



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