

豐成食品

中興高中 113年11月-豐成食品工廠



本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地
菜單設計者：鄧羽峰

營養師鄧羽峰
證書字第007265號



      				11月1日(五) 薑島白飯 芝香炭烤雞排 日式柴香鹹蛋蒸(豆) 黃金玉蜀黍炒蛋蛋 青江菜 海芽蛋花湯 熱量: 773.5 脂肪: 25.4 醃類: 104 蛋白質: 31			
11月4日(一) 薑島白飯 烤肉鹽燒大豬排 日式和風薑蔥燒 柴香布丁蒸蛋 空心菜 冬瓜排骨湯 熱量: 779.5 脂肪: 27.5 醃類: 100 蛋白質: 33				11月5日(二) 地瓜飯 椒鹽水餃片(炸) 歐美特蕃茄滑蛋(豆) 塔香海茸 高麗菜 竹筍豚骨湯 熱量: 779.7 脂肪: 24.5 醃類: 101 蛋白質: 28.8			
11月6日(三) 職人手工翻炒烏龍麵 法式無骨菲力雞排(加) 勁爆沙茶炒肉片 將軍大王茶香蛋蛋 油菜 蘿蔔排骨湯 熱量: 788.3 脂肪: 27.5 醃類: 101.5 蛋白質: 33.7				11月7日(四) 燕麥飯 祖傳藥膳雞湯鍋 黃金脆皮炸排骨酥(炸) 經典熟銷嗎囉上廚 小白菜 海芽味噌湯(豆) 熱量: 842.2 脂肪: 29 醃類: 109.5 蛋白質: 34.8			
11月8日(五) 薑島白飯 墨西哥烤雞翅 主廚古早味滷肉(醃) 燒雞汁手打湯包(冷主) 地瓜葉 玉米濃湯(英) 熱量: 799.4 脂肪: 27 醃類: 106.5 蛋白質: 32.6							
11月11日(一) 薑島白飯 義式香料烤大雞排 肉醬蒸燒豆腐(豆) 青花佐日式偽草魚丸 青江菜 什錦湯 熱量: 800.2 脂肪: 33.3 醃類: 106 蛋白質: 33.3				11月12日(二) 地瓜飯 椒鹽油甘魚片(炸) 椰香道地咖哩雞 椒鹽東北鮮蔬水餃(冷) 高麗菜 蘿蔔排骨湯 熱量: 824.6 脂肪: 27 醃類: 112 蛋白質: 32.4			
11月13日(三) 熱銷價廉霸氣麻香米糕(海) 蜜汁芝香豬大排 即廚經典麻辣燙(豆) 貴巧克力銀絲卷(冷主) 空心菜 慶慶噴噴 熱量: 815.6 脂肪: 26 醃類: 112.5 蛋白質: 32.9				11月14日(四) 胚芽飯 銷魂無糖蜜燒燻肉 手工椒鹽無骨雞排條佐脆薯(加)(炸) 白菜什錦鍋 小白菜 酸辣湯(英)(豆) 熱量: 809.9 脂肪: 27.5 醃類: 107 蛋白質: 33.6			
11月15日(五) 薑島白飯 孜然無敵燒烤雞腿 台南府城肉盤(醃) 家常洋葱滑蛋 油菜 玉米蛋花湯 熱量: 814.5 脂肪: 28.5 醃類: 104.5 蛋白質: 34							
11月18日(一) 薑島白飯 黃金鹽燒烤豬排 翻滾蕃茄滑蛋(豆) 青花佐蜂蜜檸檬燒烤翅眼 青江菜 黃瓜排骨湯 熱量: 817.2 脂肪: 28 醃類: 108 蛋白質: 33.3				11月19日(二) 地瓜飯 糖醋波蘿無錫排骨 正宗祖傳冬瓜燒雞 鮮魷佐雙色花椰(海) 豆芽菜 日式味噌湯(豆) 熱量: 821.2 脂肪: 28 醃類: 108.5 蛋白質: 33.8			
11月20日(三) 復古美式鐵板煎燒 炸哈滋卡拉雞腿堡(加)(炸) 偽東山滷味(豆) 復刻所長茶香蛋 菠菜 蘿蔔排骨湯 熱量: 788 脂肪: 26 醃類: 101 蛋白質: 32.9				11月21日(四) 全穀飯 川味涮涮盤蒜泥白肉 元氣雞堡拚地瓜條(加)(炸) 蝦香扁蒲 小白菜 玉米濃湯(英) 熱量: 820 脂肪: 26 醃類: 114.5 蛋白質: 32			
11月22日(五) 薑島白飯 柚香蜂蜜碳烤大雞腿 韓式部隊炒年糕(冷主)(醃) 彩色螺旋麵 油菜 竹筍蛋花湯 熱量: 838.5 脂肪: 28.5 醃類: 113 蛋白質: 32.4							
11月25日(一) 薑島白飯 爆炒塔香三杯雞 成吉思汗蒙古烤肉(豆) 蒜蓉蘿蔔糕(冷主) 菠菜 竹筍排骨湯 熱量: 847.7 脂肪: 28.5 醃類: 112.5 蛋白質: 34.3				11月26日(二) 地瓜飯 洋蔥鹹豬肉 特轟炸黃金魷魚拚豆腐(豆)(炸)(海) 黃金玉米炒蛋蛋 小白菜 蘿蔔排骨湯 熱量: 810.3 脂肪: 27.5 醃類: 104.5 蛋白質: 34.2			
11月27日(三) 神農手工金沙炒飯 煙燻茶香炭香雞排 拌飯統一肉盤(醃) 椒鹽爆炒黑輪條(加) 油菜 綠豆蒸仁湯 熱量: 837.5 脂肪: 27.5 醃類: 111.5 蛋白質: 36				11月28日(四) 糯米飯 黃金蒜味鹽焗雞(炸) 蘑菇拌飯豆腐(豆) 什錦白花佐蝦仁(海) 高麗菜 冬瓜排骨湯 熱量: 808.9 脂肪: 29.5 醃類: 117 蛋白質: 30.1			
11月29日(五) 薑島白飯 照燒無骨里肌肉 鮮筍炒肉絲 香濃佛蒙特咖哩雞 青江菜 海芽味噌湯(豆) 熱量: 776.6 脂肪: 25 醃類: 104.5 蛋白質: 32.4							