



# 中興高中晚餐菜單 113年8.9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  
營養師證書0072858

菜單設計者：鄧羽婷

<b>9月30日(一)</b>			
金瓜炒米粉			
板烤雞腿排			
瓜仔肉燥(醃)			
奶皇包(冷主)			
豆芽菜			
海芽蛋花湯			
熱量:	107.5	脂肪:	25.5
醃類:	107.5	蛋白質:	32.8



<b>9月2日(一)</b>			
日式炒烏冬			
黑胡椒豬排			
玉米滑蛋			
奶香饅頭(冷主)			
高麗菜			
小白菜豆腐湯			
熱量:		脂肪:	
醃類:		蛋白質:	



<b>9月3日(二)</b>			
小米飯			
糖醋豬柳條(焗油)			
麻婆豆腐(豆)			
沙嗲四季豆炒菇			
蚵白菜			
冬菜冬粉湯			
熱量:	847.6	脂肪:	24
醃類:	122	蛋白質:	35.9

<b>9月4日(三)</b>			
地瓜飯			
筍乾燒肉(醃)			
黃金油甘魚(炸)			
蝦香扁藕			
地瓜薯			
玉米濃湯			
熱量:	770.2	脂肪:	23
醃類:	103	蛋白質:	37.8

<b>9月5日(四)</b>			
沙茶炒麵			
板烤雞腿排			
什錦關東煮(豆)			
台式香腸(加)			
大白菜			
筍絲蛋花湯			
熱量:	789.5	脂肪:	27.5
醃類:	102.5	蛋白質:	33



<b>9月9日(一)</b>			
台式什錦炒麵			
香酥雞排(炸)			
芋泥包(冷主)			
茄汁甜不辣(加)			
高麗菜			
沙茶鮮蔬湯			
熱量:	854.1	脂肪:	24.5
醃類:	128.5	蛋白質:	29.9

<b>9月10日(二)</b>			
胚芽飯			
BBQ烤雞翅			
韓式泡菜燒肉(醃)			
香滷五香豆干(豆)			
青江菜			
蕃瓜排骨湯			
熱量:	766.5	脂肪:	28.5
醃類:	100	蛋白質:	32

<b>9月11日(三)</b>			
地瓜飯			
黃金柳葉魚*3(加)(炸)			
四寶肉燥(醃)			
紅薯炒蛋			
油茶			
綠豆地瓜湯			
熱量:	824	脂肪:	28
醃類:	109	蛋白質:	34

<b>9月12日(四)</b>			
麻香豬肉炒飯			
親子丼			
爆漿紅豆包(冷主)			
手工布丁蒸蛋			
小白菜			
味噌豆腐湯(豆)			
熱量:	812.5	脂肪:	28.5
醃類:	106	蛋白質:	33

<b>9月16日(一)</b>			
咖啡炒飯			
壽喜燒肉			
香酥水餃片(炸)			
蜜汁黑乾(豆)			
空心菜			
冬瓜排骨湯			
熱量:	868.6	脂肪:	29
醃類:	117.5	蛋白質:	34.4



<b>9月17日(二)</b>			
地瓜飯			
黃金炸豬排(炸)			
蕃茄滑蛋(豆)			
彩繪福州丸(加)			
青江菜			
蘿蔔豚骨湯			
熱量:	784.5	脂肪:	28.5
醃類:	100	蛋白質:	32

<b>9月19日(四)</b>			
蘑菇肉醬麵			
板烤雞腿排			
奶香銀絲卷(冷主)			
茄汁熱狗(加)			
油茶			
蕃瓜排骨湯			
熱量:	854.0K	脂肪:	26
醃類:	99.5	蛋白質:	31

<b>9月23日(一)</b>			
咖啡炒飯			
壽喜燒肉			
香酥水餃片(炸)			
蜜汁黑乾(豆)			
空心菜			
冬瓜排骨湯			
熱量:	868.6	脂肪:	29
醃類:	117.5	蛋白質:	34.4

<b>9月24日(二)</b>			
紫米飯			
喀拉黃金雞翅(炸)			
鐵板豆腐(豆)			
洋蔥滑蛋			
高麗菜			
筍香蛋花湯			
熱量:	796.5	脂肪:	28.5
醃類:	98	蛋白質:	31.6

<b>9月25日(三)</b>			
地瓜飯			
照燒豬排			
蘑菇雞丁			
青花佐港式燒賣(加)			
小白菜			
紅豆紫米湯			
熱量:	796.5	脂肪:	28.5
醃類:	113.5	蛋白質:	26

<b>9月26日(四)</b>			
沙茶什錦炒飯			
炭烤雞排			
彩繪蕃瓜肉片			
如意水餃(冷主)			
大陸妹			
酸菜豬血湯(醃)			
熱量:	753	脂肪:	23
醃類:	111.5	蛋白質:	25

