




佳祥餐盒食品廠

本廠使用台灣豬

中港高中 113 年 1 月份菜單

營養師：**營養師楊佳穎**

1 月 1 日 (一)	1 月 2 日 (二)	1 月 3 日 (三)	1 月 4 日 (四)	1 月 5 日 (五)
	糙米飯 醬爆肉絲 客家小炒 蛋燥白菜 油菜(暫訂) 紫菜蛋花湯	肉絲炒飯 鮮嫩里肌 燒烤百頁 相思紅豆包(蒸) 有機小白菜(暫訂) 營養排骨湯	藜麥飯 三杯雞 咖哩洋芋 細脯煎蛋 鵝白菜(暫訂) 粉絲蛋花湯	香Q米飯 義式燉肉 腐皮捲 清水肉羹 有機小白菜(暫訂) 柴魚味噌湯
	總額: 101.5 g 脂肪: 28.5 g 蛋白質: 30.9 g 熱量: 786 Kcal	總額: 100 g 脂肪: 28.5 g 蛋白質: 30.9 g 熱量: 780 Kcal	總額: 114.6 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.6 g 熱量: 840 Kcal	總額: 110.8 g 脂肪: 28.9 g 蛋白質: 35.1 g 熱量: 843 Kcal
1 月 8 日 (一)	1 月 9 日 (二)	1 月 10 日 (三)	1 月 11 日 (四)	1 月 12 日 (五)
香Q米飯 糖醋排骨 紅仁炒蛋 沙茶白菜 菠菜(暫訂) 什錦米粉湯	小米飯 菲力雞排 麻婆豆腐 鮮燴黃瓜 豆芽菜(暫訂) 脆筍肉片湯	肉絲炒麵 燒烤雞翅 現烤黑糖馬來糕(烤) 招牌滷味 有機荷葉白菜(暫訂) 綠豆西谷米	胚芽米飯 ★椒鹽魚丁 開陽蒲瓜 瓜仔肉燥 青江菜(暫訂) 酸辣湯	香Q米飯 傳香滷肉 海苔魷魚丸 高麗XO醬 有機荷葉白菜(暫訂) 菜頭湯
總額: 117.8 g 脂肪: 27.3 g 蛋白質: 31.2 g 熱量: 841 Kcal	總額: 116.5 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 848 Kcal	總額: 116.5 g 脂肪: 27.4 g 蛋白質: 31.8 g 熱量: 840 Kcal	總額: 116.8 g 脂肪: 27.6 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 844 Kcal	總額: 117.3 g 脂肪: 27.6 g 蛋白質: 33.2 g 熱量: 850 Kcal
1 月 15 日 (一)	1 月 16 日 (二)	1 月 17 日 (三)	1 月 18 日 (四)	1 月 19 日 (五)
香Q米飯 鐵路肉排 蕃茄炒蛋 肉燥銀芽 油菜(暫訂) 和風味噌湯	麥片飯 蒜香雞丁 紅燒獅子頭 美味洋薯 鵝白菜(暫訂) 香菇肉羹湯 ※履歷非基改豆漿	手工刀削麵 客家魯肉 公館割包(蒸) 梅粉地瓜條(烤) 有機A菜(暫訂) 養生雞湯	糙米飯 ★台南虱目魚排 甜麵乾丁 日式關東煮 菠菜(暫訂) 榨菜肉絲湯	香Q米飯 餘香肉絲 肉醬通心麵 玉米四色 有機A菜(暫訂) 薑絲海芽湯
總額: 115.8 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 845 Kcal	總額: 116.2 g 脂肪: 27.7 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 843 Kcal	總額: 120.0 g 脂肪: 26 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 840 Kcal	總額: 115.75 g 脂肪: 27.2 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 837 Kcal	總額: 2.6 g 脂肪: 2.8 g 蛋白質: 32.1 g 熱量: 848 Kcal