中興高中 114年1月 豐成

本公司所使用豬肉、牛肉均其原料產地皆來自台灣
並重認訂看，就沒事

1月2日(四)	1月3日(五)
全麥飯	胚芽飯
黃金醬燒烤豬排	芝香炭烤雞排
麻婆豆腐燒油雞	日式柴香滷麵筋
薑炸黃金就用料白菜	滷蛋大王菜香蛋蛋
小白菜	油菜
竹筍蛋花湯	玉米濃湯
葷量: 274.4 飯約: 94	葷量: 274.4 飯約: 94
素量: 108 蛋白質: 31.6	素量: 108 蛋白質: 31.6

1月6日(一)	1月7日(二)	1月8日(三)	1月9日(四)	1月10日(五)
胚芽飯	地瓜飯+水果	泰式什錦炒麵	小米飯	胚芽飯
法式無骨非力雞排	黃金大蛋酥排	無敵大卡拉雞腿堡	秘製招牌蜜汁燒豬	和風炭烤BBQ烤雞腿
和風壽喜豬肉鍋	正宗古早味花瓜燒雞	御飯燒肉麻辣豆腐煲	麻婆燒豆腐	白早味海肉
黃金玉米起司蛋蛋	地瓜沾式青菜炒	嘟樂紅豆白	日式柴香黃金蛋七燒蛋	蔥炒嘟汁蚵肉水飯*2
青江菜	小白菜	筍菜	青豌菜	油菜
豆腐豆腐湯	三絲蛋花湯	海芽蛋花湯	蘿蔔豬骨湯	酸辣湯
葷量: 815.4 飯約: 94	葷量: 858.6 飯約: 97	葷量: 863 飯約: 36.6	葷量: 737.5 飯約: 95.5	葷量: 790.5 飯約: 93
素量: 110 蛋白質: 34.4	素量: 105.5 蛋白質: 35.4	素量: 99 蛋白質: 34.4	素量: 99.5 蛋白質: 35.5	素量: 100.5 蛋白質: 35.8

1月13日(一)	1月14日(二)	1月15日(三)	1月16日(四)	仿學式不休餐
胚芽飯	地瓜飯+水果	蔬菜粒的糖醋雞肉飯	胚芽飯	
日式無飯麗碎大雞腿	照燒無骨里肌肉	非香香蔥炸雞腿	港式脆皮燒嘟碎	
台南府城肉燥	和洽蒸茄滑蛋	玉嘟燒嘟炒肉片	咖喱木瓜片	
泰式洋蔥滑蛋	蜂蜜檸檬燒碎肉雞	香滷豆腐	海鮮魷魚鍋	
大陸妹	青豌菜	油菜	小白菜	
海芽豆腐湯	蔬菜蘿蔔湯	酸豆薏仁湯	柴香蘿蔔湯	
葷量: 833.4 飯約: 99	葷量: 838.2 飯約: 95.5	葷量: 937.5 飯約: 36.8	葷量: 815.5 飯約: 97.5	
素量: 107.5 蛋白質: 35.4	素量: 107 蛋白質: 35.2	素量: 110.5 蛋白質: 35.5	素量: 109 蛋白質: 34	