



*使用台灣豬肉

佳祥餐盒食品廠

中港高中 112年5月份菜單

營養師：**楊佳穎**

| 5月1日(一) | 5月2日(二) | 5月3日(三) | 5月4日(四) | 5月5日(五) |
|--|--|---|--|--|
| 香Q米飯 京醬肉絲 芹香干片 燴炒玉米 油菜 和風味噌湯 | 糙米飯 ★日式雞排 胡瓜肉粿 帶絲三色 鵝白菜 脆筍肉片湯(醃) | 香蔥蛋炒飯 御品肉排 豬肉烙餅(烤) 翠玉白菜 有機荷葉白菜(暫訂) 三絲肉羹湯 | 麥片飯 客家魯肉 清炒馬鈴薯 府城蝦捲(烤) 青江菜 紫菜蛋花湯 | 香Q米飯 宮保雞丁 麻婆豆腐 鮮菇高麗 有機荷葉白菜(暫訂) 芹香菜頭湯 |
| 麵類：119 g 脂肪：25 g 蛋白質：32.3 g 熱量：830.2 kcal | 麵類：119 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：31.5 g 熱量：831.5 kcal | 麵類：120.6 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：31.28 g 熱量：828.02 kcal | 麵類：118.65 g 脂肪：25 g 蛋白質：31.62 g 熱量：826.08 kcal | 麵類：116 g 脂肪：25 g 蛋白質：31.5 g 熱量：815 kcal |
| 5月8日(一) 香Q米飯 蒜味排骨 蕃茄炒蛋 醬燒豆包 高麗菜 酸辣湯(豆) | 胚芽米飯 蔥爆雞丁 南洋咖哩 香鬆花枝丸(烤) 豆芽菜 蒲瓜大骨湯 | 5月10日(三) 肉絲炒麵 芝麻雞翅 萬丹紅豆包(蒸) ★香酥薯條 有機黑葉白菜(暫訂) 仙草蜜甜湯 | 5月11日(四) 小米飯 茄汁魚丁 度月肉燥 開陽蒲瓜 油菜 玉米濃湯 | 5月12日(五) 香Q米飯 照燒雞排 蛋酥白菜魯 五味豆腐 有機黑葉白菜(暫訂) 營養排骨湯 |
| 麵類：114.5 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：32.2 g 熱量：816.3 kcal | 麵類：115 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：31 g 熱量：804.5 kcal | 麵類：115.5 g 脂肪：22.5 g 蛋白質：28.4 g 熱量：778.1 kcal | 麵類：118.45 g 脂肪：25 g 蛋白質：31.06 g 熱量：818.54 kcal | 麵類：115.5 g 脂肪：25 g 蛋白質：30.8 g 熱量：810.2 kcal |
| 5月15日(一) 香Q米飯 菲力雞排 客家小炒 肉燥銀芽 鵝白菜 古早味米粉湯 | 5月16日(二) 糙米飯 黑椒肉脯 芋丁四色 蠔油鮑菇 大陸妹 冬瓜排骨湯 | 5月17日(三) 義式肉醬麵 ★脆皮雞排 手工水餃(蒸) 焗烤洋薯 有機小松菜(暫訂) 柴魚味噌湯(豆) | 5月18日(四) 麥片飯 糖醋雞塊 彩繪蘿蔔 豆輪魯肉 青江菜 竹筍湯 ※履歷非基改豆漿※ | 5月19日(五) 香Q米飯 醬爆肉片 燴五柳絲 鮮嫩蒸蛋 有機小松菜(暫訂) 香茭黃瓜湯 |
| 麵類：120 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：32.8 g 熱量：840.7 kcal | 麵類：116 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：32.8 g 熱量：815.7 kcal | 麵類：114 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：32.8 g 熱量：807.7 kcal | 麵類：115.5 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：32.8 g 熱量：822.7 kcal | 麵類：116.5 g 脂肪：25 g 蛋白質：32.8 g 熱量：822.2 kcal |
| 5月22日(一) 香Q米飯 冰糖魯肉 雙色瓠瓜 桂筍肉絲 油菜 什錦腐羹湯 | 5月23日(二) 小米飯 燒烤鳳翅 紅仁燴蛋 櫻花蝦高麗 空心菜 薑絲海芽湯 | 5月24日(三) 中華炒麵 韓式雞丁 港式蘿蔔糕(蒸) 綜合滷味 有機荷葉白菜(暫訂) 愛玉檸檬甜湯 | 5月25日(四) 胚芽米飯 舞菇肉絲 奶焗白菜 風味獅子頭 鵝白菜 養生雞湯 | 5月26日(五) 香Q米飯 ★黃金虱目魚排 XO醬炒黃瓜 家常豆腐 有機荷葉白菜(暫訂) 榨菜肉絲湯(醃) |
| 麵類：118.5 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：30.8 g 熱量：817.7 kcal | 麵類：118.5 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：30.1 g 熱量：814.9 kcal | 麵類：112.5 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：32.2 g 熱量：808.3 kcal | 麵類：116.5 g 脂肪：28.5 g 蛋白質：38.2 g 熱量：875.3 kcal | 麵類：115 g 脂肪：25 g 蛋白質：30.8 g 熱量：808.2 kcal |
| 5月29日(一) 香Q米飯 ★和風香雞排 螞蟻上樹 鬱金洋芋 豆芽菜 味噌豆腐湯(豆) | 5月30日(二) 麥片飯 筍乾豬腳 清水肉羹 香蔥煎蛋 有機味美菜(暫訂) 鮮蔬粉絲湯 | 5月31日(三) 眷村炸醬麵 花生雞丁 鮮肉蒸包 蜜汁地瓜 有機味美菜(暫訂) 刺瓜大骨湯 | 佳祥盒食品工廠 訂餐專線：04-26280019 傳真服務：04-26273532 | |
| 麵類：117 g 脂肪：25 g 蛋白質：31.9 g 熱量：820.6 kcal | 麵類：32.2 g 脂肪：808.3 g 蛋白質：116.5 g 熱量：28.5 kcal | 麵類：30.5 g 脂肪：799.5 g 蛋白質：109 g 熱量：27 kcal | | |

