



中興高中 晚餐菜單 114年10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



10月1日(三)		
地瓜飯 蒜泥白肉 什錦關東煮 竹筍炒肉絲 高麗菜 茄瓜排骨湯		
熱量:	815.4	脂肪:
醣類:	115.5	蛋白質:

10月2日(四)		
薑蔥白飯 咖哩水滷片 瓜仔肉燥 咕咕雞 什錦羹 空心菜 筍香蛋花湯		
熱量:	795.6	脂肪:
醣類:	108.5	蛋白質:



10月6日(一)		
中秋節快樂 Happy Moon Festival 親子丼 芋泥包 茄汁甜不辣 小白菜 沙茶鮮蔬湯		
熱量:	802	脂肪:
醣類:	114.5	蛋白質:

10月7日(二)		
蒸麥飯 糖醋豬柳條 麻婆豆腐 蝦香扁蒲 地瓜葉 冬菜冬粉湯		
熱量:	802	脂肪:
醣類:	114.5	蛋白質:

10月8日(三)		
地瓜飯 筍乾燒肉 黃金油甘魚 沙嗲四季豆炒菇 高麗菜 玉米濃湯		
熱量:	752.2	脂肪:
醣類:	102.5	蛋白質:



10月13日(一)		
台式什錦炒麵 親子丼 芋泥包 茄汁甜不辣 小白菜 沙茶鮮蔬湯		
熱量:	915.2	脂肪:
醣類:	131	蛋白質:

10月14日(二)		
胚芽飯 板烤雞腿排 韓式泡菜燒肉 香滷五香豆干 青江菜 筍香排骨湯		
熱量:	801.5	脂肪:
醣類:	106.5	蛋白質:

10月15日(三)		
地瓜飯 傳家豬里肌 蕃茄滑蛋 小瓜什錦炒菇 油菜 紅豆湯		
熱量:	794	脂肪:
醣類:	106	蛋白質:

10月16日(四)		
薑蔥白飯 無骨香雞排 四寶肉燥 紅參炒蛋 大陸妹 味噌豆腐湯		
熱量:	803	脂肪:
醣類:	107	蛋白質:



10月20日(一)		
蘑菇肉醬麵 板烤雞腿排 奶香銀絲卷 彩繪大貢丸 高麗菜 茄瓜排骨湯		
熱量:	810.5	脂肪:
醣類:	115.5	蛋白質:

10月21日(二)		
全穀飯 茄汁豬排 咖哩燻雞丁 茄汁熱狗 青江菜 海苔蛋花湯		
熱量:	804	脂肪:
醣類:	112.5	蛋白質:

10月22日(三)		
地瓜飯 黃金炸豬排 沙茶什錦肉片 海帶三絲 空心菜 蘿蔔排骨湯		
熱量:	754	脂肪:
醣類:	102.5	蛋白質:



10月27日(一)		
咖哩炒飯 薑蔥燒肉 香酥水滷片 如意水餃 空心菜 冬瓜排骨湯		
熱量:	901.6	脂肪:
醣類:	117.5	蛋白質:

10月28日(二)		
小米飯 薑炸雞腿 彩繪茄瓜肉片 蜜汁里肌 高麗菜 酸菜豬血湯(醃)		
熱量:	801.5	脂肪:
醣類:	98	蛋白質:

10月29日(三)		
地瓜飯 照燒豬排 蘑菇雞丁 玉米炒蛋 小白菜 紫米湯		
熱量:	801.5	脂肪:
醣類:	113.5	蛋白質:

10月30日(四)		
薑蔥白飯 五香雞排 蕃茄蛋豆腐 小瓜什錦肉片 大陸妹 筍香蛋花湯		
熱量:	754	脂肪:
醣類:	111.5	蛋白質:



