



中興高中 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

菜單設計者：鄧羽婷

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

衛生管理員 陳沙莉



3月1日(五)			
雷島白飯			
地中海風味鮮嫩烤雞腿			
韓式部隊鍋			
紅燒獅子頭(加)			
高麗菜			
竹筍豚骨湯			
熱量:	855.8K	脂肪:	27.4g
醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g

3月4日(一)				3月5日(二)				3月6日(三)				3月7日(四)				3月8日(五)			
雷島白飯				地瓜飯				古早味油飯				小米飯				雷島白飯			
板烤雞腿排				羊蔥鹹豬肉				茄汁燒雞				蘑菇豬排				椒鹽魚片(炸)(海)			
壽喜燒肉				日式咖哩雞				麻婆豆腐(豆)				瓜仔肉醬(醃)				特筍乾燒肉(醃)			
海帶三絲(豆)				招牌海鮮卷(加)(海)(炸)				奶香什錦菇菇				彩繪小瓜炒菇				XO醬蘿蔔糕(冷主)			
菠菜				大白菜				油菜				高麗菜				青江菜			
蘿蔔排骨湯				味噌海苔湯(豆)				綠豆芋圓湯(冷主)				酸辣湯(豆)				金針肉絲湯			
熱量:	852.3K	脂肪:	27.5g	熱量:	857.6K	脂肪:	27.6g	熱量:	855.6K	脂肪:	27.2g	熱量:	861.6K	脂肪:	27.6g	熱量:	849.1K	脂肪:	27.9g
醣類:	116.2g	蛋白質:	35.0g	醣類:	117.3g	蛋白質:	30.5g	醣類:	117.3g	蛋白質:	35.2g	醣類:	118.2g	蛋白質:	35.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	34.5g
3月11日(一)				3月12日(二)				3月13日(三)				3月14日(四)				3月15日(五)			
雷島白飯				地瓜飯+水果				旋風美式黑胡椒鐵板麵				旺仔飯				雷島白飯			
杏子炸豬排(炸)				板烤雞腿排				BBQ烤雞腿				蔥燒豬里肌				濃郁可樂美基茄燉肉			
蘑菇豬柳				蕃茄蛋豆腐(豆)				特銷魂日式關東煮(豆)				黑胡椒雞丁				特菜膳雞寶鍋			
古早味白菜滷(豆)				沙嗲四季豆炒菇				黃金波浪脆薯(加)(炸)				彩繪花椰肉片				上海湯包*1(冷主)			
大陸妹				小白菜				菠菜				大白菜				油菜			
薑絲冬瓜湯				玉米濃湯				竹筍排骨湯				海苔蛋花湯				特蘿蔔玉米湯			
熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	860.2K	脂肪:	27.8g	熱量:	860.7K	脂肪:	27.5g	熱量:	854.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	856.9K	脂肪:	27.3g
醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g	醣類:	116.8g	蛋白質:	35.7g	醣類:	118.3g	蛋白質:	35.0g	醣類:	116.4g	蛋白質:	35.2g	醣類:	117.5g	蛋白質:	35.3g
3月18日(一)				3月19日(二)				3月20日(三)				3月21日(四)				3月22日(五)			
雷島白飯				地瓜飯				印度咖哩什錦炒飯				全穀飯				雷島白飯			
蒜泥白肉				黃金雞翅(炸)				BBQ烤雞排				普羅旺斯雞腿				五味醬豬排			
佛蒙特咖哩雞				五香蕃茄肉燥(醃)				爆漿芋泥包(冷主)				麻婆豆腐(豆)				塔香三杯雞			
螞蟥上樹				七彩通心麵				香滷豆干				玉米蔥花蛋				黃金大煎餃(加)			
青江菜				高麗菜				大陸妹				豆芽菜				菠菜			
黃瓜排骨湯				味噌豆腐湯(豆)				摩摩喳喳				白玉上排湯				針菇肉絲湯			
熱量:	861.2K	脂肪:	27.6g	熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	860.2K	脂肪:	27.8g	熱量:	861.6K	脂肪:	27.6g	熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g
醣類:	118.2g	蛋白質:	30.5g	醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g	醣類:	116.8g	蛋白質:	35.7g	醣類:	118.2g	蛋白質:	35.1g	醣類:	117.6g	蛋白質:	34.8g
3月25日(一)				3月26日(二)				3月27日(三)				3月28日(四)				3月29日(五)			
雷島白飯+保久乳				地瓜飯+水果				聯手手感炒烏龍麵				紫米飯				雷島白飯			
黑胡椒豬柳				椒鹽魚片(炸)				蔥爆回鍋肉片(豆)				板烤雞腿排				照燒雞丁			
瓜仔肉醬(醃)				麻油燒雞				爆漿芝麻包(冷主)				佛蒙特咖哩豬				特三色豆腐(豆)			
培根高麗菜(加)				客家小炒(豆)				太粗鮮筍羹				如意水餃(冷主)				奶香什錦菇菇			
油菜				小白菜				菠菜				高麗菜				大陸妹			
黃瓜豚骨湯				蘿蔔排骨湯				酸菜豬血湯(醃)				筍香排骨湯				海苔蛋花湯			
熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	856.9K	脂肪:	27.3g	熱量:	856.9K	脂肪:	27.3g	熱量:	856.9K	脂肪:	27.3g
醣類:	117.6g	蛋白質:	34.8g	醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g	醣類:	117.5g	蛋白質:	35.3g	醣類:	117.5g	蛋白質:	35.3g	醣類:	117.5g	蛋白質:	35.3g