



侑芳食品廠

中港高中1月菜單



營養師:沈上瑜

星期一	星期二 1月2日	星期三 1月3日	星期四 1月4日	星期五 1月5日
Happy New Year 2024	麥片飯 (炒)洋蔥肉片 海帶根炒乾片 螞蟻上樹 青鵝菜 玉米濃湯	楊州炒飯 *酥炸雞腿 (烤)雞塊 芳香滷蛋 油菜 蘿蔔豚骨湯	糙米飯 (燴)糖醋魚肉 泰式打拋豬 白菜燴三絲 有機菠菜 鮮瓜排骨湯	胚芽飯 (烤)北平烤鴨 竹筍炒肉絲 綜合滷味 高麗菜 紫菜蛋花湯
	熱量： 718 脂肪： 23 醣類： 98 蛋白質： 30	熱量： 746 脂肪： 26 醣類： 98 蛋白質： 32	熱量： 730 脂肪： 24 醣類： 98 蛋白質： 30	熱量： 732 脂肪： 24 醣類： 98 蛋白質： 31
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
香Q米飯 (滷)御膳大排 日式蒸蛋 彩繪鮮瓜 白菜 沙茶麵線糊	糙米飯 (烤)香蒜鹹豬肉 麻婆豆腐 高麗菜炒肉片 油菜 白玉豚骨湯	中式炒麵 *脆皮雞翅 (烤)蔥香吉拿棒 田園四色 青鵝菜 銀耳甜湯	胚芽飯 (炒)黑胡椒豬柳 奶焗鮮蔬 客家小炒 有機茼蒿 味噌豆腐湯	五穀飯 ☆(燴)醬香魚肉 開胃肉燥 銀芽炒三色 高麗菜 竹筍排骨湯
熱量： 760 脂肪： 25 醣類： 103 蛋白質： 32	熱量： 740 脂肪： 25 醣類： 98 蛋白質： 32	熱量： 690 脂肪： 24 醣類： 90 蛋白質： 29	熱量： 737 脂肪： 25 醣類： 98 蛋白質： 31	熱量： 771 脂肪： 25 醣類： 105 蛋白質： 32
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
香Q米飯 (滷)筍香滷肉 海帶三絲 沙茶冬粉 白菜 酸辣湯&豆漿	麥片飯 (滷)鐵路排骨 日式關東煮 三杯干丁 油菜 紫菜蛋花湯	肉絲炒飯 *鹽酥雞 (蒸)銀絲卷 鮮瓜炒肉絲 青鵝菜 竹筍豚骨湯	胚芽飯 (炒)咕咾肉 古早味白菜滷 玉米蛋豆腐 有機菠菜 鮮蔬枸杞湯	糙米飯 (炒)宮保雞丁 泰式打拋豬 三杯鮮菇 高麗菜 蘿蔔排骨湯
熱量： 731 脂肪： 23 醣類： 101 蛋白質： 脂肪	熱量： 735 脂肪： 24 醣類： 100 蛋白質： 31	熱量： 746 脂肪： 26 醣類： 98 蛋白質： 32	熱量： 722 脂肪： 24 醣類： 98 蛋白質： 30	熱量： 748 脂肪： 22 醣類： 108 蛋白質： 30

*：油炸

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
服務專線:04-26818855 傳真熱線:04-26818238

1/15提供豆漿 ☆1/12新增一次魚肉水產品