



侑芳食品廠



112年5月份 中港高中菜單

營養師:沈上瑜

星期一 5月1日	星期二 5月2日	星期三 5月3日	星期四 5月4日	星期五 5月5日
香Q米飯 (滷)中式豬排 高麗菜炒鮮菇 海帶三絲 青江菜 玉米濃湯	胚芽飯 (炒)黑胡椒豬柳 鮮瓜鮮菇 泰式打拋豬 白菜 竹筍排骨湯	楊州炒飯 *酥脆雞排 (烤)蔥香吉拿棒 芹香鮮菇干片 青鵝菜 蘿蔔豚骨湯	糙米飯 (炒)糖醋肉丁 三杯鮮菇 銀芽炒肉絲 有機空心菜 味噌豆腐湯	地瓜飯 (炒)三杯雞 麻婆豆腐 沙茶冬粉 油菜 鮮瓜排骨湯
熱量: 742 脂肪: 24 醣類: 100 蛋白質: 32	熱量: 725 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 718 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 728 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 31	熱量: 735 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 32
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
香Q米飯 (炒)榨菜豬柳 海帶根炒干片 綜合滷味 高麗菜 酸辣湯	麥片飯 (滷)鐵路排骨 招牌炸醬 白菜燴三絲 油菜 紫菜蛋花湯	客家炒飯條 *鹽酥雞 (蒸)奶皇包 玉米總匯 青鵝菜 紅豆西米露	地瓜飯 (燴)茄汁魚肉 三杯干丁 鮮瓜炒蛋 有機青江菜 鮮蔬肉絲湯	五穀飯 (滷)日式雞排 咖哩洋芋肉片 竹筍炒肉絲 白菜 日式味噌湯
熱量: 727 脂肪: 23 醣類: 100 蛋白質: 31	熱量: 737 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 32	熱量: 724 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 737 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 31	熱量: 732 脂肪: 23 醣類: 101 蛋白質: 31
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
香Q米飯 (滷)中式滷肉 香甜地瓜 家常豆腐 高麗菜 沙茶麵線糊	胚芽飯 (烤)紅糟肉 客家小炒 銀芽炒肉絲 油菜 鮮瓜豚骨湯	肉絲炒飯 *脆皮雞排 (蒸)銀絲卷 泡菜油腐 青鵝菜 味噌豆腐湯	麥片飯 (烤)香蒜鹹豬肉 奶香洋芋 筍片鮑菇 有機莧菜 海芽蛋花湯	糙米飯 (燴)洋蔥魚肉 鮮菇滷豆干 番茄打拋豬 青江菜 玉米蛋花湯
熱量: 726 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 脂肪	熱量: 728 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 31	熱量: 732 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 706 脂肪: 22 醣類: 98 蛋白質: 29	熱量: 757 脂肪: 24 醣類: 105 蛋白質: 31
星期一 5月22日	星期二 5月23日	星期三 5月24日	星期四 5月25日	星期五 5月26日
香Q米飯 (滷)筍香滷肉 高麗菜炒豆皮 蜜汁豆干 油菜 白玉油腐湯&豆漿	胚芽飯 (炒)咕咾肉 麻婆豆腐 鮮瓜炒肉絲 白菜 酸辣湯	中式炒麵 *塔香椒鹽肉塊 (蒸)蔥肉餡餅 田園四色 青江菜 地瓜QQ圓	五穀飯 ☆(燴)醬香魚肉 日式關東煮 海帶三絲 有機空心菜 筍片雞湯	糙米飯 (炒)宮保雞丁 開胃肉燥 古早味白菜滷 青鵝菜 藥膳鮮蔬湯
熱量: 709 脂肪: 23 醣類: 97 蛋白質: 30	熱量: 725 脂肪: 25 醣類: 95 蛋白質: 31	熱量: 741 脂肪: 23 醣類: 103 蛋白質: 31	熱量: 762 脂肪: 24 醣類: 105 蛋白質: 33	熱量: 728 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 32
5月29日	5月30日	5月31日		
香Q米飯 (滷)香滷豬排 螞蟻上樹 咖哩洋芋 油菜 玉米濃湯	胚芽飯 (烤)燒烤翅小腿 番茄豆腐 鐵板豬柳 高麗菜 鮮瓜排骨湯	傳香油飯 *香酥雞排 (蒸)蘿蔔糕 柴香竹筍羹 青江菜 味噌豆腐湯		
熱量: 716 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 762 脂肪: 24 醣類: 105 蛋白質: 32	熱量: 727 脂肪: 24 醣類: 98 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