



全國棧餐盒食品廠

中港高中1月菜單

1/1星期一	1/2星期二	1/3星期三	1/4星期四	1/5星期五
元旦	五穀米飯 時蔬燉雞肉 小黃瓜炒豆芽 五香肉燥 大白菜 紫菜蛋花湯	蔬菜炒飯 ※卡啦雞翅(炸) 燒賣雙色(蒸) 開陽炒蒲瓜 高麗菜+水果 蕃茄豆腐湯	小麥飯 豉汁炒肉 北海道湯咖哩 雲耳炒花菜 有機青江菜 黃瓜蔬菜湯	糙米飯 滷香黃燜雞 西芹炒豆皮 三色炒蛋 有機小松菜 冬瓜魚丸湯
熱量:897大卡 脂肪:29公克	蛋白質:37公克 糖類:122公克	熱量:953大卡 脂肪:29公克	蛋白質:36公克 糖類:125公克	熱量:917大卡 脂肪:29公克
1/8星期一	1/9星期二	1/10星期三	1/11星期四	1/12星期五
白米飯 泰式豬排 麵輪滷豆干 蘆菇蒸蛋 高麗菜 玉米濃湯	燕麥芝麻飯 黑胡椒豬柳 雙色黃瓜丁 綜合滷味 大白菜 瓠瓜蛋花湯	蕃茄豬肉炒麵 ※香酥雞腿排(炸) 烤蝦仁捲 大瓜燴百頁 青花菜+水果 三色圓紅茶	五穀米飯 香菇燉雞肉 蔥香菜脯蛋 金粒炒海帶 有機味美菜 豆薯蘆菇湯	糙米飯 醃醃豬腳 蘆菇炒甘藍 南瓜燉肉末 有機小松菜 黃瓜油燴湯
熱量:897大卡 脂肪:29公克	蛋白質:36公克 糖類:123公克	熱量:990大卡 脂肪:30公克	蛋白質:36公克 糖類:123公克	熱量:889大卡 脂肪:29公克
1/15星期一	1/16星期二	1/17星期三	1/18星期四	1/19星期五
白米飯 塔香炒雞肉 烤地瓜薯條 蕃茄滑蛋 大白菜+履歷豆奶 豆腐麵線湯	紫米飯 ※椒鹽魚丁(炸) 客家小炒 冬瓜肉末 豆芽菜 玉米海結湯	台式炒通心粉 糖醋咕咾肉 黑糖馬拉糕(蒸) 鮮蔬豆腐煲 高麗菜+水果 味噌豆腐湯	小米飯 紅燒雞排 麻婆洋芋 豆皮鮮瓜 有機青松菜 蕃茄蔬菜湯	糙米飯 蘑菇豬排 泡菜豆腐鍋 蘆菇炒青花菜 有機黑葉白菜 紫菜蛋花湯
熱量:877大卡 脂肪:29公克	蛋白質:35公克 糖類:119公克	熱量:974大卡 脂肪:30公克	蛋白質:36公克 糖類:121公克	熱量:917大卡 脂肪:29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 /福壽耐炸油