



侑芳食品廠

6月中港高中菜單



營養師:沈上瑜

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			6月1日	6月2日
			糙米飯 (烤)紅糟肉 泡菜油腐 銀芽炒肉絲 有機莧菜 蘿蔔排骨湯	地瓜飯 (炒)三杯雞 鮮瓜炒肉絲 大溪豆乾 白菜 紫菜蛋花湯
熱量：0 脂肪：0 醃類：0 蛋白質：0	熱量：0 脂肪：0 醃類：0 蛋白質：0	熱量：0 脂肪：0 醃類：0 蛋白質：0	熱量：740 脂肪：25 醃類：98 蛋白質：32	熱量：720 脂肪：24 醃類：98 蛋白質：30
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
香Q米飯 (炒)榨菜豬柳 日式關東煮 家常豆腐 高麗菜 酸辣湯	胚芽飯 (滷)鐵路排骨 白菜燴三絲 芹香鮮菇干片 青江菜 鮮瓜排骨湯	黑胡椒鐵板麵 *鹽酥雞 (蒸)芳香肉圓 三杯干丁 青鵝菜 綠豆麥片湯	糙米飯 (炒)糖醋肉丁 鮮瓜炒蛋 高麗菜炒肉片 有機空心菜 味噌豆腐湯	麥片飯 (燴)醬香魚肉 竹筍炒肉絲 泰式打拋豬 白菜 藥膳鮮蔬湯
熱量：720 脂肪：22 醃類：101 蛋白質：29	熱量：725 脂肪：24 醃類：98 蛋白質：30	熱量：707 脂肪：25 醃類：91 蛋白質：30	熱量：715 脂肪：23 醃類：98 蛋白質：29	熱量：725 脂肪：24 醃類：98 蛋白質：30
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
香Q米飯 (滷)梅乾菜滷肉 田園四色 蜜汁豆干 高麗菜 沙茶麵線糊&豆漿	糙米飯 (烤)香蒜鹹豬肉 鮮菇滷油腐丁 螞蟻上樹 油菜 玉米蛋花湯	楊州炒飯 *脆皮雞排 (蒸)醬燒包 麻婆豆腐 白菜 蘿蔔排骨湯	麥片飯 (滷)御膳大排 咖哩洋芋 豆芽三色 有機青江菜 鮮蔬肉絲湯	五穀飯 (炒)宮保雞丁 開胃肉燥 筍香鮮菇 青鵝菜 紫菜蛋花湯
熱量：735 脂肪：24 醃類：99 蛋白質：29	熱量：755 脂肪：24 醃類：104 蛋白質：32	熱量：755 脂肪：25 醃類：103 蛋白質：31	熱量：712 脂肪：22 醃類：101 蛋白質：29	熱量：762 脂肪：24 醃類：105 蛋白質：33
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
6月19日	6月20日	6月21日		
香Q米飯 (滷)筍香滷肉 高麗菜炒豆皮 黑椒毛豆莢 油菜 玉米濃湯	糙米飯 (燴)紅燒魚肉 (烤)椒鹽薯條 番茄打拋豬 有機莧菜 鮮瓜豚骨湯	中式炒麵 *椒鹽塔香肉塊 (蒸)蘿蔔糕 佛跳牆 青江菜 綠豆薏仁湯		
熱量：709 脂肪：23 醃類：97 蛋白質：30	熱量：711 脂肪：23 醃類：98 蛋白質：30	熱量：746 脂肪：24 醃類：98 蛋白質：30		
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
香Q米飯 (滷)香滷豬排 奶香洋芋 泡菜油腐 白菜 酸辣湯	五穀飯 (炒)咕咾肉 彩繪鮮瓜 客家小炒 青江菜 海芽蛋花湯	肉絲炒飯 *香酥雞排 (蒸)芳香水餃 沙茶冬粉 青鵝菜 蘿蔔排骨湯	麥片飯 (炒)黑胡椒豬柳 銀芽炒肉絲 綜合滷味 有機空心菜 日式味噌湯	糙米飯 (燴)茄汁魚肉 柴香竹筍羹 古早味白菜滷 油菜 鮮瓜排骨湯
熱量：716 脂肪：23 醃類：98 蛋白質：30	熱量：762 脂肪：24 醃類：105 蛋白質：32	熱量：725 脂肪：25 醃類：95 蛋白質：31	熱量：741 脂肪：23 醃類：103 蛋白質：31	熱量：730 脂肪：24 醃類：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

6/12供應豆漿 水產品新增(6/30)