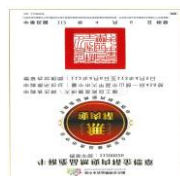


# 大新餐盒食品工廠

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 蛋白質: 32.4公克	脂肪: 26.0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	
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	
熱量: 792大卡 蛋白質: 32.4公克		熱量: 792大卡 蛋白質: 32.4公克		熱量: 792大卡 蛋白質: 32.4公克		熱量: 782大卡 蛋白質: 32.1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	
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	
熱量: 789大卡 蛋白質: 32.2公克		熱量: 787大卡 蛋白質: 32.3公克		熱量: 794大卡 蛋白質: 32.3公克		熱量: 789大卡 蛋白質: 32.3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	
白米飯 紅燒排骨 鮮菇豆腐煲 白菜泡麵 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	
熱量: 789大卡 蛋白質: 32.2公克		熱量: 787大卡 蛋白質: 32.3公克		熱量: 792大卡 蛋白質: 32.4公克		熱量: 789大卡 蛋白質: 32.3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	
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	
熱量: 789大卡 蛋白質: 32.2公克		熱量: 787大卡 蛋白質: 32.3公克		熱量: 789大卡 蛋白質: 32.3公克		熱量: 792大卡 蛋白質: 32.4公克	
3月29日 星期五		3月30日 星期六		3月31日 星期日		3月1日 星期五	
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						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 蛋白質: 32.4公克						熱量: 792大卡 蛋白質: 32.4公克	

★ 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。

★ 「\*」為炸物標示。

★ 請於供餐當日下午13時前用餐完畢。

—大新餐盒食品工廠 祝您用餐愉快—