

大城國中 115年1月-豐成食品工廠

※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適對其果敏體質者食用。本公司所用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣
設計者：鄧羽婷

營養師 鄧羽婷
營養師證照007265號

1月5日(一)				1月6日(二)				1月7日(三)				1月8日(四)				1月9日(五)			
寶島白飯 霸氣新春烤雞排 和風壽喜豬肉鍋 玉米起司炒蛋蛋 深色蔬菜 薑絲豆腐湯(豆)+產履豆奶				地瓜飯 椒鹽水鯊片(海)(炸) 正宗古早味花瓜燒雞(醃) 維力炸醬爆炒公仔麵 淺色蔬菜 三絲湯				寶島白飯 佛蒙特咖哩燉肉 卡拉雞腿堡(加)(炸) 日式柴香大阪燒 深色蔬菜 海芽蛋花湯+光泉優酪乳				小米飯 秘製招牌蜜汁燒豬 麻婆蔥燒豆腐(豆) 小瓜佐QQ紫米丸(加) 淺色蔬菜 柴香蘿蔔湯+櫻桃				老饕必吃維力炸醬麵(豆) 正宗和風香草烤雞翅 御廚經典滷味(豆) 醬燒小肉包(冷主) 深色蔬菜 針菇肉絲湯+光泉鮮奶			
熱量:	790.4	脂肪:	24	熱量:	822	脂肪:	26	熱量:	817.8	脂肪:	25	熱量:	811.3	脂肪:	24.5	熱量:	819.3	脂肪:	24.5
醣類:	112.5	蛋白質:	31.1	醣類:	115.5	蛋白質:	31.5	醣類:	116	蛋白質:	32.2	醣類:	115.5	蛋白質:	32.2	醣類:	117.5	蛋白質:	32.2
1月12日(一)				1月13日(二)				1月14日(三)				1月15日(四)				1月16日(五)			
寶島白飯 塔香三杯雞 台南府城肉燥(醃) 快炒白花佐蝦仁(海) 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆)+小象麵包				地瓜飯 照燒無骨里肌肉 蕃茄蛋豆腐 椒鹽爆炒小甜不辣條(加) 淺色蔬菜 綠豆薏仁湯				寶島白飯 繼光香香鹽酥雞(炸) 結頭三絲 芙蓉布丁蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜鮮菇湯+光泉優酪乳				胚芽飯 蜜汁涮涮醬燒肉井 黃金卡拉翅小腿(炸) 海鮮鮮魷鍋(海) 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)				職人翻炒日式炒烏龍 BBQ烤大雞排 偽東山鴨頭(豆) 香煎大鍋貼(加) 深色蔬菜 雪花菇菇湯+光泉鮮奶			
熱量:	802	脂肪:	26	熱量:	825.9	脂肪:	25.5	熱量:	804.2	脂肪:	25	熱量:	805.6	脂肪:	26	熱量:	825.8	脂肪:	25
醣類:	111.5	蛋白質:	30.5	醣類:	115.5	蛋白質:	33.6	醣類:	112.5	蛋白質:	32.3	醣類:	111	蛋白質:	31.9	醣類:	118	蛋白質:	32.2
1月19日(一)				1月20日(二)				1月21日(三)				1月22日(四)				1月23日(五)			
寶島白飯 蘑菇拌飯豆腐(豆) 招牌黃金酥炸大雞翅(炸) 彩繪獅子頭(加) 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯				地瓜飯 糖醋咕咾肉 佛蒙特咖哩雞 沙茶肉絲炒海根 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				寶島白飯 煙燻茶香炭烤雞排 古早味筍乾燒肉(醃) 家常洋蔥滑蛋 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯+光泉鮮奶				紫米飯 古早味鐵路豬大排 祖傳冬瓜燒雞 經典熱銷螞蟻上樹 淺色蔬菜 筍香蛋花湯				秘製手工蝦仁金沙炒飯(海) 招牌黃金酥炸大雞排(加)(炸) 鮮筍炒肉絲 東北爆汁水餃*2(冷主) 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)+草莓麵包			
熱量:	810.2	脂肪:	27	熱量:	800.4	脂肪:	26	熱量:	823.5	脂肪:	27.5	熱量:	837.6	脂肪:	26	熱量:	812.5	脂肪:	24.5
醣類:	108.5	蛋白質:	33.3	醣類:	109	蛋白質:	32.6	醣類:	110	蛋白質:	34	醣類:	118	蛋白質:	32.9	醣類:	116.5	蛋白質:	31.5

營養師

約用李美瑤

午餐秘書

教師黃月靜

校長

大城國中 趙一瑩