

# 佳祥餐盒食品廠

## 中港高中 112 年 11 月份菜單

營養師：**楊佳穎**

三養是指營養、保養與修養。唯有在日常生活中力行三養，才能擁有真實的健康，並享受高品質的生活。

營養：均衡飲食，以補充體內每一個細胞所需之營養素  
保養：正常作息，以促進細胞正常的代謝功能  
修養：達觀態度，以維繫身心之間的平衡狀態

佳祥

11 月 1 日 (三)		11 月 2 日 (四)		11 月 3 日 (五)	
肉絲炒飯 鐵路排骨 遊籠鍋貼(煎) 干梅地瓜條(烤) 有機黑葉白菜(暫定) 和風味噌湯		小米飯 ★芝麻雞丁 瓜仔肉燥 蛋燥白菜 鵪白菜(暫定) 薑絲冬瓜湯		香Q米飯 客家封肉 開陽蒲瓜 肉燥豆芽菜 有機黑葉白菜(暫定) 酸菜肉片湯	
11 月 6 日 (一)		11 月 7 日 (二)		11 月 8 日 (三)	
香Q米飯 ★鹹酥雞丁 五味干片 白珍肉羹 青江菜(暫定) 什錦鮮菇湯		胚芽米飯 蒜香排骨 咖哩洋芋 府城蝦捲(烤) 大陸妹(暫定) 養生雞湯		肉絲炒麵 燒烤雞翅 雞塊雙拼 回鍋肉 有機荷葉白菜(暫定) 桂圓銀耳湯	
11 月 11 日 (六)		11 月 14 日 (二)		11 月 15 日 (三)	
香Q米飯 魚香肉絲 滷汁豆輪 茶碗蒸蛋 高麗菜(暫定) 仙草甜湯		糙米飯 韓式雞塊 紅燒獅子頭 蘿蔔鮮菇 鵪白菜(暫定) 酸辣湯		手工刀削麵 京都大排 香濃芋泥包(蒸) 綜合滷味 有機小松菜(暫定) 玉米濃湯	
11 月 20 日 (一)		11 月 21 日 (二)		11 月 22 日 (三)	
香Q米飯 骰子肉丁 鮮嫩蒸蛋 翡翠粉絲 大陸妹(暫定) 芋頭米粉湯		麥片飯 ★胡椒香魚塊 家常豆腐 開陽刺瓜 油菜(暫定) 美式濃湯		中華炒麵 照燒雞排 醬燒肉包(蒸) 馬鈴薯炒肉絲 有機味美菜(暫定) 綠豆甜湯	
11 月 27 日 (一)		11 月 28 日 (二)		11 月 29 日 (三)	
香Q米飯 板烤鳳翅 筍乾扣肉 三色玉米 鵪白菜(暫定) 海帶蛋花湯		糙米飯 東坡魯肉 清炒洋薯 五味豆腐 大陸妹(暫定) 脆筍肉絲湯		香菇油飯 麻油雞丁 港式蘿蔔糕(蒸) 鴻禧高麗 有機青松菜(暫定) 心靈雞湯	
11 月 30 日 (四)		11 月 31 日 (五)		11 月 31 日 (六)	
香Q米飯 ★脆皮雞排 肉醬通心麵 清水肉羹 有機青松菜(暫定) 柴魚味噌湯		香Q米飯 醋溜排骨 客家小炒 雙色瓠瓜 有機味美菜(暫定) 脆筍雞湯		香Q米飯 板烤鳳翅 筍乾扣肉 三色玉米 鵪白菜(暫定) 海帶蛋花湯	



本店使用國產豬肉  
本廠使用國產豬肉、溯源雞蛋