



# 全國棧餐盒食品廠

## 中港高中5月午餐菜單

5/1星期一	5/2星期二	5/3星期三	5/4星期四	5/5星期五
白米飯 <b>茄汁魚排</b> 絲瓜麵線 醬燒印干 青花菜 什錦羹麵	燕麥芝麻飯 <b>瓜仔燉雞</b> 西芹炒豆干 玉米黃瓜丁肉末 油菜 冬瓜豬骨湯	<b>茄汁義大利麵</b> <b>※香雞排</b> <b>雜糧饅頭(蒸)</b> 大阪燒炒高麗 青江菜+水果 清燉蘿蔔湯	麥片飯 <b>豬肉咖哩</b> 杏鮑菇炒瓠瓜 塔香海茸 大白菜 金針昆布豆腐湯	糙米飯 <b>五柳魚丁</b> 烤甘藷塊 肉燥拌豆芽 有機空心菜 青木瓜豬骨湯
熱量:827大卡 蛋白質:33公克 脂肪:27公克 醣類:113公克	熱量:844大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:114公克	熱量:917大卡 蛋白質:35公克 脂肪:29公克 醣類:129公克	熱量:828大卡 蛋白質:33公克 脂肪:28公克 醣類:111公克	熱量:861大卡 蛋白質:34公克 脂肪:29公克 醣類:116公克
5/8星期一	5/9星期二	5/10星期三	5/11星期四	5/12星期五
白米飯 <b>蒜味肉排</b> 甜椒炒高麗 五味醬豆干 油菜 南瓜芋濃湯	五穀米飯 <b>三杯骰子豬</b> 嫩炒筍茸 柴魚蘿蔔煮 福山萵苣 味噌海菜湯	<b>海苔炒飯</b> <b>※香酥魚排</b> <b>蒜汁水餃</b> 白菜粉絲煲 青江菜+水果 <b>冬瓜仙草蜜</b>	紫米飯 <b>蒜香炒排骨</b> 腐皮燴大瓜 玉米炒金針菇 豆芽菜 綜合火鍋湯	糙米飯 <b>海結燒雞</b> 蕈菇燴豆腐 豆薯炒肉末 有機黑葉白菜 蕃茄西芹湯
熱量:828大卡 蛋白質:33公克 脂肪:28公克 醣類:111公克	熱量:857大卡 蛋白質:35公克 脂肪:29公克 醣類:114公克	熱量:901大卡 蛋白質:34公克 脂肪:29公克 醣類:126公克	熱量:831大卡 蛋白質:33公克 脂肪:27公克 醣類:114公克	熱量:861大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:114公克
5/15星期一	5/16星期二	5/17星期三	5/18星期四	5/19星期五
白米飯 <b>皮絲紅燒肉</b> 蕃茄燴蛋 西芹炒麵腸 大白菜 麵線豆腐羹湯	小麥飯 <b>椰奶玉米雞</b> 烘烤柳葉魚(烤) 什錦燴絲瓜 油菜 蕃茄粉絲湯	<b>義式筆管麵</b> <b>※卡啦雞塊</b> <b>豆沙包(蒸)</b> 客家小炒 高麗菜+水果 雲耳豬骨湯	燕麥芝麻飯 <b>蔥燒豬柳</b> 木須蒲瓜 麵筋燒豆腐 青江菜 藥膳冬瓜湯	糙米飯 <b>蒜味肉排</b> 滷味豆干 鐵板炒甘藍 有機空心菜 豆薯南瓜湯
熱量:832大卡 蛋白質:33公克 脂肪:28公克 醣類:112公克	熱量:845大卡 蛋白質:35公克 脂肪:29公克 醣類:111公克	熱量:913大卡 蛋白質:35公克 脂肪:29公克 醣類:128公克	熱量:861大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:114公克	熱量:840大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:113公克
5/22星期一	5/23星期二	5/24星期三	5/25星期四	5/26星期五
白米飯 <b>醬香排骨</b> 南瓜炒粉絲 蕃茄燴豆腐 油菜 大根味噌湯	五穀米飯 <b>三杯雞丁</b> 綠咖哩螺旋麵 滷味四方干 大白菜+履歷豆奶 玉米豬骨湯	<b>夏威夷炒飯</b> <b>※鹽酥雞</b> <b>小饅頭(烤)</b> 什錦炒鮮蔬 高麗菜+水果 <b>地瓜芋圓甜湯</b>	麥片飯 <b>吉野家燒肉</b> 肉燥炒銀芽 普羅旺斯鮮蔬 青江菜 蔬菜蕃茄湯	糙米飯 <b>茄燒魚排</b> 麻油炒甘藍 炒雙絲 有機小松菜 筍片香菇雞湯
熱量:810大卡 蛋白質:31公克 脂肪:26公克 醣類:113公克	熱量:841大卡 蛋白質:34公克 脂肪:29公克 醣類:111公克	熱量:888大卡 蛋白質:33公克 脂肪:28公克 醣類:126公克	熱量:848大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:115公克	熱量:857大卡 蛋白質:35公克 脂肪:29公克 醣類:114公克
5/29星期一	5/30星期二	5/31星期三		
白米飯 <b>豉椒炒排骨</b> 豆薯三色炒蛋 大黃瓜炒腐皮 油菜 洋芋濃湯	燕麥芝麻飯 <b>酸甜醬魚柳</b> 南洋打拋醬 菇炒雙花 福山萵苣 海帶絲豬骨湯	<b>高麗菜飯</b> <b>※卡滋豬柳</b> <b>鮮肉鍋貼(蒸)</b> 蛋酥炒豆芽 青江菜+水果 南瓜蕈菇味噌湯		
熱量:840大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:113公克	熱量:857大卡 蛋白質:35公克 脂肪:29公克 醣類:114公克	熱量:896大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:127公克		

※菜單如有變動以最新公告為準，敬請見諒。

※本月使用烹調用油:長輝沙拉油/福壽耐炸油

※飯菜量如有不足請向現場工作人員反應。

本公司全面採用國產豬肉

傳真: 26364126

電話: 26352200

