

中興高中晚餐菜單 113年1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

1月1日(一)	1月2日(二)	1月3日(三)	1月4日(四)	1月5日(五)
	小米飯 三杯雞丁 麻油鮮蔬豬肉鍋 茄汁甜不辣(加) 蚵白菜 黃瓜排骨湯	地瓜飯 椒鹽水鯊丁(炸) 咖哩肉片 彩繪冬瓜豆輪 地瓜葉 海芽蛋花湯	沙茶炒麵疙瘩 燒烤雞排 芝麻包(冷主) 奶香白菜 高麗菜 筍絲豚骨湯	
	熱量: 824 脂肪: 24 醣類: 120 蛋白質: 32	熱量: 766 脂肪: 23 醣類: 103 蛋白質: 36.4	熱量: 708 脂肪: 22.5 醣類: 100 蛋白質: 26	
1月8日(一)	1月9日(二)	1月10日(三)	1月11日(四)	1月12日(五)
台式什錦炒麵 蔥燒豬里肌 芋泥包(冷主) 蝦香扁蒲 油菜 小白菜豆腐湯(豆)	胚芽飯 香烤雞翅 壽喜燒肉 香滷五香豆干(豆) 大陸妹 玉米蛋花湯	地瓜飯 黑胡椒豬柳 黃金脆薯(炸) 紅蔘炒蛋 小白菜 綠豆地瓜湯	麻香豬肉炒飯 鹽酥雞(炸) 小瓜炒菇 綜合滷味(加) 豆芽菜 榨菜肉絲湯	
熱量: 832.6 脂肪: 25 醣類: 122.5 蛋白質: 29.4	熱量: 781.5 脂肪: 27.5 醣類: 101.5 蛋白質: 32	熱量: 835.5 脂肪: 27.5 醣類: 113 蛋白質: 34	熱量: 829.5 脂肪: 27.5 醣類: 112.5 蛋白質: 33	
1月15日(一)	1月16日(二)	1月17日(三)	1月18日(四)	1月19日(五)
金瓜炒米粉+水果 黃金油甘魚(炸) 麻婆豆腐(豆) 洋蔥炒蛋 地瓜葉 蘿蔔排骨湯	全穀飯 黑胡椒豬排 海帶三絲 招牌海鮮卷(加) 高麗菜 冬瓜排骨湯	地瓜飯 沙茶雞丁 泰式打拋豬 彩繪福州丸(加) 青江菜 薑絲海芽湯	蘑菇肉醬麵 板烤雞腿排 銀絲卷(冷主) 彩繪青花菜 小白菜 黃瓜排骨湯	
熱量: 768.5 脂肪: 26.5 醣類: 100.5 蛋白質: 32	熱量: 744.6 脂肪: 30 醣類: 104.4 蛋白質: 30	熱量: 773.5 脂肪: 27.5 醣類: 99.5 蛋白質: 32	熱量: 854.0K 脂肪: 26 醣類: 102 蛋白質: 31	