

中興高中晚餐菜單 113年3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

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

菜單設計者：鄧羽婷

3月4日(一)			3月5日(二)			3月6日(三)			3月7日(四)						
日式炒烏龍+水果			小米飯			地瓜飯			沙茶炒麵						
酥炸鮮魚(炸)			宮保雞丁			日式豬排(炸)			板烤雞腿排						
玉米滑蛋			麻油鮮蔬豬肉鍋			日式茶碗蒸			芝麻包						
爆漿紅豆包(冷主)			茄汁甜不辣(加)			彩繪冬瓜豆輪			蜜汁滷豆干						
油菜			蚵白菜			青江菜			菠菜						
小白菜豆腐湯			筍絲豚骨湯			味噌鮮蔬湯			冬菜冬粉湯						
熱量:		脂肪:	781.6	脂肪:	24	熱量:	742.2	脂肪:	23	熱量:	792.4	脂肪:	26		
醣類:		蛋白質:	109	醣類:	32.4	醣類:	101	醣類:	32.8	醣類:	107.5	醣類:	32.1		
3月11日(一)			3月12日(二)			3月13日(三)			3月14日(四)						
台式什錦炒麵			胚芽飯			地瓜飯			嘉義雞肉絲飯						
塔香雞丁			糖醋豬柳條(過油)			蒜泥白肉			砂鍋泡菜辣魚鍋						
醬燒肉包(冷主)			肉燥小貢丸(加)			彩繪青花菜			黃金小雞塊*2(加)(炸)						
結頭鮮燴			什錦滷味			紅蔘炒蛋			塔香海茸						
油菜			青江菜			高麗菜			大陸妹						
沙茶鮮蔬湯			蘿蔔豚骨湯			紅豆紫米湯			黃瓜排骨湯						
熱量:	818.7	脂肪:	27.5	熱量:	782	脂肪:	28	熱量:	862.5	脂肪:	28.5	熱量:	749.5	脂肪:	23.5
醣類:	109	醣類:	33.8	醣類:	100.5	醣類:	32	醣類:	117.5	醣類:	34	醣類:	101.5	醣類:	35
3月18日(一)			3月19日(二)			3月20日(三)			3月21日(四)						
金瓜炒米粉+水果			全穀飯			地瓜飯			蘑菇肉醬麵						
蔥燒雞排			蔥燒豬里肌			蘿蔔燒肉			香酥魚片						
壽喜燒肉			花生麵筋			培根燒青花			奶香銀絲卷(冷主)						
如意水餃(冷主)			奶香白菜			黃金脆薯			海帶三絲						
芥藍菜			菠菜			青江菜			高麗菜						
結頭豆皮湯			玉米蛋花湯			冬瓜豚骨湯			蒲瓜蛋花湯						
熱量:	855.5	脂肪:	25.5	熱量:	761.3	脂肪:	22.5	熱量:	795	脂肪:	25	熱量:	854.0K	脂肪:	26
醣類:	124.5	醣類:	32	醣類:	109.7	醣類:	30	醣類:	110.5	醣類:	32	醣類:	101.5	醣類:	31
3月25日(一)			3月26日(二)			3月27日(三)			3月28日(四)						
沙茶什錦炒飯			紫米飯			地瓜飯			中華炒麵						
蔥燒雞腿排			蕃茄紅燒肉			沙茶雞丁			照燒豬排						
韓式泡菜燒肉			螞蟻上樹			麻婆豆腐			爆漿紅豆包						
蜜汁果乾			小瓜炒菇			椒鹽蘿蔔糕			柴香肉羹燒(加)						
地瓜葉			豆芽菜			高麗菜			青江菜						
冬瓜排骨湯			榨菜肉絲湯			綠豆湯			味噌豆腐湯						
熱量:	837.4	脂肪:	27	熱量:	807.5	脂肪:	26.5	熱量:	807.5	脂肪:	27.5	熱量:	700	脂肪:	22
醣類:	117	醣類:	31.6	醣類:	98	醣類:	32	醣類:	114	醣類:	26	醣類:	100.5	醣類:	25



