

# 大新餐盒食品工廠

衛生署HACCP認證優良餐盒食品工廠衛評餐製字029號



113年3月菜單

中港高中

				3月1日 星期五 大麥米飯 醬爆雞丁 油腐粉絲煲 鮮瓜燴炒 美味大陸蒿 薑絲海芽湯
				熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克
3月4日 星期一	3月5日 星期二	3月6日 星期三	3月7日 星期四	3月8日 星期五
白米飯 豆豉燒雞 大瓜鮮燴 糖醋寬粉 美味油菜 港式酸辣湯	麥片米飯 三杯雞 五更腸旺 玉米總匯 有機青松菜(暫定) 肉骨茶湯	黃金蛋炒飯 蘑菇醬豬柳 滷味拼盤 香烤蔥肉餡餅 美味鵝白菜 芋頭西米露	五穀米飯 *黃金魚排 敖鍋肉片 咖哩花椰 有機黑葉白菜(暫定) 野菜蛋花湯	小米飯 烤雞排 拌炒海根 蛋酥白菜 美味青江菜 芹香白玉湯
熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克	熱量:782大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.1公克 醣類:105.0公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克
3月11日 星期一	3月12日 星期二	3月13日 星期三	3月14日 星期四	3月15日 星期五
白米飯 薑汁燒肉 五香麵輪 海帶雙絲 美味大陸蒿 洋芋濃湯	燕麥米飯 麻油豬 番茄肉燥 梅香冬瓜 有機青松菜(暫定) 榨菜湯	沙茶炒麵 鐵路豬排 關東煮 香蒸雙色小饅頭 美味油菜 芋頭米粉湯	糙米飯 糖醋雞丁 焗汁洋芋 鐵板銀芽 有機黑葉白菜(暫定)+豆漿 薑絲海芽湯	大麥米飯 *炸雞腿 麻婆豆腐 筍絲燴炒 美味鵝白菜 鮮瓜排骨湯
熱量:789大卡 脂肪:26.5公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.5公克	熱量:787大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克	熱量:794大卡 脂肪:26.5公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.5公克	熱量:789大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.5公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克
3月18日 星期一	3月19日 星期二	3月20日 星期三	3月21日 星期四	3月22日 星期五
白米飯 紅燒排骨 鮮菇豆腐煲 白菜泡麩 美味青江菜 玉米濃湯	麥片米飯 蜜汁雞丁 日式佃煮 西芹麵輪 有機青松菜(暫定) 海芽味噌湯	古早味油飯 *炸雞翅 絞瓜肉燥 香烤香蒜吐司 美味大陸蒿 綠豆麥片湯	五穀米飯 糖醋排骨 香滷海結 蔥爆干片 有機黑葉白菜(暫定) 番茄蛋花湯	小米飯 蔥爆豬肉 奶焗花菜 銀芽鮮菇 美味油菜 冬菜粉絲湯
熱量:789大卡 脂肪:26.5公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.5公克	熱量:787大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克	熱量:789大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.5公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克
3月25日 星期一	3月26日 星期二	3月27日 星期三	3月28日 星期四	3月29日 星期五
白米飯 黑椒雞丁 蜜汁黑干 蒲瓜鮮燴 美味鵝白菜 沙茶素羹湯	燕麥米飯 宮保雞丁 鐵板油腐 白菜滷 有機青松菜(暫定) 結頭排骨湯	義式番茄麵 *無骨香雞排 筍香肉絲 香蒸可可牛奶小饅頭 美味青江菜 日式味噌湯	糙米飯 東坡燒肉 田園三色 螞蟻上樹 有機黑葉白菜(暫定) 金菇高麗湯	大麥米飯 壽喜燒肉片 脆炒青花 鮮瓜燴炒 美味大陸蒿 玉米蛋花湯
熱量:789大卡 脂肪:26.5公克 蛋白質:32.2公克 醣類:105.5公克	熱量:787大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.0公克	熱量:789大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.3公克 醣類:106.5公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克	熱量:792大卡 脂肪:26.0公克 蛋白質:32.4公克 醣類:107.0公克
<p>★ 有機蔬菜為暫定品項，因產量較少，故須供餐當週才能確認其有機蔬菜品項。</p> <p>★ 「*」為炸物標示。</p> <p>★ 請於供餐當日下午13時前用餐完畢。</p>				