



# 侑芳食品廠



112年4月份 中港高中菜單

營養師:沈上瑜

星期一 4月1日	星期二 4月2日	星期三 4月3日	星期四 4月4日	星期五 4月5日
香Q米飯 <b>(滷)梅乾菜滷肉</b> 烤薯條 洋蔥炒蛋 白菜 蘿蔔油腐湯 熱量：711 脂肪：23 醃類：98 蛋白質：29	麥片飯 <b>(滷)鐵路排骨</b> 左宗棠雞丁 泰式打拋豬 有機小松菜 日式味噌湯 熱量：738 脂肪：23 醃類：103 蛋白質：31	揚州炒飯 <b>(炸)香酥雞腿</b> (蒸)芳香肉圓 海帶根炒乾片 青鵝菜 鮮瓜排骨湯 熱量：749 脂肪：26 醃類：98 蛋白質：32		
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
香Q米飯 <b>(滷)御膳大排</b> 家常豆腐 番茄炒蛋 白菜 酸辣湯 熱量：703 脂肪：24 醃類：98 蛋白質：29	胚芽飯 <b>(燴)糖醋魚肉</b> 開胃肉燥 高麗菜炒肉片 油菜 竹筍排骨湯 熱量：730 脂肪：24 醃類：99 蛋白質：30	中式炒麵 <b>(炸)酥炸雞翅</b> (蒸)醬燒包 玉米總匯 青鵝菜 紅豆麥片湯 熱量：721 脂肪：25 醃類：95 蛋白質：30	糙米飯 <b>(烤)紅糟肉</b> 白菜燴三絲 鮮瓜炒蛋 有機青江菜 鮮蔬枸杞湯 熱量：725 脂肪：23 醃類：100 蛋白質：30	五穀飯 <b>(炒)宮保雞丁</b> 馬鈴薯燉肉 竹筍炒肉絲 高麗菜 味噌豆腐湯 熱量：754 脂肪：24 醃類：104 蛋白質：31
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
香Q米飯 <b>(滷)香滷豬排</b> 日式蒸蛋 泡菜油腐 白菜 麵線糊&豆漿 熱量：709 脂肪：23 醃類：97 蛋白質：30	麥片飯 <b>(炒)咕咾肉</b> 繽紛焗烤 芹香鮮菇干片 油菜 紫菜蛋花湯 熱量：734 脂肪：24 醃類：99 蛋白質：31	肉絲炒飯 <b>(炸)香酥雞排</b> (蒸)鮮味鬆餅 芳香滷蛋 青鵝菜 蘿蔔排骨湯 熱量：739 脂肪：25 醃類：98 蛋白質：31	糙米飯 <b>(蒸)漢堡肉排</b> 柴香竹筍羹 高麗菜炒冬粉 有機莧菜 玉米蛋花湯 熱量：711 脂肪：23 醃類：98 蛋白質：29	胚芽飯 <b>(燴)醬香魚肉</b> 鮮瓜炒肉片 番茄打拋豬 高麗菜 日式味噌湯 熱量：744 脂肪：25 醃類：98 蛋白質：32
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
香Q米飯 <b>(炒)照燒豬柳</b> 綜合滷味 紅仁炒蛋 青鵝菜 酸辣湯 熱量：706 脂肪：22 醃類：100 蛋白質：29	五穀飯 <b>(滷)里肌肉排</b> 招牌炸醬 銀芽炒肉絲 油菜 海芽蛋花湯 熱量：762 脂肪：24 醃類：105 蛋白質：32	茄汁肉醬炒麵 <b>(炸)脆皮雞腿</b> (蒸)芳香水餃 海帶根炒乾片 白菜 銀耳甜湯 熱量：745 脂肪：23 醃類：106 蛋白質：30	麥片飯 <b>(炒)洋蔥肉片</b> 田園四色 古早味白菜滷 有機青江菜 鮮蔬肉絲湯 熱量：713 脂肪：23 醃類：98 蛋白質：30	糙米飯 <b>(炒)三杯雞</b> 奶香洋芋 鮮菇炒干丁 高麗菜 竹筍雞湯 熱量：743 脂肪：24 醃類：101 蛋白質：31
4月29日	4月30日			
香Q米飯 <b>☆(燴)醬香魚肉</b> 鮮瓜鮮菇 泡菜油腐 白菜 日式味噌湯 熱量：747 脂肪：25 醃類：100 蛋白質：32	麥片飯 <b>(炒)糖醋肉丁</b> 客家小炒 筍香鮮菇 油菜 蘿蔔排骨湯 熱量：721 脂肪：23 醃類：98 蛋白質：31			

\*：油炸 本廠為行政院衛生署HACCP制度認證合格廠商  
服務專線:04-26818855 傳真熱線:04-26818238

本公司使用台灣國產豬肉

☆4/29新增一次魚肉水產品 4/15提供豆漿