

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

日期	菜名	熱量	脂肪	蛋白質	日期	菜名	熱量	脂肪	蛋白質	日期	菜名	熱量	脂肪	蛋白質	日期	菜名	熱量	脂肪	蛋白質					
3月2日(一)	實島白飯	26.5	0	0	3月3日(二)	地瓜飯	28	0	0	3月4日(三)	實島白飯	26.5	0	0	3月5日(四)	糙米飯	25.5	0	0	3月6日(五)	經典義式拿坡里義大利麵	26	0	0
	法式香樹雞排	802.9	108.5	32.6		黃金水蜜桃片-申請用	831.6	116.5	32.9		迷迭香草烤雞翅	802.9	108.5	32.6		法式無骨菲力雞排(加)	825.1	116.5	32.4		嚴選梅花豬大排骨	769.6	103	30.9
	蔥爆沙茶炒乾片(豆)	26.5	0	0		港式水房暖心花雕雞	28	0	0		花瓜雙蓮嫩肉(醃)	26.5	0	0		滑嫩蕃茄歐姆蛋(豆)	116.5	0	0		御廚燒經典五更包(豆)	116.5	0	0
	字母薯餅*2(加)(炸)	802.9	108.5	32.6		淺色鮮蔬炒冬粉	802.9	108.5	32.6		柴香香蔥菇Q蒸蛋	825.1	116.5	32.4		蒜蓉蘿蔔菜(冷主)	769.6	103	30.9		醬燒小肉包(冷主)	103	0	0
	深紫色蔬菜	26.5	0	0		海芽蛋花湯+生鮮乳	26.5	0	0		深紫色蔬菜	26.5	0	0		冬瓜豚骨湯	769.6	103	30.9		深紫色蔬菜	116.5	0	0
	蘿蔔排骨湯	802.9	108.5	32.6		薑絲豆腐湯(豆)+光泉優酪乳	802.9	108.5	32.6		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0
3月9日(一)	實島白飯	26.5	0	0	3月10日(二)	地瓜飯	28	0	0	3月11日(三)	實島白飯	26.5	0	0	3月12日(四)	胚芽飯	25.5	0	0	3月13日(五)	嘉義雞肉飯	769.6	103	30.9
	匈牙利燉雞	802.9	108.5	32.6		秘製招牌蜜汁燒豬	831.6	116.5	32.9		繼光香香炸鹽酥雞(炸)	802.9	108.5	32.6		川味涮涮醬蒜泥白肉	825.1	116.5	32.4		無敵燒烤大雞排	769.6	103	30.9
	麻婆豆腐(豆)	26.5	0	0		正宗古早味冬瓜燒雞	28	0	0		勁爆蔥爆炒肉片	26.5	0	0		酥脆元氣香雞堡(加)	116.5	0	0		綜合關東煮(豆)	116.5	0	0
	黃金金門鍋貼(加)	802.9	108.5	32.6		雙色花椰菜佐蝦仁(海)	802.9	108.5	32.6		黃金茶香滷蛋	825.1	116.5	32.4		海鮮鮭魚鍋(海)	769.6	103	30.9		爆漿奶皇包(冷主)	103	0	0
	深紫色蔬菜	26.5	0	0		淺色蔬菜	26.5	0	0		深紫色蔬菜	26.5	0	0		淺色蔬菜	26.5	0	0		深紫色蔬菜	116.5	0	0
	黃瓜湯+光泉鮮乳	802.9	108.5	32.6		綠豆芋圓湯(冷主)+生鮮乳	802.9	108.5	32.6		白玉上排湯+光泉鮮乳	825.1	116.5	32.4		筍絲排骨湯	769.6	103	30.9		深紫色蔬菜	116.5	0	0
3月16日(一)	實島白飯	26.5	0	0	3月17日(二)	地瓜飯	28	0	0	3月18日(三)	實島白飯	26.5	0	0	3月19日(四)	全穀飯	25.5	0	0	3月20日(五)	總匯海鮮雙拼什錦拌麵(海)	847	123	32.5
	手工南法茄肉醬(醃)	802.9	108.5	32.6		獨門爆炒肉片	831.6	116.5	32.9		實島白飯	26.5	0	0		奶香玉米布丁酥(加)(炸)	802.9	108.5	32.6		轟炸夜市大雞翅(炸)	769.6	103	30.9
