

達德商工108年11月菜單 豐成食品工廠

營養師:江宗娘



歡迎同學踴躍訂購

衛管人員:陳莎莉



每週四特餐& 每月加窯烤披薩!



11/1(五)

寶島白飯

勁辣雞腿堡

蔥燒豬肉鍋

古味滷蛋

高纖蔬菜

青菜蛋花湯

蛋白質31.6g 脂質23.5g 醣類116.0g 熱量801.9Kcal

11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)+波士頓蛋	11/8(五)
寶島白飯 日式黃金豬 塔香三杯雞 招牌海鮮捲 高纖蔬菜 酸辣湯	寶島白飯 芝香雞翅 印度咖哩豬 黑糖地瓜球 高纖蔬菜 柴魚豆腐湯	寶島白飯 多汁咕咾肉 黑胡椒雞丁 洋蔥薯餅 高纖蔬菜 竹筍大骨湯	咖哩肉絲炒飯 碳烤香雞腿 港式燒賣 酥炸水餃 高纖蔬菜 百香椰果	寶島白飯 鐵路便當排骨 櫥窗滷味 港式蘿蔔糕 高纖蔬菜 味噌豆腐湯
蛋白質34.7g 脂質26.5g 醣類117.5g 熱量847.3Kcal	蛋白質35.1g 脂質26.0g 醣類116.0g 熱量838.4Kcal	蛋白質34.5g 脂質25.0g 醣類116.5g 熱量829.0Kcal	蛋白質34.7g 脂質26.5g 醣類117.5g 熱量847.3Kcal	蛋白質35.1g 脂質26.0g 醣類116.0g 熱量838.4Kcal
11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)+日式烤饅頭	11/15(五)
寶島白飯 煙燻雞翅 白玉燒肉 檸檬雞柳條 高纖蔬菜 金菇肉絲湯	寶島白飯 黃金起司豬 番茄炒蛋 手工蒸肉丸子 高纖蔬菜 刺瓜大骨湯	寶島白飯 板烤雞腿排 洋蔥鹹豬肉 XO醬炒公仔麵 高纖蔬菜 味噌海芽湯	日式炒烏龍 義式風味豬排 巴蜀麻辣燙 彰化肉圓 高纖蔬菜 熊貓珍奶	寶島白飯 普羅旺斯雞腿 四寶肉燥 香Q紫米捲 高纖蔬菜 玉米濃湯
蛋白質33.8g 脂質25.0g 醣類116.5g 熱量826.2Kcal	蛋白質34.5g 脂質25.5g 醣類116.5g 熱量833.5Kcal	蛋白質34.7g 脂質26.5g 醣類117.5g 熱量847.3Kcal	蛋白質35.4g 脂質27.0g 醣類117.5g 熱量854.6Kcal	蛋白質37.7g 脂質27.5g 醣類118.5g 熱量872.3Kcal
11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)+爆漿泡芙	11/22(五)
寶島白飯 日式豚肉燒 冬瓜燒雞 香酥喜相逢 高纖蔬菜 柴魚豆腐湯	寶島白飯 夜市大雞排 魚香肉絲 美味章魚丸子 高纖蔬菜 青菜蛋花湯	寶島白飯 椒鹽咕咾肉 紹興燒雞丁 起司肉腸 高纖蔬菜 筍絲湯	茄汁肉絲炒飯 芝香雞翅 波浪脆薯 港式燒賣 高纖蔬菜 清涼仙草蜜	寶島白飯 法式香嫩豬排 麻婆豆腐 麥克雞塊 高纖蔬菜 酸辣湯
蛋白質35.1g 脂質26.0g 醣類116.0g 熱量838.4Kcal	蛋白質31.6g 脂質23.5g 醣類116.0g 熱量801.9Kcal	蛋白質38.1g 脂質28.5g 醣類113.5g 熱量862.9Kcal	蛋白質39.6g 脂質29.0g 醣類117.5g 熱量889.4Kcal	蛋白質35.8g 脂質26.5g 醣類116.0g 熱量845.7Kcal
11/25(一)	11/26(二)	11/27(三)	11/28(四)+藍莓派	11/29(五)
寶島白飯 醬香滷雞腿 麻油鮮蔬豬肉鍋 碳烤香腸 高纖蔬菜 味噌野菇湯	寶島白飯 古早味滷排骨 南洋咖哩雞 古味滷蛋 高纖蔬菜 青菜豆腐湯	寶島白飯 普羅旺斯雞排 四寶肉燥 深海花枝條 高纖蔬菜 莧菜吻魚湯	黑胡椒鐵板麵 豉汁咕咾肉 日式鍋貼 黃金雙拼 高纖蔬菜 布丁奶茶	寶島白飯 椒香鹹酥雞 手工蒸肉丸子 招牌海鮮捲 高纖蔬菜 白玉上排湯
蛋白質35.1g 脂質26.0g 醣類116.0g 熱量838.4Kcal	蛋白質31.6g 脂質23.5g 醣類116.0g 熱量801.9Kcal	蛋白質38.1g 脂質28.5g 醣類113.5g 熱量862.9Kcal	蛋白質39.6g 脂質29.0g 醣類117.5g 熱量889.4Kcal	蛋白質35.8g 脂質26.5g 醣類116.0g 熱量845.7Kcal

若飯菜不足 請洽現場服務人員服務 歡迎踴躍訂購 豐成 04-8613339