

中興高中晚餐菜單 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)			
地瓜飯			
日式豬排(炸)			
日式茶碗蒸			
三色油腐(豆)			
青江菜			
紅豆紫米湯			
熱量:	772.2	脂肪:	23
醣類:	107.5	蛋白質:	33.8

5月2日(四)			
台式什錦炒飯			
壽喜燒肉			
芝麻包			
蜜汁滷豆干			
小白菜			
冬菜冬粉湯			
熱量:	832	脂肪:	26
醣類:	117	蛋白質:	32.5



5月6日(一)			
台式什錦炒麵			
茄汁雞丁			
醬燒肉包(冷主)			
蘿蔔鮮燴			
油菜			
沙茶鮮蔬湯			
熱量:	832	脂肪:	28
醣類:	110.5	蛋白質:	34.5

5月7日(二)			
小米飯			
板烤雞腿排			
肉燥小貢丸(加)			
什錦滷味			
青江菜			
蘿蔔排骨湯			
熱量:	780	脂肪:	28
醣類:	100	蛋白質:	32

5月8日(三)			
地瓜飯			
蒜泥白肉			
彩繪青花菜			
紅參炒蛋			
高麗菜			
味噌鮮蔬豆腐湯			
熱量:	809	脂肪:	29
醣類:	103	蛋白質:	34

5月9日(四)			
日式炒烏龍			
糖醋豬柳條(過油)			
黃金鍋貼(加)*2			
塔香海茸			
大陸妹			
黃瓜排骨湯			
熱量:	803	脂肪:	27
醣類:	107	蛋白質:	33



熱量:	832	脂肪:	28
醣類:	110.5	蛋白質:	34.5

熱量:	780	脂肪:	28
醣類:	100	蛋白質:	32

熱量:	809	脂肪:	29
醣類:	103	蛋白質:	34

熱量:	803	脂肪:	27
醣類:	107	蛋白質:	33

5月13日(一)			
金瓜炒米粉+水果			
蔥燒雞排			
蛋酥絲瓜			
如意水餃(冷主)			
油菜			
筍香豆皮湯			
熱量:	794.5	脂肪:	24.5
醣類:	111.5	蛋白質:	32

5月14日(二)			
胚芽飯			
茄汁豬排			
花生麵筋			
奶香白菜			
空心菜			
黃瓜排骨湯			
熱量:	770.9	脂肪:	22.5
醣類:	112.1	蛋白質:	30

5月15日(三)			
地瓜飯			
管乾燒肉(醃)			
培根燒青花(加)			
黃金脆薯(加)(炸)			
青江菜			
清涼綠豆湯			
熱量:	840	脂肪:	28
醣類:	115	蛋白質:	32

5月16日(四)			
夏威夷炒飯			
椒鹽雞翅(炸)			
奶香銀絲卷(冷主)			
砂鍋獅子魚肉鍋(醃)			
高麗菜			
蒲瓜蛋花湯			
熱量:	854.0K	脂肪:	26
醣類:	112	蛋白質:	31



熱量:	794.5	脂肪:	24.5
醣類:	111.5	蛋白質:	32

熱量:	770.9	脂肪:	22.5
醣類:	112.1	蛋白質:	30

熱量:	840	脂肪:	28
醣類:	115	蛋白質:	32

熱量:	854.0K	脂肪:	26
醣類:	112	蛋白質:	31

5月20日(一)			
沙茶什錦炒麵			
蔥燒雞腿排			
韓式泡菜燒肉(醃)			
黃金奶黃包(冷主)			
地瓜葉			
冬瓜排骨湯			
熱量:	780.4	脂肪:	26
醣類:	106	蛋白質:	30.6

5月21日(二)			
全穀飯			
雙蘿燒肉			
螞蟻上樹			
小瓜炒菇			
小白菜			
玉米蛋花湯			
熱量:	778.5	脂肪:	26.5
醣類:	98	蛋白質:	33.6

5月22日(三)			
地瓜飯			
沙茶雞丁			
麻婆豆腐			
椒鹽蘿蔔糕(炸)			
高麗菜			
榨菜肉絲湯			
熱量:	778.5	脂肪:	28.5
醣類:	104.5	蛋白質:	26

5月23日(四)			
中華炒麵			
椒鹽水滷片(海)(炸)			
爆漿紅豆包			
柴香肉羹燒(加)			
青江菜			
味噌豆腐湯			
熱量:	714	脂肪:	22
醣類:	104	蛋白質:	25



熱量:	780.4	脂肪:	26
醣類:	106	蛋白質:	30.6

熱量:	778.5	脂肪:	26.5
醣類:	98	蛋白質:	33.6

熱量:	778.5	脂肪:	28.5
醣類:	104.5	蛋白質:	26

熱量:	714	脂肪:	22
醣類:	104	蛋白質:	25

5月27日(一)			
鮮蔬什錦烏龍+水果			
親子丼			
香濃芋泥包(冷主)			
茄汁熱狗(加)			
地瓜葉			
竹筍排骨湯			
熱量:	824	脂肪:	26
醣類:	120.5	蛋白質:	27

5月28日(二)			
紫米飯			
茄汁豬排			
蝦香扁蒲			
花瓜燒雞			
豆芽菜			
味噌湯(豆)			
熱量:	752.4	脂肪:	24
醣類:	102.5	蛋白質:	31.6

5月29日(三)			
地瓜飯			
BBQ烤雞排			
蘑菇豬柳			
南瓜滑蛋			
大白菜			
蘿蔔排骨湯			
熱量:	772.2	脂肪:	23
醣類:	107.5	蛋白質:	33.8

5月30日(四)			
嘉義雞肉絲飯			
糖醋咕咾肉(過油)			
彩繪青花肉片			
黑糖饅頭(冷主)			
青江菜			
絲瓜蛋花湯			
熱量:	832	脂肪:	26
醣類:	117	蛋白質:	32.5

熱量:	824	脂肪:	26
醣類:	120.5	蛋白質:	27

熱量:	752.4	脂肪:	24
醣類:	102.5	蛋白質:	31.6

熱量:	772.2	脂肪:	23
醣類:	107.5	蛋白質:	33.8

熱量:	832	脂肪:	26
醣類:	117	蛋白質:	32.5