



侑芳食品廠

中港高中2月菜單



營養師:沈上瑜

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五 2月16日	星期六 2月17日
				五穀飯 *椒鹽塔香肉塊 塔香海茸 咖哩洋芋肉片 有機青鵝菜 玉米濃湯 熱量：728 脂肪：24 醣類：98 蛋白質：32	胚芽飯 (炒)左宗棠雞丁 銀芽炒肉絲 招牌炸醬 高麗菜 竹筍雞湯 熱量：748 脂肪：22 醣類：108 蛋白質：30
2月19日 香Q米飯 (滷)香滷豬排 醬香素雞 芹香鮮菇干片 白菜 酸辣湯 熱量：716 脂肪：23 醣類：98 蛋白質：30	2月20日 糙米飯 (燴)醬香魚肉 家常豆腐 螞蟻上樹 油菜 鮮瓜排骨湯 熱量：762 脂肪：24 醣類：105 蛋白質：32	2月21日 茄汁蛋炒飯 *脆皮雞腿 (蒸)奶皇包 日式關東煮 青鵝菜 燒仙草 熱量：725 脂肪：25 醣類：95 蛋白質：31	2月22日 麥片飯 (炒)糖醋肉丁 白菜滷 竹筍炒肉絲 有機青江菜 白玉油腐湯 熱量：741 脂肪：23 醣類：103 蛋白質：31	2月23日 胚芽飯 (炒)三杯雞 鮮瓜炒肉片 泰式打拋豬 高麗菜 日式味噌湯 熱量：762 脂肪：24 醣類：105 蛋白質：33	
2月26日 香Q米飯 (滷)梅乾菜滷肉 海帶三絲 泡菜油腐 白菜 沙茶麵線糊&豆漿 熱量：762 脂肪：24 醣類：105 蛋白質：32	2月27日 麥片飯 ☆(燴)糖醋魚肉 鐵板銀芽 開胃肉燥 油菜 玉米蛋花湯 熱量：735 脂肪：24 醣類：98 蛋白質：32	2月28日 	2月29日 胚芽飯 (烤)客家鹹豬肉 柴香竹筍羹 玉米總匯 有機大陸妹 鮮蔬肉絲湯 熱量：710 脂肪：23 醣類：98 蛋白質：29		

*：油炸

本廠為行政院衛生署HACCP制度認證合格廠商 本公司使用台灣國產豬肉
服務專線:04-26818855 傳真熱線:04-26818238

2/26提供豆漿 ☆2/27新增一次魚肉水產品