



侑芳食品廠

10月中港高中菜單



營養師:沈上瑜

星期一 10月2日	星期二 10月3日	星期三 10月4日	星期四 10月5日	星期五 10月6日
香Q米飯 (滷)筍香滷肉 田園四色 高麗菜炒豆皮 青鵝菜 沙茶麵線糊	胚芽飯 (炒)咕咾肉 鐵板銀芽 蘿蔔滷油腐丁 油菜 紫菜蛋花湯	揚州炒飯 *脆皮雞排 (蒸)銀絲卷 麻婆豆腐 白菜 蘿蔔排骨湯	糙米飯 (烤)客家鹹豬肉 芹香鮮菇干片 鮮瓜炒肉絲 有機莧菜 味噌豆腐湯	五穀飯 (炒)三杯雞 竹筍炒肉絲 招牌炸醬 高麗菜 玉米蛋花湯
熱量: 727 脂肪: 23 醣類: 101 蛋白質: 30	熱量: 737 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 31	熱量: 737 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 31	熱量: 741 脂肪: 23 醣類: 103 蛋白質: 31	熱量: 744 脂肪: 25 醣類: 99 蛋白質: 32
 雙十國慶日快樂 Happy Double Tenth National Day		10月11日	10月12日	10月13日
		客家炒飯條 *鹽酥雞 (蒸)醬燒包 玉米蛋豆腐 青鵝菜 綠豆麥片湯	地瓜飯 (烤)紅糟肉 古早味白菜滷 泰式打拋豬 有機青江菜 藥膳鮮蔬湯	糙米飯 (燴)茄汁魚肉 海帶三絲 鮮瓜炒蛋 高麗菜 竹筍排骨湯
		熱量: 753 脂肪: 25 醣類: 101 蛋白質: 31	熱量: 725 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 722 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 30
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
香Q米飯 (滷)梅乾菜滷肉 綜合滷味 洋蔥炒蛋 白菜 酸辣湯&豆漿	麥片飯 (蒸)漢堡肉排 螞蟻上樹 玉米總匯 油菜 海芽蛋花湯	肉絲炒飯 *香酥雞腿 (烤)蔥香吉拿棒 泡菜油腐 青鵝菜 蘿蔔豚骨湯	糙米飯 (炒)黑胡椒豬柳 咖哩洋芋 塔香海茸 有機青江菜 竹筍雞湯	地瓜飯 (炒)宮保雞丁 銀芽炒肉絲 開胃肉燥 高麗菜 味噌豆腐湯
熱量: 706 脂肪: 22 醣類: 98 蛋白質: 29	熱量: 704 脂肪: 23 醣類: 96 蛋白質: 29	熱量: 749 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 32	熱量: 734 脂肪: 23 醣類: 101 蛋白質: 31	熱量: 758 脂肪: 25 醣類: 102 蛋白質: 32
星期一 10月23日	星期二 10月24日	星期三 10月25日	星期四 10月26日	星期五 10月27日
香Q米飯 (燴)洋蔥魚肉 醬香麵腸 日式蒸蛋 白菜 白玉油腐湯	胚芽飯 (炒)糖醋肉丁 家常豆腐 高麗菜炒肉片 油菜 玉米濃湯	黑胡椒鐵板麵 *椒鹽塔香肉塊 (蒸)芳香水餃 柴香竹筍羹 青鵝菜 綠豆薏仁湯	糙米飯 (滷)御膳大排 白菜燴三絲 海帶根炒乾片 有機空心菜 鮮蔬肉絲湯	五穀飯 (炒)左宗雞丁 鮮瓜炒肉片 番茄打拋豬 高麗菜 紫菜蛋花湯
熱量: 709 脂肪: 23 醣類: 97 蛋白質: 30	熱量: 725 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 747 脂肪: 24 醣類: 103 蛋白質: 30	熱量: 723 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 749 脂肪: 24 醣類: 101 蛋白質: 32
10月30日	10月31日			
香Q米飯 (滷)黑胡椒豬排 奶香洋芋 大溪豆干 白菜 味噌豆腐湯	麥片飯 (燴)醬香魚肉 沙茶冬粉 銀芽炒肉絲 油菜 鮮瓜排骨湯			
熱量: 716 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 737 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 31	熱量: 脂肪: 蛋白質:	熱量: 脂肪: 蛋白質:	熱量: 脂肪: 蛋白質:

*: 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