



全國棧餐盒食品廠

中港高中11月午餐菜單

| | | | 11/23星期四 | 11/24星期五 |
|--|---|--|---|--|
| | | | 五穀飯 ※黃金魚排(炸) 鮮味炒大黃瓜 咖哩肉燥 青江菜 玉穗雞丁湯 | 糙米飯 紅燒肉 蕈菇炒白花菜 杏鮑菇炒蛋 有機小松菜 蘿蔔脆筍湯 |
| | | | 熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:121公克 | 熱量:904大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:125公克 |
| 11/27星期一 | 11/28星期二 | 11/29星期三 | 11/30星期四 | |
| 白米飯 燒烤雞翅 柴魚蘿蔔煮 醬燒冬瓜 油菜 豆腐蛋花湯 | 紫米飯 南洋咖哩燒魚 雙色花椰菜 綜合滷味 大白菜 蘿蔔肉絲湯 | 沙茶肉絲炒麵 ※椒鹽豬柳(炸) 絲瓜燒賣 台式炒炸醬 高麗菜+水果 紫菜腐皮湯 | 糙米飯 糖醋雞丁 五彩豆腐 胡瓜燴丸片 青江菜 味噌蔬菜湯 | |
| 熱量:862大卡 蛋白質:33公克 脂肪:26公克 醣類:124公克 | 熱量:888大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:124公克 | 熱量:987大卡 蛋白質:39公克 脂肪:31公克 醣類:138公克 | 熱量:948大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:139公克 | |

※菜單如有變動以最新公告為準，敬請見諒。

本公司全面採用國產豬肉

※本月使用烹調用油:大成沙拉油/大成耐炸油

※飯菜量如有不足請向現場工作人員反應 傳真: 26364126

電話: 26352200

