



侑芳食品廠



中港高中113年3月份 菜單

營養師:沈上瑜

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				3月1日
				糙米飯 (炒)宮保雞丁 番茄豆腐 蘿蔔滷豆輪 高麗菜 紫菜蛋花湯
熱量： 脂肪： 醣類： 蛋白質：	熱量： 脂肪： 醣類： 蛋白質：	熱量： 脂肪： 醣類： 蛋白質：	熱量： 脂肪： 醣類： 蛋白質：	熱量： 742 脂肪： 25 醣類： 98 蛋白質： 32
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
香Q米飯 (燴)醬香魚肉 日式蒸蛋 海帶根炒乾片 白菜 味噌豆腐湯	胚芽飯 (炒)日式肉片 螞蟻上樹 奶焗鮮蔬 油菜 竹筍排骨湯	揚州炒飯 (炸)香酥雞腿 (蒸)銀絲卷 綜合滷味 青鵝菜 綠豆麥片湯	糙米飯 (炒)黑胡椒豬柳 泰式打拋豬 白菜燴三絲 有機青江菜 鮮蔬枸杞湯	五穀飯 (炒)糖醋雞丁 客家小炒 咖哩洋芋肉片 高麗菜 沙茶麵線糊
熱量： 727 脂肪： 23 醣類： 100 蛋白質： 31	熱量： 718 脂肪： 23 醣類： 98 蛋白質： 30	熱量： 720 脂肪： 23 醣類： 100 蛋白質： 30	熱量： 737 脂肪： 25 醣類： 98 蛋白質： 31	熱量： 750 脂肪： 24 醣類： 104 蛋白質： 31
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
香Q米飯 (滷)梅乾菜滷肉 洋蔥炒蛋 三杯鮮菇 白菜 酸辣湯	麥片飯 (滷)鐵路排骨 椒麻雞 高麗菜炒肉片 油菜 鮮瓜排骨湯	客家炒飯條 (炸)酥炸雞翅 (烤)蔥香吉拿棒 芳香滷蛋 青鵝菜 蘿蔔油腐湯	胚芽飯 (燴)糖醋魚肉 奶香洋芋 三杯乾丁 有機菠菜 竹筍雞湯	糙米飯 (炒)左宗雞丁 三色豆芽 招牌炸醬 高麗菜 紫菜蛋花湯
熱量： 752 脂肪： 24 醣類： 104 蛋白質： 28	熱量： 710 脂肪： 22 醣類： 100 蛋白質： 29	熱量： 691 脂肪： 23 醣類： 92 蛋白質： 30	熱量： 758 脂肪： 25 醣類： 101 蛋白質： 32	熱量： 696 脂肪： 22 醣類： 98 蛋白質： 28
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
香Q米飯 (滷)香滷豬排 番茄炒蛋 (烤)椒鹽薯條 白菜 玉米濃湯&豆漿	胚芽飯 (烤)香蒜鹹豬肉 沙茶冬粉 日式關東煮 油菜 味噌豆腐湯	肉絲炒飯 (炸)脆皮雞腿 (蒸)蘿蔔糕 家常豆腐 青鵝菜 綠豆薏仁湯	五穀飯 (蒸)漢堡肉排 古早味白菜滷 鮮瓜炒蛋 有機茼蒿 鮮蔬肉絲湯	糙米飯 (炒)三杯雞 番茄打拋豬 竹筍炒肉絲 高麗菜 蘿蔔排骨湯
熱量： 709 脂肪： 23 醣類： 97 蛋白質： 30	熱量： 702 脂肪： 23 醣類： 96 蛋白質： 29	熱量： 603 脂肪： 25 醣類： 93 蛋白質： 30	熱量： 743 脂肪： 23 醣類： 98 蛋白質： 33	熱量： 728 脂肪： 24 醣類： 98 蛋白質： 32
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
香Q米飯 (滷)筍香滷肉 咖哩洋芋 芹香鮮菇干片 青鵝菜 日式味噌湯	糙米飯 (滷)里肌肉排 銀芽炒三色 開胃肉燥 油菜 玉米蛋花湯	茄汁肉醬炒麵 (炸)鹽酥雞 (蒸)芳香水餃 柴香竹筍羹 白菜 鮮瓜豚骨湯	胚芽飯 (炒)糖醋肉丁 玉米總匯 泡菜油腐 有機青江菜 紫菜蛋花湯	麥片飯 (燴)☆醬香魚肉 麻婆豆腐 鮮瓜炒肉絲 高麗菜 竹筍排骨湯
熱量： 716 脂肪： 23 醣類： 98 蛋白質： 30	熱量： 762 脂肪： 24 醣類： 105 蛋白質： 32	熱量： 725 脂肪： 25 醣類： 95 蛋白質： 31	熱量： 741 脂肪： 23 醣類： 103 蛋白質： 31	熱量： 732 脂肪： 24 醣類： 98 蛋白質： 31

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