




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 鵪白菜(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：118 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 高纖里肌 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 鵪白菜(暫定) 肉羹湯	小米飯 東坡滷肉 銀蘿鮮燴 鵪油筍干 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> 佳祥餐盒食品廠 服務專線：04-26280019~20 </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 鵪白菜(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			