

大城國中 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

營養師 鄧羽婷
營養字第007285號

設計者：鄧羽婷

3月17日(一)				3月18日(二)				3月19日(三)				3月20日(四)				3月21日(五)			
寶島白飯				地瓜飯				寶島白飯				全穀飯				總匯海鮮雙拼什錦拌麵(海)			
手工南法茄汁肉				獨門爆炒肉片				招牌黃金酥炸大雞排(炸)				照燒無骨里肌肉				和風香草烤雞翅			
芹菜炒豆干(豆)				蜂蜜檸檬燒烤翅腿				宜蘭國宴蛋酥西魯肉(海)				黃金脆薯(加)(炸)				三杯魷魚圈(海)(豆)			
蝦香扁蒲				翻滾蕃茄炒蛋(豆)				私藏日月潭茶葉蛋				經典海霸王麻辣燙(豆)				經典爆漿奶皇包(冷主)			
深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜			
冬瓜豚骨湯				海芽蛋花湯				馬鈴薯濃湯(芡)				蘿蔔湯				竹筍蛋花湯			
奶酥麵包								蘋果								鮮奶			
熱量：	795	脂肪：	25	熱量：	771.1	脂肪：	23.5	熱量：	816.5	脂肪：	26.5	熱量：	806.7	脂肪：	25.5	熱量：	811	脂肪：	25
醣類：	112	蛋白質：	30.5	醣類：	108	蛋白質：	31.9	醣類：	111.5	蛋白質：	33	醣類：	112.5	蛋白質：	31.8	醣類：	115	蛋白質：	31.5

營養師

約用 李美瑤
營養師

午餐秘書

教師兼 黃月靜
午餐秘書

校長

大城國中 趙士瑩
校長