



全國棧餐盒食品廠

中港高中2月午餐菜單

			2/16星期五	2/17星期六(補課)
			小麥飯 ※日式豬排(炸) 白菜粉絲 沙茶脆筍羹 有機青松菜 洋蔥味噌湯	糙米飯 塔香炒豬肉 茄紅豆腐煲 土豆四喜 有機黑葉白菜 大瓜排骨湯
			熱量:036大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:113公克	熱量:027大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:122公克
2/19星期一	2/20星期二	2/21星期三	2/22星期四	2/23星期五
白米飯 韓式炒雞肉 紅蘿蔔炒蛋 義式湯咖哩 高麗菜 冬瓜西紅柿湯	紫米飯 蕃茄燉肉 白菜佛跳牆 西芹炒豆包 豆芽菜 肉末粉絲湯	沙茶炒麵 ※肯德炸雞塊 蔥燒獅子頭(滷) 綜合關東煮 青花菜+水果 仙草西米露	五穀米飯 海帶結燒雞 客家小炒 蒲瓜炒肉末 有機味美菜 紫菜蛋花湯	糙米飯 砂鍋魚丁 腐皮炒高麗菜 五香肉燥 有機小松菜 玉米濃湯
熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克	熱量:901大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:124公克	熱量:957大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29公克 醣類:137公克	熱量:901大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29公克 醣類:123公克	熱量:902大卡 蛋白質:37公克 脂肪:30公克 醣類:121公克
2/26星期一	2/27星期二	2/28星期三	2/29星期四	
白米飯 南瓜咖哩雞 三色蒸蛋 腐皮炒胡瓜 大白菜+履歷豆奶 蘿蔔豆腐味噌湯	燕麥芝麻飯 ※香酥魚片(炸) 時蔬炒肉片 玉米什錦炒 有機小松菜 蕃茄海菜蛋花湯	二二八放假	小麥飯 西芹炒豬柳 泰式打拋醬 紅蔥炒豆芽 有機黑葉白菜 枸杞玉米雞丁湯	
熱量:897大卡 蛋白質:37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:030大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29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

本公司全面採用國產豬肉

※飯菜量如有不足請向現場工作人員反應。

傳真: 26364126 電話: 26352200