日(四)
夏威夷炒飯
香草雞翅
xo醬蘿蔔糕(冷主)
塔香海茸
青江菜
黃瓜排骨湯

熱量:	787.5	脂肪：	23.5
醣類：	111	蛋白質：	33



4月18日(二)
全穀飯
板烤雞腿排
泰式打拋豬
奶香白菜
豆芽菜
日式味噌湯

熱量:	784	脂肪：	24
醣類：	112	蛋白質：	30

4月19日(三)
地瓜飯
蔥燒豬里肌
咖哩燒肉片
黃金脆薯(加)(炸)
青江菜
蘿蔔脢骨湯

熱量:	806.5	脂肪：	26.5
醣類：	110	蛋白質：	32

4月20日(四)
黑胡椒鐵板麵
香酥無骨雞排(加)(炸)
奶香銀絲卷(冷主)
海帶三絲
大白菜
蒲瓜蛋花湯

熱量:	854.0K	脂肪：	26
醣類：	101.5	蛋白質：	31

4月24日(一)
香鬆炒飯+水果
板烤雞腿排
南瓜炒蛋
蜜汁黑乾
地瓜葉
黃瓜排骨湯

熱量:	842.7	脂肪：	25.5
醣類：	123	蛋白質：	30.3

4月25日(二)
燕麥飯
親子丼
麻婆豆腐
鐵板銀芽
大白菜
榨菜肉絲湯

熱量:	755.5	脂肪：	28.5
醣類：	98	蛋白質：	34.4

4月26日(三)
地瓜飯
炸油甘魚
蘿蔔燒肉
小瓜炒菇
高麗菜
海芽貢丸湯

熱量:	755.5	脂肪：	27.5
醣類：	101	蛋白質：	26

4月27日(四)
中華炒麵
照燒豬排
北斗肉圓
彩繪青花菜
青江菜
味噌豆腐湯

熱量:	716.5	脂肪：	22.5
醣類：	103.5	蛋白質：	25