

中興高中晚餐★114年3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

3月3日(一) 夏威夷炒飯 法式香嫩雞排 玉米滑蛋 芝麻包(冷主) 大陸妹 筍絲腐皮湯	3月4日(二) 糙米飯 椒鹽咕咕雞(加)(炸) 咖哩肉片 彩繪冬瓜豆輪 高麗菜 黃瓜排骨湯	3月5日(三) 地瓜飯 鐵路黃金豬排 瓜仔肉燥(醃) 南瓜炒蛋 青江菜 薏仁地瓜湯	3月6日(四) 沙茶炒麵 泡菜魚丁鍋(醃)(過油) 醬燒肉包(冷主) 白花炒黑輪片(加) 菠菜 小白菜豆腐湯	
3月10日(一) 台式什錦炒麵+水果 煎燒豬里肌 芋泥包(冷主) 蝦香扁藕 小白菜 玉米蛋花湯	3月11日(二) 胚芽飯 壽喜燒肉 黃金柳葉魚*2(加)(炸) 香滷五香豆干(豆) 油菜 蘿蔔豚骨湯	3月12日(三) 地瓜飯 黑胡椒豬柳 蜜汁翅小腿 紅參炒蛋 大白菜 味噌豆腐湯(豆)	3月13日(四) 茄汁豬肉炒飯 香酥雞翅(炸) 彩繪結頭菜 茄汁熱狗(加) 高麗菜 榨菜肉絲湯	
3月17日(一) 金瓜炒米粉 椒鹽魚丁拚甜不辣(加)(炸) 芹香乾片(豆) 奶皇包(冷主) 大陸妹 薑絲海菜湯	3月18日(二) 全穀飯 沙茶雞丁 奶香白菜 五香滷蛋 高麗菜 冬瓜排骨湯	3月19日(三) 地瓜飯 黑胡椒豬排 麻婆豆腐(豆) 什錦花椰菜 青江菜 綠豆西谷米湯	3月20日(四) 沙茶什錦炒飯 BBQ烤雞排 奶香銀絲卷(冷主) 紅燒獅子頭(加) 菠菜 味噌豆腐湯(豆)	
3月24日(一) 咖哩炒飯+水果 黃金無骨雞排(炸) 結頭燒油腐(豆) 爆漿芝麻包(冷主) 青江菜 黃瓜排骨湯	3月25日(二) 紫米飯 日式蜜汁燒肉 蕃茄蛋豆腐 螞蟻上樹 油菜 榨菜肉絲湯	3月26日(三) 地瓜飯 照燒豬排 韓式泡菜豬肉鍋(醃) 如意水餃(冷主) 大陸妹 蘿蔔排骨湯	3月27日(四) 什錦炒麵 燒烤雞排 紅豆包(冷主) 小瓜炒菇 豆芽菜 蒲瓜蛋花湯	
3月31日(一) 鳳梨炒飯 茄汁豬大排 黑胡椒鐵板銀芽 香滷五香豆干(豆) 大陸妹 結頭排骨湯				

