

中興高中 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
證書字號007285號



5月1日(四)	5月2日(五)
糙米飯	寶島白飯
法式菲力雞排(加)	月炒泰式咕咕雞(加)(過油)
主廚古早味滷肉(醃)	綜合海鮮小火鍋(豆)(海)
地道港式廣東炒公仔麵	爆汁蕃村鮮肉水餃(冷主)
小白菜	青江菜
蘿蔔豚骨湯	竹筍蛋花湯
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0
蛋白質: 0	蛋白質: 0

5月5日(一)	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)
寶島白飯	地瓜飯+水果	濃郁茄汁可果美蛋炒飯	糙米飯	寶島白飯
成吉思汗蒙古烤肉	嚴選梅花豬大排骨	霸氣無敵烤大雞腿	韓式烤肉醬香燒烤雞排	杏子炸豬排(炸)
蒜香紐澳良翅小腿	熱銷日式濃郁咖哩雞	綜合火鍋料泡菜鍋(加)	湯麵番茄燻鴨蛋(豆)	台南府城肉燥(醃)
酥炸梅粉黃金地瓜條(加)(炸)	鮮菇快炒四季豆	醬燒肉包(冷主)	小瓜彩繪	日式茶碗蒸
青江菜	小白菜	油菜	高麗菜	大陸妹
冬瓜排骨湯	筒香豚骨湯	酸辣湯(芡)(豆)	海芽蛋花湯	薑絲豆腐湯(豆)
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0
蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0

5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)
寶島白飯	地瓜飯	經典義式拿坡里義大利麵	胚芽飯	寶島白飯
西班牙烤大雞翅	秘製招牌蜜汁燒豬	夜市轟炸雞排(炸)(加)	川味糊糊醬蒜泥白肉	無敵燒烤大雞排
麻婆豆腐(豆)	正宗古早味冬瓜燒雞	勁爆蔥爆炒肉片	酥脆水餃片(炸)(海)	經典拿手筍乾燻肉(醃)
府城安平蝦仁捲(加)	色花椰菜佐蝦仁(海)	手工金華干層金絲捲(冷主)	海鮮魷魚鍋(海)	吮指鮮肉湯包(冷主)
青江菜	高麗菜	大陸妹	小白菜	油菜
蕃瓜湯	海芽豆腐湯(豆)	消暑薏仁湯	筒絲排骨湯	玉米蛋花湯
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0
蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0

5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)
寶島白飯	地瓜飯+水果	復刻古城霸氣米糕	全穀飯	寶島白飯
墨西哥醬烤雞腿	獨門爆炒肉片	招牌黃金酥炸大雞排(炸)	粥燒無骨里肌肉	和風香草烤雞翅
芹芽炒豆干(豆)	蜂蜜檸檬燒烤翅腿	熱銷排韓式濃郁部隊鍋(醃)	酥炸黃金薯條(加)(炸)	銷魂集糖蜜燒燻肉
蝦香扁藕	開滾蕃茄炒蛋(豆)	奶香紅豆包(冷主)	經典海霸王麻辣燙	金門脆皮鍋貼(加)
空心菜	小白菜	油菜	高麗菜	大陸妹
冬瓜豚骨湯	什錦肉絲湯(芡)	玉米蛋花湯	蘿蔔湯	筒香蛋花湯
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0
蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0

5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)
寶島白飯	地瓜飯	總匯海陸雙拼拌麵(海)	小米飯
醬燒蜜汁燒豬排	爆炒鹹豬肉	霸氣無敵烤大雞腿	招牌香酥炸大魚片(炸)(海)
蘑菇拌飯豆腐(豆)	首爾部隊香川炒雞	奶皇包(冷主)	泰式濃郁咖哩雞
玉米起司蛋蛋	麻婆豆腐	蔥香醬燒炒豬柳(豆)	什錦花椰雙菇
油菜	小白菜	大陸妹	高麗菜
蘿蔔排骨湯	海芽豆腐湯(豆)	紅豆紫米湯	酸辣湯(豆)(芡)
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0
蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0	蛋白質: 0



26.5
33.2

26.5
32.4

25.5
32.6

26.5
33.2

