



全國棧餐盒食品廠

中港高中4月午餐菜單

| 4/1星期一 | 4/2星期二 | 4/3星期三 | 4/4星期四 | 4/5星期五 |
|--|---|---|---|---|
| 白米飯 茄汁魚排 瓠瓜炒菇 蔬菜炒豆干 有機青松菜 菇菇蛋花湯 | 小麥飯 西芹炒豬柳 泰式打拋醬 洋芋燴玉米 有機味美菜 蘿蔔絲蛋花湯 | 高麗菜飯 ※日式豬排(炸) 醬燒米血(滷) 鮮菇燒筍乾 大白菜+水果 大黃瓜貢丸湯 | 清明節 | 調整放假 |
| 熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克 | 熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克 | 熱量:961大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:139公克 | | |
| 4/8星期一 | 4/9星期二 | 4/10星期三 | 4/11星期四 | 4/12星期五 |
| 白米飯 醬爆炒雞肉 滷大溪豆干 腐皮燴大黃瓜 大白菜 番茄蔬菜豆腐湯 | 五穀米飯 豆薯燒肉 五彩燴豆腐 西芹炒高麗 青花菜 枸杞玉米雞湯 | 上海菜飯 ※香酥雞丁(炸) 清蒸珍珠丸子(蒸) 柴香魷魚羹 豆芽菜+水果 紅豆麥片湯 | 燕麥芝麻飯 日式燒肉 白菜燴炒 塔香海帶 有機青松菜 脆筍豬骨湯 | 糙米飯 蘿蔔燉雞肉 肉燥油豆腐 田園玉米 有機黑葉白菜 甘藍味噌湯 |
| 熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:121公克 | 熱量:876大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:121公克 | 熱量:936大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:136公克 | 熱量:892大卡 蛋白質:36公克 脂肪:28公克 醣類:124公克 | 熱量:872大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:120公克 |
| 4/15星期一 | 4/16星期二 | 4/17星期三 | 4/18星期四 | 4/19星期五 |
| 白米飯 南瓜燉肉 蕃茄炒蛋 蘿蔔燒麵輪 高麗菜 通心麵羹湯 | 紫米飯 西芹炒雞肉 黃瓜炒肉末 皮絲筍茸 青花菜 南瓜昆布排骨湯 | 家常炒麵 ※香雞排(炸) 芋泥包(蒸) 腐皮炒瓢瓜 大白菜+水果 蔬菜貢丸蛋花湯 | 糙米飯 鮮茄炒豬柳 肉末炒高麗菜 紅燒洋芋 有機小松菜 金菇黃瓜湯 | 糙米飯 滷雞排 五香肉燥 日式蘿蔔煮 有機蚵白菜 蔬菜味噌湯 |
| 熱量:892大卡 蛋白質:36公克 脂肪:28公克 醣類:124公克 | 熱量:880大卡 蛋白質:36公克 脂肪:28公克 醣類:121公克 | 熱量:952大卡 蛋白質:36公克 脂肪:28公克 醣類:139公克 | 熱量:871大卡 蛋白質:34公克 脂肪:27公克 醣類:123公克 | 熱量:884大卡 蛋白質:36公克 脂肪:28公克 醣類:122公克 |
| 4/22星期一 | 4/23星期二 | 4/24星期三 | 4/25星期四 | 4/26星期五 |
| 白米飯 筍干滷豬腳 五味醬豆干 黃瓜炒皮絲 青花菜+履歷豆奶 蔬菜麵線湯 | 五穀米飯 普羅旺斯燉魚 豆豉炒高麗 三色炒麵腸 豆芽菜 酸菜冬瓜湯 | 鮭魚蔬菜炒飯 ※香酥雞翅(炸) 五香滷蛋 開陽扁蒲 大白菜+水果 地瓜綜合圓湯 | 五穀飯 塔香炒雞肉 蘿蔔燴南瓜 麻婆豆腐 有機黑葉白菜 金菇海菜湯 | 糙米飯 糖醋炒豬肉 豆乾海帶絲 烤甘藷條 有機青松菜 大瓜排骨湯 |
| 熱量:897大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29公克 醣類:122公克 | 熱量:892大卡 蛋白質:36公克 脂肪:28公克 醣類:124公克 | 熱量:940大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:137公克 | 熱量:872大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:120公克 | 熱量:876大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:121公克 |
| 4/29星期一 | 4/30星期二 | | | |
| 白米飯 蔬菜炒雞肉 金粒炒小黃瓜 綜合滷味 大白菜 番茄蔬菜湯 | 紫米飯 ※香酥豬排(炸) 高麗菜炒粉絲 蕈菇脆筍羹 青花菜 洋蔥味噌湯 | | | |
| 熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克 | 熱量:875大卡 蛋白質:35公克 脂肪:27公克 醣類:123公克 | | | |

※菜單如有變動以最新公告為準，敬請見諒。

※本月使用烹調用油:大成沙拉油/大成耐炸油

※飯菜量如有不足請向現場工作人員反應。

本公司全面採用國產豬肉

傳真: 26364126

電話: 26352200