大城國中 115年03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

設計者： 鄧羽婷

營養師證書字第007265號

3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
寶島白飯 法式香榭雞排 蔥爆沙茶炒乾片(豆) 字母薯餅*2(加)(炸) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	地瓜飯 黃金水鴛片-申請用 港式私房暖心花雕雞 正統鮮蔬炒冬粉 淺色蔬菜 海芽蛋花湯+生生有鮮乳	寶島白飯 迷迭香草烤雞翅 花瓜雙蘿燉肉(醃) 柴香香菇QQ蒸蛋 深色蔬菜 薑絲豆腐湯(豆)+光泉優酪乳	糙米飯 法式無骨菲力雞排(加) 滑嫩蕃茄歐姆蛋(豆) 蒜蓉蘿蔔糕(冷主) 淺色蔬菜 冬瓜豚骨湯	經典義式拿坡里義大利麵 嚴選梅花豬大排骨 御廚經典五更煲(豆) 醬燒小肉包(冷主) 深色蔬菜 筍香豚骨湯+光泉鮮乳
熱量: 802.9 脂肪: 26.5 醣類: 108.5 蛋白質: 32.6	熱量: 831.6 脂肪: 26 醣類: 116.5 蛋白質: 32.9	熱量: 802.9 脂肪: 26.5 醣類: 108.5 蛋白質: 32.6	熱量: 825.1 脂肪: 25.5 醣類: 116.5 蛋白質: 32.4	熱量: 769.6 脂肪: 26 醣類: 103 蛋白質: 30.9
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
寶島白飯 匈牙利燉雞 麻婆蔥燒豆腐(豆) 黃金金門鍋貼(加) 深色蔬菜 黃瓜湯+光泉鮮乳	地瓜飯 秘製招牌蜜汁燒豬 正宗古早味冬瓜燒雞 雙色花椰菜佐蝦仁(海) 淺色蔬菜 綠豆芋圓湯(冷主)+生生有鮮乳	寶島白飯 繼光香香轟炸鹽酥雞(炸) 勁爆蔥爆炒肉片 黃金茶香滷蛋 深色蔬菜 白玉上排湯+光泉鮮奶	胚芽飯 川味涮涮醬蒜泥白肉 酥脆元氣香雞堡(加) 海鮮魷魚鍋(海) 淺色蔬菜 筍絲排骨湯	嘉義雞肉飯 無敵燒烤大雞排 綜合關東煮(豆) 爆漿奶皇包(冷主) 深色蔬菜 玉米蛋花湯
熱量: 824.6 脂肪: 27 醣類: 111 蛋白質: 34.4	熱量: 834.4 脂肪: 26 醣類: 116.5 蛋白質: 33.6	熱量: 812.2 脂肪: 27 醣類: 109 蛋白質: 33.3	熱量: 820.2 脂肪: 27 醣類: 111 蛋白質: 33.3	熱量: 847 脂肪: 25 醣類: 123 蛋白質: 32.5
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
寶島白飯 手工南法茄汁燉肉 府城香菇肉醬(醃) 日式柴香蝦仁蒸蛋(海) 深色蔬菜 冬瓜豚骨湯	地瓜飯 獨門爆炒肉片 蜂蜜檸檬燒烤翅腿 翻滾蕃茄蛋豆腐(豆) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯+生生有鮮乳	寶島白飯 黃金炭香雞排 宜蘭國宴蛋酥西魯肉(海) 香滷細腐(豆) 深色蔬菜 三絲菇菇湯+光泉優酪乳	全穀飯 照燒無骨里肌肉 奶香玉米布丁酥(加)(炸) 經典海霸王麻辣燙 淺色蔬菜 蘿蔔湯	總匯海鮮雙拼什錦拌麵(海) 轟炸夜市大雞翅(炸) 偽東山鴨頭(豆) 小瓜佐珍珠丸子(加) 深色蔬菜 筍香蛋花湯+光泉鮮乳
熱量: 803.1 脂肪: 25.5 醣類: 111.5 蛋白質: 31.9	熱量: 814.2 脂肪: 27 醣類: 109.5 蛋白質: 33.3	熱量: 814.2 脂肪: 27 醣類: 109.5 蛋白質: 33.3	熱量: 810.2 脂肪: 27 醣類: 108.5 蛋白質: 33.3	熱量: 813.2 脂肪: 26 醣類: 111.5 蛋白質: 33.3
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
寶島白飯 醬燒蜜汁燒豬排 蘑菇拌飯豆腐(豆) 柴香大阪燒 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯+光泉鮮乳	地瓜飯 爆炒鹹豬肉(加) 首爾部隊春川炒雞 吮指湯包(冷主) 淺色蔬菜 冬瓜山粉圓+生生有鮮乳	寶島白飯 霸氣夜市烤大雞排 塔香海茸 蔥香醬燒豬柳炒乾片(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯+光泉鮮奶	小米飯 招牌香酥炸大魚片(炸)(海) 泰式濃郁醬咖哩燒雞 什錦花椰炒菇 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)	秘製手工什錦炒烏龍 泰式咕咕雞 蜜汁杏鮑菇 奶香紅豆包(冷主) 深色蔬菜 海芽蛋花湯+季節水果
熱量: 813.7 脂肪: 26.5 醣類: 111 蛋白質: 32.8	熱量: 784.1 脂肪: 24.5 醣類: 109 蛋白質: 31.9	熱量: 813.2 脂肪: 26 醣類: 112.5 蛋白質: 32.3	熱量: 854.0K 脂肪: 25.5 醣類: 114 蛋白質: 33.2	熱量: 854.2 脂肪: 27 醣類: 118.5 蛋白質: 34.3
3月30日(一)	3月31日(二)			
寶島白飯 卡拉黃金炸雞排(炸)(加) 饗樂鐵板蘑菇豬柳 玉米起司炒蛋蛋 深色蔬菜 鮮筍蛋花湯+履歷豆奶	地瓜飯 塔香三杯雞 和風壽喜海陸鍋(海) 蒜蓉水餃(冷主) 淺色蔬菜 蘿蔔豚骨湯+生生有鮮乳			
熱量: 804.9 脂肪: 26.5 醣類: 109 蛋白質: 32.6	熱量: 825.8 脂肪: 25 醣類: 118 蛋白質: 32.2	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	

營養師 約用營養師 李美瑤

午餐秘書 教師兼午餐秘書 黃月靜

校長 大城國中校長 趙士瑩