

# 佳祥餐盒食品廠

## 中港國中 112年12月份菜單

營養師：營養師楊佳穎



本廠使用台灣豬肉



### 我的餐盤

每天早晚一杯奶  
每餐水果拳頭大  
菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多  
豆魚蛋肉一掌心  
堅果種子一茶匙



12月1日(五)

香Q米飯  
蔥爆雞丁  
肉燥銀芽  
客家小炒  
油菜(暫訂)  
蘿蔔排骨湯

12月8日(五)

香Q米飯  
韓式拌雞  
咖哩洋芋  
豆乾滷肉  
有機荷葉白菜(暫定)  
脆筍肉片湯

12月4日(一)

香Q米飯  
\*日式雞排  
紅仁炒蛋  
麻婆豆腐  
鵝白菜(暫定)  
紫菜蛋花湯

12月11日(一)

香Q米飯  
黑椒肉脯  
玉穗炒蛋  
五味油腐  
菠菜(暫定)  
高麗粉絲湯

12月18日(一)

香Q米飯  
梅干扣肉  
鮮嫩蒸蛋  
香菇高麗  
蚵白菜(暫定)  
柴魚豆腐湯

12月25日(一)

香Q米飯  
京都肉排  
紅茄燴蛋  
開陽蒲瓜  
大陸妹(暫定)  
海芽蛋花湯

12月5日(二)

糙米飯  
冰糖滷肉  
蛋燥白菜  
魷魚丸仔(烤)  
大陸妹(暫定)  
薑絲冬瓜湯

12月12日(二)

麥片飯  
麻油雞丁  
蔥花煎蛋  
蒲瓜肉羹  
青江菜(暫定)  
酸辣湯

12月19日(二)

胚芽米飯  
鮮菇雞丁  
清水肉羹  
大溪黑干  
油菜(暫定)  
美式濃湯

12月26日(二)

小米飯  
\*椒鹽雞塊  
彩繪肉絲  
五味干片  
油菜(暫定)  
鮮味雞湯

12月6日(三)

中華炒麵  
燒烤雞翅  
相思紅豆包(蒸)  
美味雙薯  
有機荷葉白菜(暫定)  
綠豆西米露

12月13日(三)

北方炸醬麵  
御品里肌  
古早菜頭棵(蒸)  
焗汁白菜  
有機小松菜(暫定)  
營養排骨湯

12月20日(三)

客家版條  
\*豆乳雞排  
港式燒賣(蒸)  
起司洋芋  
有機味美菜(暫定)  
冬瓜小圓圓

12月27日(三)

香菇麻油飯  
大鵬展翅  
醬燒肉包  
皮絲魯肉  
有機青松菜(暫定)  
沙茶羹湯

12月7日(四)

胚芽米飯  
蘑菇豬排  
瓜仔肉燥  
蘿蔔鮮燴  
油菜(暫定)  
和風味噌湯

12月14日(四)

小米飯  
BBQ烤雞  
黃瓜肉片  
螞蟻上樹  
大陸妹(暫定)  
薑絲海芽湯

12月21日(四)

糙米飯  
榨菜肉絲  
義式肉醬  
白菜魯  
菠菜(暫定)  
美味雞湯  
產銷履歷非基改豆漿

12月28日(四)

麥片飯  
傳香滷肉  
焗烤青花  
芋丁四色  
豆芽菜(暫定)  
冬瓜排骨湯

12月15日(五)

香Q米飯  
\*香酥魚丁(生鮮水產)  
鮮味蝦捲  
蠔油杏鮑菇  
有機小松菜(暫定)  
彩頭湯

12月22日(五)

香Q米飯  
橙汁雞丁  
絞肉干丁  
什錦公仔麵  
有機味美菜(暫定)  
甜湯圓

12月29日(五)

香Q米飯  
糖醋排骨  
鴻禧白珍  
沙茶滷味  
有機青松菜(暫定)  
白菜肉片湯