

庠懋 食品企業社

屏東縣東港鎮東港高中 112年5月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜一	青菜	湯	註	CHO	Pro.	Fat	kcal
5月1日	一	薏仁飯	奶香義式雞丁(炒)	什錦滷味(滷)	肉片高麗菜(炒)	季節時蔬	蔬菜油腐湯	牛奶	109	39	35	913
5月2日	二	白米飯	炙燒翅小腿(燒)	蔥燒豆腐(燒)		季節時蔬	芹香雙蘿湯		90	30	28	732
5月3日	三	白米飯	香酥肉角(炸)	客家小炒(炒)	咖哩鮮蔬(燴)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	111	37	32	879
5月4日	四	胚芽飯	黑胡椒肉片(炒)	魚丸白菜煲(煮)		有機蔬菜	香根玉米湯		95	32	29	766
5月5日	五	麻油炒飯	麻油雞(煮)	香酥餛飩(炸)		季節時蔬	雪片蔬菜湯	水果	131	33	27	905
5月8日	一	糙米飯	塔香爆炒雞丁(炒)	肉片壽喜燒(煮)	紅蘿蔔炒雙花菜(炒)	季節時蔬	海芽蔬菜湯	豆漿	96	35	30	790
5月9日	二	白米飯	糖醋排骨(煮)	什錦蕃茄堡(炒)		季節時蔬	什錦鮮蔬湯		96	31	27	756
5月10日	三	和風蠔油炒飯	鹹酥雞(炸)	椒麻肉絲干片(炒)		季節時蔬	油腐粉絲湯	水果	107	38	33	878
5月11日	四	麵線糊		滿分奶皇包(蒸)	高考包粽(蒸)	季節時蔬			88	27	26	689
5月12日	五	胚芽飯	日式咖哩雞(燴)	芹香肉末粉絲堡(炒)		季節時蔬	冬瓜山粉圓	水果	118	32	28	849
5月15日	一	薏仁飯	香酥魚排(炸)	韓式年糕(炒)		季節時蔬	薑絲紫菜湯	牛奶	120	43	37	984
5月16日	二	白米飯	茴香燒子排(滷)	茄汁豆腐(燒)		季節時蔬	鮮筍粉絲湯		94	33	29	769
5月17日	三	薑黃炒飯	炙燒米血雞丁(炒)	魚丸滷海結(炒)	香酥麥克雞塊(炸)	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	116	35	29	867
5月18日	四	白米飯	蔥爆肉片(炒)	紅蔘蒸蛋(蒸)		有機蔬菜	日式味噌湯		90	36	32	791
5月19日	五	胚芽飯	港式蔥油雞(炒)	椒麻干片(炒)	泡菜炒三寶(炒)	季節時蔬	玉米雪片湯	水果	110	35	30	852
5月22日	一	胚芽飯	叻沙雞丁(炒)	螞蟻上樹(炒)		季節時蔬	四神肉絲湯		93	31	28	746
5月23日	二	白米飯	蘿蔔燒肉(燒)	滷香乾丁(滷)	香菇肉羹(煮)	季節時蔬	冬菜粉絲湯		101	39	33	855
5月24日	三	茄汁炒飯	義式雞丁(炒)	地瓜雙薯(炸)		季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	137	34	27	927
5月25日	四	白米飯	三杯肉片(炒)	肉末油腐(滷)		有機蔬菜	綠豆西谷米		108	38	32	869
5月26日	五	燕麥飯	鳳梨彩椒雞丁(炒)	玉米三色(炒)	肉片高麗菜(炒)	季節時蔬	東白雪片湯	水果	115	32	28	838
5月29日	一	白米飯	泡菜排骨燒(燒)	日式關東煮(煮)		季節時蔬	玉米濃湯		97	35	30	801
5月30日	二	糙米飯	蔥燒魚丁(煮)	沙茶寬粉(炒)		季節時蔬	海芽味噌湯		106	31	27	786
5月31日	三	薏仁飯	香酥翅小腿(炸)	麻婆豆腐(燴)	肉絲炒鮮筍(炒)	季節時蔬	金針香菇湯	水果	105	36	32	854

【庠懋食品企業社】 服務專線：(08)7223875、(08)7223281

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