

中興高中晚餐菜單 112年11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



11月1日(三)		11月2日(四)	
地瓜飯 板烤雞腿排 瓜仔肉燥(醃) 玉米奶酥(加)(炸) 豆芽菜 海芽蛋花湯		夏威夷炒飯 椒鹽咕咕雞(加)(炸) 什錦白菜滷(豆) 醬燒肉包(冷主) 大陸妹 黃瓜排骨湯	
熱量: 749	脂肪: 25	熱量: 796.3	脂肪: 25.5
醣類: 105	蛋白質: 26	醣類: 110.5	蛋白質: 31.2
11月6日(一)		11月7日(二)	
日式炒烏龍 黑胡椒豬排 玉米滑蛋 奶香饅頭(冷主) 高麗菜 小白菜豆腐湯		小米飯 三杯雞丁 麻油鮮蔬豬肉錦 茄汁甜不辣(加) 蚵白菜 玉米濃湯	
熱量: 858	脂肪: 24	熱量: 817.8	脂肪: 23
醣類: 127.5	蛋白質: 33	醣類: 115.5	蛋白質: 37.2
11月13日(一)		11月14日(二)	
台式什錦炒麵+水果 蔥燒豬里肌 芋泥包(冷主) 蝦香扁蒲 小白菜 榨菜肉絲湯		胚芽飯 香酥雞翅(炸) 壽喜燒肉 香滷五香豆干(豆) 空心菜 薑絲冬瓜湯	
熱量: 835.2	脂肪: 26	熱量: 777.5	脂肪: 27.5
醣類: 119.5	蛋白質: 30.8	醣類: 100.5	蛋白質: 32
11月20日(一)		11月21日(二)	
金瓜炒米粉 沙茶雞丁 麻婆豆腐(豆) 洋蔥炒蛋 地瓜葉 薑絲海芽湯		全穀飯 黑胡椒豬排 奶香白菜 香酥小雞塊*2(加)(炸) 高麗菜 冬瓜排骨湯	
熱量: 786.5	脂肪: 28.5	熱量: 740.7	脂肪: 21.5
醣類: 100.5	蛋白質: 32	醣類: 106.8	蛋白質: 30
11月27日(一)		11月28日(二)	
咖哩炒飯+水果 香酥水鯊片(海)(炸) 韓式泡菜燒肉(醃) 蜜汁黑乾 空心菜 黃瓜排骨湯		紫米飯 日式蜜汁燒肉 麻油燒雞 小瓜炒菇 大白菜 榨菜肉絲湯	
熱量: 846.7	脂肪: 27.5	熱量: 750	脂肪: 28.5
醣類: 117.5	蛋白質: 32.3	醣類: 98	蛋白質: 35
11月15日(三)		11月16日(四)	
地瓜飯 黑胡椒豬柳 蜜汁翅小腿 紅蔘炒蛋 大白菜 小白菜豆腐湯(豆)		麻香豬肉炒飯 親子丼 如意水餃(冷主) 茄汁熱狗 高麗菜 黃瓜排骨湯	
熱量: 848	脂肪: 28	熱量: 838.5	脂肪: 28.5
醣類: 115	蛋白質: 34	醣類: 112.5	蛋白質: 33
11月22日(三)		11月23日(四)	
地瓜飯 黃金油甘魚(炸) 泰式打拋豬 彩繪福州丸(加) 青江菜 綠豆地瓜湯		蘑菇肉醬麵 蒜泥白肉 奶香銀絲卷(冷主) 海帶三絲 小白菜 黃瓜排骨湯	
熱量: 783	脂肪: 25	熱量: 854.0K	脂肪: 26
醣類: 107.5	蛋白質: 32	醣類: 102	蛋白質: 31
11月29日(三)		11月30日(四)	
地瓜飯 燒烤雞排 蕃茄蛋豆腐 XO醬蘿蔔糕(冷主) 大陸妹 蘿蔔排骨湯		沙茶什錦炒飯 照燒豬排 蘑菇雞丁 螞蟻上樹 油菜 蒲瓜蛋花湯	
熱量: 750	脂肪: 24	熱量: 768.5	脂肪: 24.5
醣類: 107.5	蛋白質: 26	醣類: 112	蛋白質: 25



