

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

12 月 5 日 (二)

糙米飯
冰糖滷肉
蛋燻白菜
魷魚丸仔 (烤)
大陸妹 (暫定)
薑絲冬瓜湯

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

12 月 11 日 (一)

香Q米飯
黑椒肉腩
玉穗炒蛋
五味油腐
菠菜 (暫定)
高麗粉絲湯

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

12 月 13 日 (三)

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：

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

營養師：楊佳穎
審核：張金貴
備註：