

佳祥餐盒食品廠

中港高中 113 年 3 月份菜單

營養師：楊佳穎

服務專線：
(04)2628-0019



本廠使用台灣豬肉

<div>3 月 1 日 (五)</div> <div> 香Q米飯 冰糖魯肉 翡翠白菜 芙蓉豆腐 青江菜(暫定) 脆筍肉片湯 </div> <div> 醃麵：117 g 脂肪：25 g 蛋白質：32 g 熱量：817 kcal </div>				
<div>3 月 4 日 (一)</div> <div> 香Q米飯 紅燴豬排 玉米四色 螞蟥上樹 小白菜(暫定) 味噌豆腐湯 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：26 g 蛋白質：32 g 熱量：820 kcal </div>	<div>3 月 5 日 (二)</div> <div> 胚芽米飯 ★椒鹽魚丁 清水肉羹 度月肉燥 油菜(暫定) 紫菜蛋花湯 </div> <div> 醃麵：118 g 脂肪：24 g 蛋白質：32 g 熱量：812 kcal </div>	<div>3 月 6 日 (三)</div> <div> 肉絲蛋炒飯 BBQ烤翅 蔥花捲(烤) 五味乾片 有機黑葉白菜(暫定) 冬瓜銀耳甜湯 </div> <div> 醃麵：118 g 脂肪：24 g 蛋白質：33 g 熱量：817 kcal </div>	<div>3 月 7 日 (四)</div> <div> 麥片飯 泰式雞排 蠔油鮮菇 開陽花蒲 鵝白菜(暫定) 玉米蛋花湯 </div> <div> 醃麵：118 g 脂肪：24 g 蛋白質：30 g 熱量：802 kcal </div>	<div>3 月 8 日 (五)</div> <div> 香Q米飯 餘香肉絲 南洋咖哩 涼拌帶絲 有機黑葉白菜(暫定) 酸辣湯 </div> <div> 醃麵：115 g 脂肪：25 g 蛋白質：32 g 熱量：805 kcal </div>
<div>3 月 11 日 (一)</div> <div> 香Q米飯 ★香酥花枝排 蕃茄炒蛋 高麗肉片 菠菜(暫定) 什錦米粉湯 </div> <div> 醃麵：118 g 脂肪：24 g 蛋白質：30 g 熱量：801.9 kcal </div>	<div>3 月 12 日 (二)</div> <div> 糙米飯 宮保骰子豬 黃瓜鮮菇 香荖油腐 豆芽菜(暫定) 酸菜白肉湯 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：30 g 熱量：802.9 kcal </div>	<div>3 月 13 日 (三)</div> <div> 眷村炸醬麵 板烤雞排 流沙包(蒸) 焗汁白菜 有機小松菜(暫定) 薑絲海芽湯 </div> <div> 醃麵：117 g 脂肪：25 g 蛋白質：30 g 熱量：808.9 kcal </div>	<div>3 月 14 日 (四)</div> <div> 小米飯 黑椒豬柳 菜脯蛋 客家小炒 高麗菜(暫定) 養生雞湯 </div> <div> 醃麵：114 g 脂肪：26 g 蛋白質：30 g 熱量：805.9 kcal </div>	<div>3 月 15 日 (五)</div> <div> 香Q米飯 鮑菇雞丁 紅仁燴蛋 彩繪獅子頭 有機小松菜(暫定) 日式味噌湯 </div> <div> 醃麵：113 g 脂肪：26 g 蛋白質：30 g 熱量：801.9 kcal </div>
<div>3 月 18 日 (一)</div> <div> 香Q米飯 蒜香軟排 銀芽肉燥 珍味魷魚丸(烤) 青江菜(暫定) 什錦腐羹湯 </div> <div> 醃麵：114 g 脂肪：25 g 蛋白質：32 g 熱量：805 kcal </div>	<div>3 月 19 日 (二)</div> <div> 麥片飯 菲力雞排 白珍鮮菇 腐皮蝦仁捲(烤) 小白菜(暫定) 珍菇蛋花湯 履歷非基改豆漿 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：24 g 蛋白質：31 g 熱量：801 kcal </div>	<div>3 月 20 日 (三)</div> <div> 中華炒麵 客家魯肉 公館戈包(蒸) 醬燒鮑菇 有機青江菜(暫定) 綠豆甜湯 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：31 g 熱量：807 kcal </div>	<div>3 月 21 日 (四)</div> <div> 胚芽米飯 ★鹹酥雞丁 黃金玉米 豆輪魯肉 油菜(暫定) 營養排骨湯 </div> <div> 醃麵：114 g 脂肪：26 g 蛋白質：32 g 熱量：815 kcal </div>	<div>3 月 22 日 (五)</div> <div> 香Q米飯 照燒雞翅 義式紅肉醬通心麵 櫻花蝦高麗 有機青江菜(暫定) 榨菜粉絲湯 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：31 g 熱量：806 kcal </div>
<div>3 月 25 日 (一)</div> <div> 香Q米飯 磨菇雞排 絞肉干丁 白菜魯 菠菜(暫定) 營養海芽湯 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：32 g 熱量：813 kcal </div>	<div>3 月 26 日 (二)</div> <div> 糙米飯 糖醋排骨 拌炒帶絲 鬱金咖哩 青江菜(暫定) 柴魚豆腐湯 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：31 g 熱量：807 kcal </div>	<div>3 月 27 日 (三)</div> <div> 客家版條 干煎里肌 香蔥吉拿棒(烤) 美味脆薯(烤) 有機青松菜(暫定) 玉米濃湯 </div> <div> 醃麵：114 g 脂肪：25 g 蛋白質：32 g 熱量：803 kcal </div>	<div>3 月 28 日 (四)</div> <div> 小米飯 孜然雞排 蘿蔔肉羹 鵝油控筍乾 小白菜(暫定) 中式酸辣湯 </div> <div> 醃麵：118 g 脂肪：24 g 蛋白質：32 g 熱量：815 kcal </div>	<div>3 月 29 日 (五)</div> <div> 香Q米飯 ★英式炸魚 開胃肉燥 銀芽炒蛋 有機青松菜(暫定) 冬瓜排骨湯 </div> <div> 醃麵：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：31 g 熱量：809 kcal </div>