



全國棧餐盒食品廠

中港高中12月午餐菜單

				12/1星期五
				糙米飯 醬燒豬肉 豆包炒高麗菜 小黃瓜拌捲麵 有機青松菜 玉米海帶湯
				熱量:872大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:121公克
12/4星期一	12/5星期二	12/6星期三	12/7星期四	12/8星期五
白米飯 海帶滷肉 胡瓜鮮燴 蔥燒茄汁豆腐 白花椰菜 玉米濃湯	五穀飯 韓式燒肉 關東煮 螞蟻上樹 油菜 紅棗銀耳雞湯	夏威夷炒飯 ※黃金魚排(炸) 肉燥蘿蔔糕(蒸) 菇炒扁蒲 高麗菜+水果 粉圓仙草凍	小米飯 茄汁豬排 油蔥酥炒豆芽 油腐滷筍干 青江菜 雞蛋麵線湯	糙米飯 宮保燒雞 馬鈴薯燉菜 小瓜炒蛋 有機青松菜+履歷豆奶 蔬菜年糕湯
熱量:027大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:123公克	熱量:876大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:122公克	熱量:936大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:136公克	熱量:884大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:123公克	熱量:876大卡 蛋白質:34公克 脂肪:28公克 醣類:122公克
12/11星期一	12/12星期二	12/13星期三	12/14星期四	12/15星期五
白米飯 日式照燒雞 南瓜炒蛋 蘿蔔滷香菇 福山萵苣 海芽蛋花湯	燕麥芝麻飯 ※日式炸豬排 洋蔥炒海絲 大黃瓜燴百頁 油菜 甘藍蛋花湯	炸醬麵 三杯炒雞 港式燒賣(蒸) 雙色花椰菜 高麗菜+水果 蘿蔔肉絲湯	小麥飯 醃醃燉肉 開陽瓠瓜 菜脯炒蛋 青江菜 冬瓜薏米湯	糙米飯 鮮蔬炒肉片 小黃瓜炒杏鮑菇 麻婆豆腐 有機小松菜 玉米雞丁湯
熱量:027大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:122公克	熱量:884大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:123公克	熱量:940大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:137公克	熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克	熱量:880大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:122公克
12/18星期一	12/19星期二	12/20星期三	12/21星期四	12/22星期五冬至
白米飯 燒烤雞翅 五香滷蛋 筍茸角螺 豆芽菜 玉米海芽蛋花湯	五穀飯 洋蔥豬柳 宜蘭西魯肉 三色炒干丁 油菜 柴魚豆腐蛋花湯	蔬菜炒飯 滷雞排 洋蔥炒甜不辣 冬瓜滷皮絲 青江菜+水果 綠豆薏仁湯	紫米飯 蘿蔔燉雞 拌飯肉燥 蕈菇炒白花椰菜 高麗菜 杏鮑菇蛋花湯	糙米飯 ※鹽酥雞(炸) 茄汁螺旋麵 鮮味炒大黃瓜 有機青松菜 冬至甜湯圓
熱量:889大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:121公克	熱量:884大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:123公克	熱量:901大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:124公克	熱量:897大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:123公克	熱量:880大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:122公克
12/25星期一	12/26星期二	12/27星期三蔬食日	12/28星期四	12/29星期五
白米飯 三杯炒豬肉 咖哩蔬菜鍋 大阪燒風味炒蛋 福山萵苣 關東煮湯	五穀飯 酸筍燉雞 五香肉燥 蕈菇青花菜 油菜 紫菜蛋花湯	日式炒麵 豆豉炒肉片 水煎包(蒸) 玉米黃瓜丁炒蛋 高麗菜+水果 冬瓜魚丸湯	燕麥芝麻飯 麻婆醬燒魚 白菜粉絲煲 鐵板細腐 青江菜 蘿蔔雞丁湯	糙米飯 ※香酥雞塊(炸) 三杯炒海茸 三色燴豆腐 有機黑葉白菜 大黃瓜排骨湯
熱量:876大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:121公克	熱量:880大卡 蛋白質:35公克 脂肪:28公克 醣類:122公克	熱量:949大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:136公克	熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克	熱量:893大卡 蛋白質:36公克 脂肪:29公克 醣類:122公克

※菜單如有變動以最新公告為準，敬請見諒。

※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。

本公司全面採用國產豬肉

傳真: 26364126

電話: 26352200