





*使用台灣豬肉

佳祥餐盒食品廠

中港高中 113 年 4 月份菜單

營養師：**營養師楊佳穎**

4 月 1 日 (一)	4 月 2 日 (二)	4 月 3 日 (三)	4 月 4 日 (四)	4 月 5 日 (五)
香Q米飯 洋薯燉肉 泰式腐皮捲(烤) 彩繪玉米 油菜(暫定) 紫菜蛋花湯 膳總：112.5 K 脂肪：27 K 蛋白質：30.8 K 熱量：816.2 Kcal	小米飯 ★香酥雞排 麻婆豆腐 清水肉羹 有機味美菜(暫定) 酸菜白肉湯 膳總：115 K 脂肪：26.5 K 蛋白質：30.8 K 熱量：821.7 Kcal	香菇肉絲炒飯 紅燒蹄膀 流沙奶黃包(蒸) 回鍋肉片 有機味美菜(暫定) 蘿蔔排骨湯 膳總：114.5 K 脂肪：27 K 蛋白質：31.5 K 熱量：831.5 Kcal		
4 月 8 日 (一)	4 月 9 日 (二)	4 月 10 日 (三)	4 月 11 日 (四)	4 月 12 日 (五)
香Q米飯 旋風鳳翅(烤) 蕃茄炒蛋 雙色巧芽 青江菜(暫定) 什錦腐羹湯 膳總：118 K 脂肪：27 K 蛋白質：30.8 K 熱量：838.2 Kcal	糙米飯 桔汁排骨 白菜魯 五味油腐 蚵白菜(暫定) 冬瓜雞湯 膳總：118 K 脂肪：28 K 蛋白質：30.8 K 熱量：839.2 Kcal	中華炒麵 菲力里雞排 黑糖馬拉糕(烤) 梅粉地瓜(烤) 有機青松菜(暫定) 綠豆燒仙草 膳總：114.5 K 脂肪：27 K 蛋白質：30.8 K 熱量：824.2 Kcal	麥片飯 ★香酥魚塊 瓜子肉燥 紅參炒蛋 高麗菜(暫定) 和風味噌湯 膳總：114 K 脂肪：27.5 K 蛋白質：30.8 K 熱量：828.7 Kcal	香Q米飯 磨菇肉排 開陽蒲瓜 海苔魷魚丸(烤) 有機青松菜(暫定) 玉米濃湯 膳總：114.5 K 脂肪：27 K 蛋白質：30.8 K 熱量：824.2 Kcal
4 月 15 日 (一)	4 月 16 日 (二)	4 月 17 日 (三)	4 月 18 日 (四)	4 月 19 日 (五)
香Q米飯 魚香肉絲 美味蒸蛋 鮮燴黃瓜 菠菜(暫定) 鮮蔬米粉湯 膳總：115.5 K 脂肪：26.5 K 蛋白質：30.1 K 熱量：820.9 Kcal	胚芽米飯 ★脆皮雞排 絞肉乾丁 香菇高麗 油菜(暫定) 菜頭湯 膳總：116 K 脂肪：26.5 K 蛋白質：31.5 K 熱量：837.5 Kcal	肉醬麵 茄汁雞丁 香蔥吉拿棒(烤) 義式馬鈴薯 有機黑葉白菜(暫定) 酸辣湯 膳總：111 K 脂肪：26.5 K 蛋白質：29.9 K 熱量：802.1 Kcal	小米飯 宮保肉丁 蘿蔔關東煮 香蔥煎蛋 青江菜(暫定) 美式濃湯+履歷豆漿 膳總：109.5 K 脂肪：28 K 蛋白質：31.8 K 熱量：817.2 Kcal	香Q米飯 油蔥雞塊 翠玉白菜 蠔油野菇 有機黑葉白菜(暫定) 薑絲海芽湯 膳總：118.5 K 脂肪：28 K 蛋白質：29.4 K 熱量：825.8 Kcal
4 月 22 日 (一)	4 月 23 日 (二)	4 月 24 日 (三)	4 月 25 日 (四)	4 月 26 日 (五)
香Q米飯 干鍋排骨 家常洋芋 螞蟻上樹 蚵白菜(暫定) 柴魚味噌湯 膳總：114 K 脂肪：27 K 蛋白質：30.8 K 熱量：822.2 Kcal	黎麥飯 辣子雞丁 五香皮絲 瓠瓜肉絲 菠菜(暫定) 香菇肉羹湯 膳總：114.5 K 脂肪：27 K 蛋白質：27.5 K 熱量：831.5 Kcal	醃醬麵 五香魯肉 公館刈包(蒸) 招牌滷味 有機小松菜(暫定) 芋頭西米露 膳總：114 K 脂肪：28 K 蛋白質：32.4 K 熱量：837.8 Kcal	糙米飯 檸檬雞翅 玉米炒蛋 燒烤天婦羅 高麗菜(暫定) 菇菇雞湯 膳總：112.5 K 脂肪：27 K 蛋白質：30.8 K 熱量：818.2 Kcal	香Q米飯 ★黃金炸魚 紅醬通心麵 燴五柳絲 有機小松菜(暫定) 海帶湯 膳總：114.5 K 脂肪：28 K 蛋白質：32.2 K 熱量：838.8 Kcal
4 月 29 日 (一)	4 月 30 日 (二)	食物笑話小百科 全穀根莖類 問：叔叔姓什麼呢？ 答：姓“玉”，因為“玉蜀黍(叔叔)”！ 問：地瓜照相後會變成什麼？ 答：地瓜葉，因為“地瓜YA！” 問：綠豆是哪個縣市的人？ 答：嘉義人，因為綠豆“加薏仁”！ 問：老奶奶燙頭髮，猜一種食物？ 答：銀絲卷		
香Q米飯 御品里肌 茄汁燴蛋 醃汁水餃 豆芽菜(暫定) 日式豆腐湯 膳總：112.5 K 脂肪：28 K 蛋白質：32.2 K 熱量：830.8 Kcal	麥片飯 鮑菇雞丁 五香肉燥 爆炒銀芽 油菜(暫定) 營養排骨湯 膳總：117.5 K 脂肪：27.5 K 蛋白質：32.2 K 熱量：848.3 Kcal	