

佳祥餐盒食品廠

中港高中 112年 10月份菜單

菜單設計者：營養師楊佳穎

10月2日(一)	10月3日(二)	10月4日(三)	10月5日(四)	10月6日(五)
香Q米飯 黑椒肉絲 蕃茄燴蛋 白菜滷 油菜(暫定) 和風味噌湯(豆)	小米飯 御品里肌 彩繪玉米 麻婆豆腐 鵝白菜(暫定) 菜頭湯 產銷履歷非基改豆漿	肉絲炒飯 和風烤雞 萬丹豆沙包(蒸) *黃金薯餅(炸) 有機空心菜(暫定) 玉米蛋花湯	糙米飯 三杯雞丁 黃瓜鮮燴 魷魚丸(烤) 高麗菜(暫定) 薑絲海芽湯	香Q米飯 菲力里雞排 瓜仔肉燥 雙色銀芽 有機空心菜(暫定) 冬瓜排骨湯
熱量: 846.8 K 脂肪: 28 g 糖類: 116.5 g 蛋白質: 32.2 g	熱量: 829.5 K 脂肪: 27.5 g 糖類: 114 g 蛋白質: 31.5 g	熱量: 816.7 K 脂肪: 25.5 g 糖類: 117.5 g 蛋白質: 29.3 g	熱量: 831.2 K 脂肪: 26 g 糖類: 119.5 g 蛋白質: 29.8 g	熱量: 846.8 K 脂肪: 1.5 g 糖類: 12.4 g 蛋白質: 0 g
10月9日(一)	10月10日(二)	10月11日(三)	10月12日(四)	10月13日(五)
		眷村炸醬麵 糖醋雞丁 手工水餃(煮) 焗汁白菜 有機黑葉白菜(暫定) 黑糖地瓜甜湯	麥片飯 客家封肉 清水肉羹 菜脯蛋 青江菜(暫定) 什錦粉絲湯	香Q米飯 *黃金魚排 肉燥高麗 焗烤花椰 有機黑葉白菜(暫定) 酸辣湯
		熱量: 837.5 K 脂肪: 27.5 g 糖類: 116 g 蛋白質: 31.5 g	熱量: 819.6 K 脂肪: 26 g 糖類: 117 g 蛋白質: 29.4 g	熱量: 840.2 K 脂肪: 27 g 糖類: 118.5 g 蛋白質: 30.8 g
10月16日(一)	10月17日(二)	10月18日(三)	10月19日(四)	10月20日(五)
香Q白飯 骰子肉丁 紅K炒蛋 香菇翡翠 大陸妹(暫定) 開胃米粉湯	糙米飯 風味雞排 清炒洋芋 豆輪滷肉 豆芽菜(暫定) 紫菜蛋花湯	義式焗烤麵 高鐵里肌 紅油抄手(煮) 梅粉地瓜條 有機小松菜(暫定) 珍菇嫩腐湯	胚芽米飯 *日式雞排 雙柳肉絲 螞蟻上樹 油菜(暫定) 玉米濃湯	香Q米飯 餘香肉絲 芋丁四色 客家小炒 有機小松菜(暫定) 營養雞湯
熱量: 844.5 K 脂肪: 26.5 g 糖類: 121 g 蛋白質: 30.5 g	熱量: 840.1 K 脂肪: 28.5 g 糖類: 113 g 蛋白質: 32.9 g	熱量: 835.8 K 脂肪: 27 g 糖類: 117 g 蛋白質: 31.2 g	熱量: 832.2 K 脂肪: 27 g 糖類: 116.5 g 蛋白質: 30.8 g	熱量: 842.4 K 脂肪: 28 g 糖類: 114 g 蛋白質: 33.6 g
10月23日(一)	10月24日(二)	10月25日(三)	10月26日(四)	10月27日(五)
香Q白飯 紐奧良雞翅 日式海苔蒸蛋 甜麵干丁 鵝白菜(暫定) 肉羹湯	小米飯 東坡滷肉 銀蘿鮮燴 鵝油筍干 青江菜(暫定) 味噌豆腐湯	肉絲炒麵 照燒雞排 醬燒肉包(蒸) 蒜味杏鮑菇 有機青松菜(暫定) 綠豆湯	麥片飯 鮮嫩雞丁 南洋咖哩 五味嫩腐 大陸妹(暫定) 養身冬瓜湯	香Q米飯 *椒鹽魚丁 雙色蒲瓜 打拋豬 有機青松菜(暫定) 海芽蛋花湯
熱量: 844.1 K 脂肪: 28.5 g 糖類: 114 g 蛋白質: 32.9 g	熱量: 836.2 K 脂肪: 27 g 糖類: 117.5 g 蛋白質: 30.8 g	熱量: 829.2 K 脂肪: 26 g 糖類: 119 g 蛋白質: 29.8 g	熱量: 832.5 K 脂肪: 26.5 g 糖類: 118 g 蛋白質: 30.5 g	熱量: 841.8 K 脂肪: 27 g 糖類: 117.5 g 蛋白質: 32.2 g
10月30日(一)	10月31日(二)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: #e91e63;">佳祥餐盒食品廠</h2> <h3 style="color: #e91e63;">服務專線：04-26280019~20</h3> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>		
香Q米飯 御品里肌 開陽刺瓜 紅燒獅子頭(滷) 油菜(暫定) 什錦腐羹湯	糙米飯 桔汁排骨 蔥煎蛋 黃金玉穗 鵝白菜(暫定) 脆筍肉片湯			
熱量: 836.5 K 脂肪: 26.5 g 糖類: 119 g 蛋白質: 30.5 g	熱量: 0.15665 K 脂肪: 1.7 g 糖類: 12 g 蛋白質: 0 g			