



侑芳食品廠



11月中港高中菜單

營養師:沈上瑜

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		11月1日	11月2日	11月3日
		揚州炒飯 *脆皮雞腿 (蒸)芳香肉圓 客家小炒 青鵝菜 蘿蔔排骨湯	糙米飯 (炒)咕咾肉 泡菜油腐 日式關東煮 有機空心菜 沙茶麵線糊	麥片飯 (炒)三杯雞 筍香鮮菇 開胃肉燥 高麗菜 紫菜蛋花湯
熱量: 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 32	熱量: 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 32	熱量: 746 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白質: 32	熱量: 736 脂肪: 24 醣類: 101 蛋白質: 30	熱量: 713 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 30
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
香Q米飯 (炒)榨菜豬柳 海帶三絲 洋蔥炒蛋 白菜 白玉油腐湯	胚芽飯 (滷)鐵路排骨 田園四色 鮮瓜炒肉片 油菜 藥膳鮮蔬湯	中式炒麵 *香酥雞排 (蒸)奶皇包 大溪豆乾 青鵝菜 銀耳甜湯	糙米飯 (烤)香蒜鹹豬肉 白菜燴三絲 咖哩洋芋 有機青江菜 味噌豆腐湯	五穀飯 (炒)左宗雞丁 竹筍炒肉絲 泰式打拋豬 高麗菜 鮮瓜排骨湯
熱量: 711 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 713 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 690 脂肪: 24 醣類: 90 蛋白質: 29	熱量: 731 脂肪: 23 醣類: 101 蛋白質: 30	熱量: 744 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 32
	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
	麥片飯 (炒)黑胡椒豬柳 高麗菜炒肉片 綜合滷味 油菜 紫菜蛋花湯&豆漿	傳香油飯 *酥炸雞腿 (蒸)銀絲卷 麻婆豆腐 青鵝菜 蘿蔔排骨湯	胚芽飯 (炒)洋蔥肉片 螞蟻上樹 海帶根炒乾片 有機莧菜 玉米蛋花湯	糙米飯 (炒)泰式酸甜雞 招牌炸醬 銀芽炒三色 高麗菜 竹筍排骨湯
熱量: 脂肪: 21 醣類: 98 蛋白質: 28	熱量: 691 脂肪: 21 醣類: 98 蛋白質: 28	熱量: 732 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 739 脂肪: 24 醣類: 100 蛋白質: 31	熱量: 748 脂肪: 24 醣類: 103 蛋白質: 32
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
香Q米飯 (滷)御膳大排 玉米總匯 芹香鮮菇干片 白菜 味噌豆腐湯	五穀飯 (燴)醬香魚肉 泰式打拋豬 柴香竹筍羹 油菜 鮮瓜排骨湯	黑胡椒鐵板麵 *椒鹽塔香肉塊 (蒸)蔥肉餡餅 奶香洋芋 青鵝菜 燒仙草	糙米飯 (烤)北平烤鴨 古早味白菜滷 海帶三絲 有機青江菜 鮮蔬肉絲湯	胚芽飯 (炒)宮保雞丁 家常豆腐 鮮瓜炒肉絲 高麗菜 玉米濃湯
熱量: 709 脂肪: 23 醣類: 97 蛋白質: 30	熱量: 740 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白質: 32	熱量: 775 脂肪: 25 醣類: 107 蛋白質: 32	熱量: 725 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 728 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白質: 32
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
香Q米飯 (滷)梅乾菜滷肉 高麗菜炒豆皮 三杯干丁 白菜 酸辣湯	麥片飯 ☆(燴)洋蔥魚肉 滷海帶片 招牌炸醬 油菜 竹筍雞湯	肉絲炒飯 *鹽酥雞 (蒸)芳香水餃 銀芽炒肉絲 青鵝菜 蘿蔔排骨湯	胚芽飯 (炒)糖醋肉丁 沙茶冬粉 鮮瓜炒蛋 有機小松菜 日式味噌湯	
熱量: 716 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 30	熱量: 762 脂肪: 24 醣類: 105 蛋白質: 32	熱量: 725 脂肪: 25 醣類: 95 蛋白質: 31	熱量: 715 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 29	熱量: 脂肪: 23 醣類: 蛋白質: 30

*: 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