

中興高中晚餐★114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(四)		
沙茶炒麵		
茄汁豬排		
黃金芝麻包(冷主)		
白花炒黑輪片(加)		
大陸妹		
冬瓜湯		
熱量:	769.1	脂肪: 23.5
醣類:	111	蛋白質: 28.4



5月5日(一)		
台式什錦炒麵		
板烤雞腿排		
芋泥包(冷主)		
蝦香扁藕		
小白菜		
玉米蛋花湯		
熱量:	826.4	脂肪: 24
醣類:	124	蛋白質: 28.6

5月6日(二)		
紫米飯		
黃金柳葉魚*2(加)(炸)		
麻婆豆腐(豆)		
什錦花椰菜		
油菜		
榨菜肉絲湯		
熱量:	754	脂肪: 24
醣類:	102.5	蛋白質: 32

5月7日(三)		
地瓜飯		
爆炒鹹豬肉		
XO醬蘿蔔糕(冷主)		
紅參炒蛋		
大白菜		
紅豆甜湯		
熱量:	830.5	脂肪: 26.5
醣類:	114	蛋白質: 34

5月8日(四)		
沙茶豬肉炒飯		
香酥雞翅(炸)		
蘿蔔燒油腐(豆)		
茄汁熱狗(加)		
青江菜		
苦瓜湯		
熱量:	#VALUE!	脂肪: #VALUE!
醣類:	101.5	蛋白質: 33



5月12日(一)		
金瓜炒米粉+水果		
椒鹽魚丁拌杏鮑菇(炸)		
芹香乾片(豆)		
奶皇包(冷主)		
大陸妹		
薑絲海菜湯		
熱量:	875	脂肪: 25
醣類:	130.5	蛋白質: 32

5月13日(二)		
胚芽飯		
沙茶雞丁		
奶香白菜		
五香滷蛋		
油菜		
冬瓜排骨湯		
熱量:	764.5	脂肪: 24.5
醣類:	106	蛋白質: 30

5月14日(三)		
地瓜飯		
咖哩燉肉		
海帶三絲(豆)		
玉米滑蛋		
高麗菜		
蒲瓜蛋花湯		
熱量:	796.5	脂肪: 26.5
醣類:	107.5	蛋白質: 32

5月15日(四)		
沙茶什錦炒飯		
黑胡椒豬排		
奶香銀絲卷(冷主)		
紅燒獅子頭(加)		
青江菜		
味噌豆腐湯(豆)		
熱量:	854.0K	脂肪: 26
醣類:	114.5	蛋白質: 31



5月19日(一)		
咖哩炒飯		
黃金炸豬排(炸)		
彩繪蕃瓜丸片(加)		
爆邊芝麻包(冷主)		
豆芽菜		
榨菜肉絲湯		
熱量:	916	脂肪: 28
醣類:	131	蛋白質: 35

5月20日(二)		
全穀飯		
台式咕咕雞(加)(滷油)		
瓜仔肉燥(醃)		
螞蟻上樹		
大陸妹		
蘿蔔排骨湯		
熱量:	779	脂肪: 24
醣類:	98	蛋白質: 29.1

5月21日(三)		
地瓜飯		
照燒豬排		
冬瓜燒雞		
如意水餃(冷主)		
大白菜		
薏仁地瓜湯		
熱量:	779	脂肪: 25
醣類:	112.5	蛋白質: 26

5月22日(四)		
什錦炒麵		
燒烤雞排		
奶香黑饅頭(冷主)		
小瓜炒肉片		
青江菜		
海菜豆腐湯(豆)		
熱量:	722.5	脂肪: 24.5
醣類:	100.5	蛋白質: 25



5月26日(一)		
鳳梨炒飯+水果		
塔香三杯雞		
南瓜滑蛋		
香滷五香豆干(豆)		
大白菜		
蕃瓜排骨湯		
熱量:		脂肪:
醣類:		蛋白質:

5月27日(二)		
小米飯		
夜市大雞排(加)(炸)		
蕃茄蛋豆腐(豆)		
黑胡椒鐵板銀芽		
高麗菜		
筍絲腐皮湯		
熱量:	0	脂肪: 0
醣類:	0	蛋白質: 0

5月28日(三)		
地瓜飯		
茄汁燉肉		
彩繪白花菜		
海苔草魚丸(加)(炸)		
青江菜		
蘿蔔排骨湯		
熱量:	0	脂肪: 0
醣類:	0	蛋白質: 0



