



全國棧餐盒食品廠

中港高中10月午餐菜單

10/2星期一	10/3星期二	10/4星期三蔬食日	10/5星期四	10/6星期五
白米飯 ※轟炸翅腿(炸) 玉米馬鈴薯炒蛋 白菜滷豆皮 油菜 大根味噌湯	小麥飯 豆薯燉雞肉 五香肉燥 銀芽絲瓜麵線 高麗菜 蕃茄蛋花湯	沙茶肉絲炒飯 紅蔥炒肉 港式春捲(烤) 咖哩蘿蔔 青江菜+水果 杏鮑菇蛋花湯	燕麥芝麻飯 蕃茄豬柳 客家小炒 甘藍炒寬粉 大白菜 玉穗排骨湯	糙米飯 西西里風味雞翅 大瓜炒肉片 地瓜薯條(烤) 有機味美菜 金針菇豆腐蛋花湯
熱量:872大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:121公克	熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:121公克	熱量:932大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:136公克	熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:121公克	熱量:858大卡 蛋白質:36公克 脂肪:26公克 醣類:120公克
10/9星期一	10/10星期二	10/11星期三蔬食日	10/12星期四	10/13星期五
彈性放假 	雙十節	鐵板炒麵 ※香雞排(炸) 蒜味肉圓(蒸) 皮絲炒高麗菜 油菜+水果 芋香西米露	紫米飯 茄汁里肌 肉燥豆腐 蕈菇炒花椰 大白菜 蘿蔔排骨湯	糙米飯 紅燒雞塊 玉米洋蔥炒蛋 醬燒冬瓜肉末 有機空心菜 蔬菜豆腐湯
熱量:872大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:121公克	熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:121公克	熱量:936大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:136公克	熱量:885大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:120公克	熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:120公克
10/16星期一	10/17星期二	10/18星期三蔬食日	10/19星期四	10/20星期五
白米飯 醬燒豬排 南瓜滑蛋 蘿蔔油腐 福山萵苣 蕃茄筍茸湯	燕麥芝麻飯 南洋咖哩雞丁 麵筋滷白菜 柴香豆腐燒 油菜 紫菜蘿蔔湯	古早味油飯 ※香酥雞丁(炸) 虱目魚丸炸醬 紅燒海茸 豆芽菜+水果 大黃瓜豆腐湯	小麥飯 豉椒炒雞丁 玉米拌花椰菜 紅燒豆腐 青江菜 玉穗排骨湯	糙米飯 壽喜燒肉片 開陽瓢瓜 鮮蔬炒粉絲 有機味美菜 紫菜蛋花湯
熱量:894大卡 蛋白質:37公克 脂肪:30公克 醣類:119公克	熱量:897大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29公克 醣類:122公克	熱量:945大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:135公克	熱量:863大卡 蛋白質:34公克 脂肪:27公克 醣類:121公克	熱量:867大卡 蛋白質:33公克 脂肪:27公克 醣類:123公克
10/23星期一	10/24星期二	10/25星期三蔬食日	10/26星期四	10/27星期五
白米飯 南瓜紅燒肉 塔香炒雙蔬 菜脯炒蛋 豆芽菜 蘿蔔味噌湯	五穀飯 蔥燒豬柳 肉末炒三丁 家常白菜滷 油菜+履歷豆奶 冬瓜玉米湯	茄汁肉醬螺旋麵 ※香酥雞塊(炸) 小肉包(蒸) 什錦滷味 高麗菜+水果 珍珠紅茶	紫米飯 韓式燒魚 五香滷蛋 黃瓜鮮燴 青江菜 玉米豆腐蛋花湯	糙米飯 三杯雞丁 高麗菜炒蛋 蒜茸豆干 有機空心菜 蘿蔔排骨湯
熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克	熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:121公克	熱量:937大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:133公克	熱量:898大卡 蛋白質:37公克 脂肪:30公克 醣類:120公克	熱量:885大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:120公克
10/30星期一	10/31星期二			
白米飯 黑胡椒豬排 紅燒蘿蔔 芹菜炒麵腸 大白菜 豆皮麵線湯	燕麥芝麻飯 鳳梨咕咾肉 油蔥炒豆芽 麻婆豆腐 油菜 玉米濃湯			
熱量:881大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:119公克	熱量:897大卡 蛋白質:37公克 脂肪:29公克 醣類:122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/大成耐炸油

※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