



## 113.3.1--113.3.31中興國中團膳午餐菜單

電話：(049)2642300

傳真：(049)2643332

\*本廠每月供應1次國產履歷豆漿

\*本廠每週供應1次有機青菜

\*過敏原資訊：含大豆、蛋、奶、堅果、蝦、魚及其製品



| 星期    |   |   |   |  | 4大護眼好食 吃出好視野  | 3/1星期五  |
|-------|---|---|---|--|---|---|
| 主菜    |   |   |   |  |     |  |
| 副菜(一) |   |   |   |  |   | 蒜泥白肉  |
| 副菜(二) |   |   |   |  |   | 酸辣粉絲煲   |
| 青菜    |   |   |   |  |   | 客家小炒  |
| 湯品    |   |   |   |  |   | 快炒時蔬  |
|       |   |   |   |  |   | 玉米蛋花湯   |
| 熱量分析  | 熱量 0 kcal<br>蛋白質 0 g  | 醣類 0 g  | 脂肪 0 g  | 熱量 0 kcal<br>蛋白質 0 g   | 熱量 0 kcal<br>蛋白質 0 g  | 熱量 791.5 kcal<br>蛋白質 32.9 g   |
| 星期    | 3/4星期一  | 3/5星期二  | 3/6星期三  | 3/7星期四   | 3/8星期五  |   |
|       |    |    |    |    |    |   |
| 主菜    | 蔥燒手羽先鍋  | 椒鹽魚丁  | 日式野菇炊飯  | 磨菇雞丁   | 紅白菜頭滷肉  |   |
| 副菜    | 菜脯炒蛋  | 塔香打拋肉   | 卡啦雞柳條*2   | 紅蘿蔔炒蛋  | 麻婆豆腐  |   |
| 副菜    | 川耳腐皮絲   | 香菇炒菠菜   | 茄汁熟肉&小甜包  | 黑椒豆干   | 花生麵筋  |   |
| 青菜    | 青脆時蔬  | 田園時蔬  | 活力時蔬  | 當令時蔬   | 快炒時蔬  |   |
| 湯品    | 薑絲海芽湯   | 蘿蔔湯   | 珍珠拿鐵  | 冬菜肉絲湯  | 南瓜濃湯  |   |
|       | 芝麻飯   | 履歷豆漿  |   | 保久乳  |   |   |
| 熱量分析  | 熱量 789.2 kcal<br>蛋白質 32.9 g   | 醣類 110.4 g<br>脂肪 24 g   | 熱量 862.8 kcal<br>蛋白質 41.9 g   | 醣類 109 g<br>脂肪 28.8 g  | 熱量 762.8 kcal<br>蛋白質 28.5 g   | 醣類 105.5 g<br>脂肪 25.2 g   |
| 星期    | 3/11星期一   | 3/12星期二   | 3/13星期三   | 3/14星期四  | 3/15星期五   |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 主菜    | 蔥爆肉片  | 脆皮炸雞腿   | 拿坡里義大利麵   | 醬燒雞丁   | 東坡筍燜肉   |   |
| 副菜    | 海苔玉米蛋   | 茶碗蒸   | 剝皮辣椒雞   | 蛋黃芋頭丸  | 小瓜炒黑輪   |   |
| 副菜    | 什錦菇菇燒   | 蛋酥白菜滷   | 搖搖脆薯&醬汁   | 肉絲銀芽   | 蠔油嫩腐  |   |
| 青菜    | 青脆時蔬  | 田園時蔬  | 活力時蔬  | 當令時蔬   | 快炒時蔬  |   |
| 湯品    | 味噌豆腐湯   | 玉米濃湯  | 仙草奶凍  | 番茄羅宋湯  | 豬血湯   |   |
|       | 地瓜飯   | 水果  |   | 保久乳  |   |   |
| 熱量分析  | 熱量 831.3 kcal<br>蛋白質 37.2 g   | 醣類 111 g<br>脂肪 26.5 g   | 熱量 881.3 kcal<br>蛋白質 36.2 g   | 醣類 118 g<br>脂肪 28.5 g  | 熱量 823.8 kcal<br>蛋白質 34 g   | 醣類 108.5 g<br>脂肪 28.2 g   |
| 星期    | 3/18星期一   | 3/19星期二   | 3/20星期三   | 3/21星期四  | 3/22星期五   |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 主菜    | 三杯雞丁  | 黑胡椒豬柳   | 揚州炒飯  | 勁脆卡啦雞  | 鐵路豬排  |   |
| 副菜    | 番茄蛋豆腐   | 彩繪腰果毛豆  | 雞堡  | 古早味瓜仔肉   | 小魚炒豆干   |   |
| 副菜    | 玉米布丁酥   | 小白福州丸   | 關東煮&蒸餃*2  | 鐵板高麗菜  | 砂鍋粉絲  |   |
| 青菜    | 青脆時蔬  | 田園時蔬  | 活力時蔬  | 當令時蔬   | 快炒時蔬  |   |
| 湯品    | 芹香蘿蔔湯   | 玉米蛋花湯   | Q Q豆花甜湯   | 酸辣湯  | 紫菜蛋花湯   |   |
|       | 芝麻飯   |   |   | 保久乳  |   |   |
| 熱量分析  | 熱量 804.5 kcal<br>蛋白質 32.5 g   | 醣類 118 g<br>脂肪 22.5 g   | 熱量 830.3 kcal<br>蛋白質 38.5 g   | 醣類 109 g<br>脂肪 26.7 g  | 熱量 829.2 kcal<br>蛋白質 34.6 g   | 醣類 109.7 g<br>脂肪 28 g   |
| 星期    | 3/25星期一   | 3/26星期二   | 3/27星期三   | 3/28星期四  | 3/29星期五   |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 主菜    | 涮涮肉片鍋   | 脆瓜燒雞  | 北港肉羹麵   | 唐揚雞米花  | 洋蔥燒肉井   |   |
| 副菜    | 米血雙拼  | 宮廷炒年糕   | 脆皮翅小腿   | 香Q滷蛋   | 茄汁玉米蛋   |   |
| 副菜    | 彩虹炒蛋  | 三角薯餅  | 香菇肉羹&鍋貼*2   | 塔香打拋肉燥   | 照燒百頁  |   |
| 青菜    | 青脆時蔬  | 田園時蔬  | 活力時蔬  | 當令時蔬   | 快炒時蔬  |   |
| 湯品    | 薑絲海芽湯   | 味噌湯   | 沁涼綠豆湯   | 蘿蔔魚丸湯  | 鮮蔬湯   |   |
|       | 地瓜飯   | 水果  |   | 保久乳  |   |   |
| 熱量分析  | 熱量 816.2 kcal<br>蛋白質 35.3 g   | 醣類 112.5 g<br>脂肪 25 g   | 熱量 803.5 kcal<br>蛋白質 28.5 g   | 醣類 128.5 g<br>脂肪 19.5 g  | 熱量 796 kcal<br>蛋白質 31.5 g   | 醣類 113.5 g<br>脂肪 24 g   |