

佳祥餐盒食品廠

中港高中 113 年 2 月份菜單

營養師：

營養師楊佳穎

<div data-bbox="208 292 1191 651"> <h3>我的餐盤</h3> <p>聰明吃營養跟著來</p> <div> <p>乳品類 每天早晚一杯奶 (每天1.5-2杯(1杯240毫升))</p> <p>水果類 每餐水果拳頭大 在地當季多樣化</p> <p>蔬菜類 菜比水果多一點 當季且1/3選深色</p> <p>堅果種子類 堅果種子一茶匙 (1份=1湯匙=5茶匙) 堅果種子約杏仁果5粒 或腰果5粒或花生10粒</p> <p>豆魚蛋肉類 豆魚蛋肉一掌心 每天1.5-2份豆>魚>蛋>肉類</p> <p>全穀雜糧類 飯跟蔬菜一樣多 至少1/3為全穀雜糧類之主食</p> </div> </div>				
2 月 16 日 (五)		2 月 17 日 (六)		
香Q米飯 ★日式雞排 三色炒蛋 五味乾片 菠菜(暫定) 海芽蛋花湯		香Q米飯 宮保雞丁 烤魷魚丸 金門肉燥 油菜(暫定) 脆筍肉片湯		
膳類：116.1 g 脂肪：24.3 g 蛋白質：31.6 g 熱量：810 kcal		膳類：113.4 g 脂肪：25.3 g 蛋白質：33.4 g 熱量：815 kcal		
2 月 19 日 (一)		2 月 20 日 (二)		2 月 21 日 (三)
香Q米飯 御品里肌 鮮燴白珍 螞蟻上樹 鵝白菜(暫定) 酸辣湯		麥片飯 ★黃金魚排 絞肉細乾丁 開陽黃瓜 小白菜(暫定) 薑絲海芽湯 ※履歷非基改豆漿		肉絲蛋炒飯 芝麻雞排 相思紅豆包(蒸) 焗汁白菜 有機青松菜(暫定) 綠豆薏仁甜湯
膳類：117.8 g 脂肪：25.2 g 蛋白質：29.6 g 熱量：815.8 kcal		膳類：115.25 g 脂肪：25.7 g 蛋白質：29.5 g 熱量：809.9 kcal		膳類：121 g 脂肪：23.05 g 蛋白質：30.3 g 熱量：812.5 kcal
2 月 22 日 (四)		2 月 23 日 (五)		
小米飯 三杯雞丁 蠔油雙菇 肉燥銀芽 菠菜(暫定) 營養排骨湯		香Q米飯 京醬肉絲 南洋咖哩 烤腐皮肉捲 有機青松菜(暫定) 粉絲蛋花湯		
膳類：117.5 g 脂肪：24.6 g 蛋白質：30.9 g 熱量：815.2 kcal		膳類：111.9 g 脂肪：26.3 g 蛋白質：32.6 g 熱量：814.4 kcal		
2 月 26 日 (一)		2 月 27 日 (二)		2 月 28 日 (三)
香Q米飯 板烤雞翅 家常豆腐 回鍋肉片 油菜(暫定) 鮮蔬米粉湯		糙米飯 蒜頭排骨 蕃茄炒蛋 紅油抄手 有機小松菜(暫定) 養生雞湯		<div data-bbox="960 1190 1279 1466"> <p>peace</p> <p>和平紀念日 二月 28</p> </div>
膳類：114.7 g 脂肪：26 g 蛋白質：30.8 g 熱量：818.2 kcal		膳類：114.4 g 脂肪：24.8 g 蛋白質：32.5 g 熱量：811.0 kcal		
2 月 29 日 (四)		<div data-bbox="1800 1121 2141 1434"> <p>本店使用國產豬肉</p> <p>TAIWAN PORK</p> <p>臺灣豬</p> </div>		
胚芽米飯 ★椒鹽魚丁 皮絲滷肉 雙色瓠瓜 有機小松菜(暫定) 桂筍排骨湯		本廠使用國產豬肉		
膳類：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：31.5 g 熱量：815 kcal				