



侑芳食品廠



12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
				12月1日
				糙米飯 (炒)三杯雞 日式關東煮 客家小炒 高麗菜 紫菜蛋花湯
熱量: 脂肪: 醃類: 蛋白質:	熱量: 脂肪: 醃類: 蛋白質:	熱量: 脂肪: 醃類: 蛋白質:	熱量: 脂肪: 醃類: 蛋白質:	熱量: 732 脂肪: 24 醃類: 100 蛋白質: 31
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
香Q米飯 (滷)香滷豬排 海帶根炒乾片 田園四色 白菜 沙茶麵線糊	五穀飯 (烤)香蒜鹹豬肉 螞蟻上樹 筍香鮮菇 油菜 鮮瓜排骨湯	揚州炒飯 *脆皮雞腿 (蒸)銀絲卷 蜜汁豆干 青鵝菜 綠豆麥片湯	糙米飯 (炒)黑胡椒豬柳 咖哩洋芋 白菜燴三絲 有機莧菜 日式味噌湯	胚芽飯 (炒)左宗雞丁 鮮瓜炒肉絲 番茄打拋豬 高麗菜 玉米蛋花湯
熱量: 742 脂肪: 24 醃類: 101 蛋白質: 32	熱量: 711 脂肪: 23 醃類: 98 蛋白質: 29	熱量: 746 脂肪: 26 醃類: 98 蛋白質: 32	熱量: 746 脂肪: 24 醃類: 101 蛋白質: 32	熱量: 751 脂肪: 25 醃類: 100 蛋白質: 32
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
香Q米飯 (炒)榨菜豬柳 紅仁炒蛋 高麗菜炒豆皮 青鵝菜 酸辣湯&豆漿	麥片飯 (蒸)漢堡肉排 三杯干丁 銀芽炒三色 油菜 竹筍排骨湯	客家炒飯條 *鹽酥雞 (蒸)鮮味鬆餅 鮮瓜炒肉片 白菜 味噌豆腐湯	糙米飯 (烤)北平烤鴨 開胃肉燥 竹筍炒肉絲 有機菠菜 鮮蔬枸杞湯	胚芽飯 (燴)糖醋魚肉 綜合滷味 麻婆豆腐 高麗菜 海芽蛋花湯
熱量: 732 脂肪: 24 醃類: 98 蛋白質: 31	熱量: 713 脂肪: 23 醃類: 98 蛋白質: 30	熱量: 740 脂肪: 24 醃類: 101 蛋白質: 30	熱量: 744 脂肪: 25 醃類: 98 蛋白質: 32	熱量: 769 脂肪: 25 醃類: 104 蛋白質: 33
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
香Q米飯 (滷)御膳大排 泡菜油腐 鮮瓜鮮菇 白菜 玉米濃湯	胚芽飯 (炒)咕咾肉 咖哩洋芋肉片 沙茶炒冬粉 油菜 日式味噌湯	肉絲炒飯 *香酥雞腿 (蒸)芳香水餃 海帶根炒乾片 青鵝菜 紅豆湯圓	麥片飯 (燴)洋蔥魚肉 古早味白菜滷 泰式打拋豬 有機青江菜 鮮瓜排骨湯	五穀飯 (炒)泰式酸甜雞丁 玉米總匯 家常豆腐 高麗菜 鹹湯圓
熱量: 709 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 30	熱量: 995 脂肪: 30 醃類: 100 蛋白質: 23	熱量: 727 脂肪: 30 醃類: 98 蛋白質: 24	熱量: 735 脂肪: 30 醃類: 103 蛋白質: 24	熱量: 728 脂肪: 24 醃類: 98 蛋白質: 32
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
香Q米飯 (滷)梅乾菜滷肉 芹香鮮菇干片 奶香洋芋 白菜 酸辣湯	麥片飯 ☆(燴)醬香魚肉 高麗菜炒鮮菇 招牌炸醬 油菜 海芽蛋花湯	中式炒麵 *酥炸雞排 (蒸)蘿蔔糕 海帶三絲 青鵝菜 竹筍豚骨湯	胚芽飯 (炒)糖醋肉丁 銀芽炒肉絲 鮮瓜炒蛋 有機小松菜 鮮蔬肉絲湯	糙米飯 (炒)宮保雞丁 柴香竹筍羹 紅燒豆輪 高麗菜 蘿蔔排骨湯
熱量: 716 脂肪: 23 醃類: 98 蛋白質: 30	熱量: 762 脂肪: 24 醃類: 105 蛋白質: 32	熱量: 725 脂肪: 25 醃類: 95 蛋白質: 31	熱量: 741 脂肪: 23 醃類: 103 蛋白質: 31	熱量: 762 脂肪: 24 醃類: 105 蛋白質: 33

*: 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

12/11提供豆漿 ☆12/26新增一次魚肉水產品