中興高中 113年5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

5月1日(三)	5月2日(四)	5月3日(五)
黃金經典鐵板麵	糙米飯	寶島白飯
板烤雞腿排	椒鹽水鯊片(海)	蔥燒豬里肌
干貝醬佐鐵板雙花	花瓜燒雞(醃)	韓式豬肉年糕鍋(冷主)
復刻鼎王海鮮麻辣燙(海)	客家小炒(豆)	塔香黑乾(豆)
油菜	高麗菜	青江菜
海芽蛋花湯	玉米濃湯(芡)	蘿蔔豚骨湯
熱量: 724.5	熱量: 728.5	熱量: 788.9
脂肪： 24.5	脂肪： 24.5	脂肪： 26.5
醣類： 100	醣類： 102	醣類： 104
蛋白質： 26	蛋白質： 25	蛋白質： 33.6

5月6日(一)	5月7日(二)	5月8日(三)	5月9日(四)	5月10日(五)
寶島白飯	地瓜飯+水果	道地拿坡里什錦炒飯	小米飯	寶島白飯
芝麻醋溜肉	茄汁豬排	黃金喀拉炸大雞腿(炸)	蠔油烤鳳翅	祖傳蘿蔔燉肉
特紹興燒雞丁	椰香咖哩雞	銷魂昆布關東煮	四寶肉燥(醃)	蕃茄蛋豆腐(豆)
蝦香扁蒲	白菜燒肉丸子	韓式辣炒甜不辣(加)	XO醬炒公仔麵	脆皮海鮮卷(加)(炸)(海)
大陸妹	高麗菜	空心菜	小白菜	油菜
冬瓜排骨湯	筍香蛋花湯	摩摩喳喳	紫香豆腐湯(豆)	玉米蛋花湯
熱量:	熱量: 873.8	熱量: 848.7	熱量: 783.4	熱量: 805.4
脂肪：	脂肪： 27	脂肪： 27.5	脂肪： 25	脂肪： 29
醣類：	醣類： 120.5	醣類： 115.5	醣類： 107	醣類： 101.5
蛋白質：	蛋白質： 37.2	蛋白質： 34.8	蛋白質： 32.6	蛋白質： 34.6

5月13日(一)	5月14日(二)	5月15日(三)	5月16日(三)	5月17日(五)
寶島白飯	地瓜飯	和風咖哩炒烏龍	胚芽飯	寶島白飯
麻油鮮蔬豬肉鍋(豆)	黃金魚片(炸)	普羅旺斯雞排	特塔香三杯雞	秘製香濃蜂蜜烤雞腿
爆漿黃金薯條魚條雙拼(海)(炸)(加)	麻婆豆腐(豆)	小瓜佐碳烤香腸(加)	特東坡燒肉(醃)	鐵板蘑菇豬柳
七彩通心麵	韓式海根炒肉絲	香濃巧克力銀絲卷(冷主)	沙嗲四季豆炒菇	台式滷味(豆)
青江菜	高麗菜	空心菜	大白菜	油菜
黃瓜排骨湯	海芽蛋花湯	筍絲排骨湯	酸辣湯(豆)	白玉上排湯
熱量: 797.5	熱量: 724.5	熱量: 765.4	熱量: 776	熱量: 770
脂肪： 27.5	脂肪： 24.5	脂肪： 25	脂肪： 26	脂肪： 24
醣類： 111.5	醣類： 99.5	醣類： 105	醣類： 102.5	醣類： 107.5
蛋白質： 26	蛋白質： 26.5	蛋白質： 30.1	蛋白質： 33	蛋白質： 31

5月20日(一)	5月21日(二)	5月22日(三)	5月23日(四)	5月24日(五)
寶島白飯	地瓜飯+水果	古早味麻油香菇油飯	全穀飯	寶島白飯
蒜泥白肉	洋蔥蠔油雞丁	茄汁豬柳條	麻油燒雞腿	鐵路排骨
藥膳雞寶鍋(豆)	蕃茄滑蛋(豆)	沙茶白菜滷(豆)	泰式打拋豬(醃)	黑胡椒雞丁
紫香大阪燒	砂鍋肉丸子	黃金雞堡(加)(炸)	彩繪什錦花椰	如意水餃(冷主)
大陸妹	高麗菜	油菜	小白菜	青江菜
味噌豆腐湯(豆)	針菇肉絲湯	綠豆薏仁湯	馬鈴薯濃湯(芡)	三絲蛋花湯
熱量: 774.5	熱量: 834.9	熱量: 800.1	熱量: 854.0K	熱量: 802.6
脂肪： 26.5	脂肪： 26.5	脂肪： 26.5	脂肪： 23	脂肪： 25
醣類： 97	醣類： 122.6	醣類： 115	醣類： 116.4g	醣類： 109
蛋白質： 37	蛋白質： 26.5	蛋白質： 25.4	蛋白質： 26.4	蛋白質： 35.4

5月27日(一)	5月28日(二)	5月29日(三)	5月30日(四)	5月31日(五)
寶島白飯	地瓜飯	美式復古義大利麵	紫米飯	寶島白飯
佛蒙特咖哩豬	蔥爆鹹豬肉	喀滋魚排(炸)(海)	普羅旺斯烤雞翅	蔥燒豬里肌
骰子雞丁(炸)	三色油豆腐(豆)	爆漿流沙芝麻包(冷主)	傳家肉燥(醃)	部隊春川雞
家常小菜	紅蔘炒蛋	黃金什錦滷味	小瓜炒黑輪(加)	蒜蓉湯包(冷主)
空心菜	高麗菜	大陸妹	小白菜	油菜
冬瓜排骨湯	玉米蛋花湯	酸菜豬血湯(醃)	紫香豆腐湯(豆)	竹筍豚骨湯
熱量: 778.5	熱量: 854.0K	熱量: 790.9	熱量: 854.0K	熱量: 791.9
脂肪： 28.5	脂肪： 23	脂肪： 26.5	脂肪： 23	脂肪： 23.5
醣類： 104.5	醣類： 116.4g	醣類： 102	醣類： 116.4g	醣類： 112
蛋白質： 26	蛋白質： 26.4	蛋白質： 36.1	蛋白質： 26.4	蛋白質： 33.1