	府城香菇肉醬(醃)	26.5	0	0		蜂蜜檸檬燒烤翅腿	28	0	0		黃金炭酥西魯肉(海)	26.5	0	0		經典海霸王麻辣燙	116.5	0	0		偽東山鴨頭(豆)	116.5	0	0
	日式柴香蝦仁蒸蛋(海)	802.9	108.5	32.6		翻滾蕃茄豆腐(豆)	802.9	108.5	32.6		深紫色蔬菜	26.5	0	0		淺色蔬菜	26.5	0	0		小瓜佐珍珠丸子(加)	116.5	0	0
	深紫色蔬菜	26.5	0	0		淺色蔬菜	26.5	0	0		三絲菇菇湯+光泉優酪乳	802.9	108.5	32.6		蘿蔔湯	769.6	103	30.9		深紫色蔬菜	116.5	0	0
	冬瓜豚骨湯	802.9	108.5	32.6		海芽蛋花湯+生鮮乳	802.9	108.5	32.6		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0		筍香蛋花湯+光泉鮮乳	847	123	32.5
3月23日(一)	實島白飯	26.5	0	0	3月24日(二)	地瓜飯	28	0	0	3月25日(三)	實島白飯	26.5	0	0	3月26日(四)	小米飯	25.5	0	0	3月27日(五)	秘製手工什錦炒烏龍	813.2	111.5	33.3
	醬燒蜜汁燒豬排	802.9	108.5	32.6		爆炒鹹豬肉(加)	831.6	116.5	32.9		實島白飯	26.5	0	0		招牌香酥炸大魚片(炸)(海)	810.2	108.5	33.3		泰式咕咕雞	813.2	111.5	33.3
	蘑菇拌飯豆腐(豆)	26.5	0	0		首爾部隊春川炒雞	28	0	0		霸氣夜市烤大雞排	26.5	0	0		泰式濃郁醬咖哩燒雞	108.5	0	0		蜜汁杏鮑菇	111.5	0	0
	柴香大阪燒	802.9	108.5	32.6		吮指湯包(冷主)	802.9	108.5	32.6		蔥香醬燒豬柳炒乾片(豆)	802.9	108.5	32.6		什錦花椰炒菇	769.6	103	30.9		奶香紅豆包(冷主)	813.2	111.5	33.3
	深紫色蔬菜	26.5	0	0		淺色蔬菜	26.5	0	0		深紫色蔬菜	26.5	0	0		淺色蔬菜	26.5	0	0		深紫色蔬菜	116.5	0	0
	蘿蔔排骨湯+光泉鮮乳	802.9	108.5	32.6		冬瓜山粉圓+生鮮乳	802.9	108.5	32.6		玉米蛋花湯+光泉鮮乳	825.1	116.5	32.4		酸辣湯(豆)(芡)	769.6	103	30.9		海芽蛋花湯+季節水果	854.0	118.5	34.3
3月30日(一)	實島白飯	26.5	0	0	3月31日(二)	地瓜飯	28	0	0		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0					
	卡拉黃金炸雞排(炸)(加)	802.9	108.5	32.6		塔香三杯雞	831.6	116.5	32.9		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0					
	饗樂樂鐵板蘑菇豬柳	26.5	0	0		和風壽喜海陸鍋(海)	28	0	0		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0					
	五米起司炒蛋	802.9	108.5	32.6		蒜蓉水餃(冷主)	802.9	108.5	32.6		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0					
	深紫色蔬菜	26.5	0	0		淺色蔬菜	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0					
	鮮筍蛋花湯+履歷豆奶	802.9	108.5	32.6		蘿蔔豚骨湯+生鮮乳	802.9	108.5	32.6		實島白飯	26.5	0	0		實島白飯	26.5	0	0					

營養師 李美瑤 午餐秘書 黃月靜 校長 趙士瑩