



全國棧餐盒食品廠

中港高中3月菜單

				3/1星期五 糙米飯 蘿蔔燉雞肉 玉米粒炒海茸 肉末炒瓠瓜 大白菜 紫菜蛋花豆腐湯 熱量:876大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 糖類:122公克
3/4星期一	3/5星期二	3/6星期三	3/7星期四	3/8星期五
白米飯 韓式燒肉片 紫茄燒豆腸 豆干滷海絲 青花菜 蘿蔔絲蛋花湯 熱量:857大卡 蛋白質:35公克 脂肪:29公克 糖類:114公克	紫金飯 鄉村滷雞排 關東煮 日式蒸蛋 大白菜 金菇黃瓜湯 熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 糖類:121公克	夏威夷炒飯 ※無骨香雞排(炸) 地瓜條(烤) 蒜燒大溪豆干 高麗菜+水果 紅豆薏仁湯 熱量:970大卡 蛋白質:38公克 脂肪:30公克 糖類:137公克	五穀飯 羅定豆豉雞 西芹炒豬柳 皮絲滷筍干 有機白菜 蔥香海帶湯 熱量:896大卡 蛋白質:36公克 脂肪:28公克 糖類:125公克	燕麥芝麻飯 南瓜咖喱豬肉 三色玉米蛋 蔬菜炒粉絲 有機小松菜 甘藍味噌湯 熱量:884大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 糖類:123公克
3/11星期一	3/12星期二	3/13星期三	3/14星期四	3/15星期五
白米飯 西芹炒雞肉 繽紛肉醬 日式蘿蔔煮 豆芽菜 台式酸辣湯 熱量:871大卡 蛋白質:34公克 脂肪:27公克 糖類:113公克	小麥飯 醃醃燉肉 麵筋燒油腐 金粒炒花椰 高麗菜 大瓜排骨湯 熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 糖類:121公克	炸醬麵 滷雞腿 水煎包(蒸) 糖醋豆干 大白菜+水果 酸菜冬瓜湯 熱量:997大卡 蛋白質:41公克 脂肪:33公克 糖類:134公克	五穀飯 ※ 香酥豬里肌(炸) 開陽瓠瓜 南瓜豆腐煲 有機荷葉白菜 鄉村羅宋湯 熱量:905大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29公克 糖類:124公克	糙米飯 塔香三杯雞 什錦炒蔬菜 菜脯玉米炒蛋 有機青松菜 玉米蘿蔔湯 熱量:876大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 糖類:121公克
3/18星期一	3/19星期二	3/20星期三	3/21星期四	3/22星期五
白米飯 麵輪紅燒肉 香拌海帶根 蕃茄螺旋麵 青花菜 麵線蛋花湯 熱量:888大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 糖類:124公克	紫金飯 ※ 香酥咕咕雞(炸) 海味炒小黃瓜 宜蘭滷白菜 豆芽菜 蕃茄蛋花湯 熱量:875大卡 蛋白質:34公克 脂肪:27公克 糖類:124公克	香菇油飯 洋蔥豬柳 西芹炒甜不辣 咖喱豆腐鍋 高麗菜+水果 仙草粉圓湯 熱量:988大卡 蛋白質:40公克 脂肪:32公克 糖類:135公克	燕麥芝麻飯 沙嗲雞丁 麻婆豆腐 豆薯炒肉末 有機白菜 青木瓜排骨湯 熱量:884大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 糖類:123公克	糙米飯 玉米燴魚丁 蕈菇炒蛋 黃瓜鮮燴 有機味美菜 高麗菜豆皮湯 熱量:876大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 糖類:122公克
3/25星期一	3/26星期二	3/27星期三	3/28星期四	3/29星期五
白米飯 蔥爆豬柳 泡菜炒三絲 蘿蔔燒麵輪 大白菜 薏仁排骨湯 熱量:880大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 糖類:122公克	五穀飯 南瓜燉雞肉 雙豆滷肉燥 玉米炒小黃瓜 高麗菜+履歷豆奶 紫菜蛋花湯 熱量:901大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29公克 糖類:123公克	日式炒麵 茄汁魚排 芝麻包(蒸) 脆筍炒麵腸 青花菜+水果 蘿蔔藥膳湯 熱量:944大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 糖類:138公克	小麥飯 豆豉炒肉片 菇炒瓠瓜 茄燒豆腐 有機白菜 大瓜玉米段湯 熱量:897大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 糖類:123公克	糙米飯 ※ 肯德雞塊(炸) 鐵板風炒豆芽 雞蛋炒高麗 有機青松菜 肉末粉絲湯 熱量:884大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 糖類:123公克

※使用台灣豬肉※

傳真: 26364126 電話: 26352200

※菜單如有變動以最新公告為準, 敬請見諒。※飯菜量如有不足請向現場工作人員反應。

※本月使用烹調用油: 大成沙拉油/大成耐炸油 ▲為加工半成品 ※為油炸品