

田中高中-王子便當廠商菜單

菜單設計者: 鄒芸玲

10月3日(一)*	10月4日(二)*	10月5日(三)	10月6日(四)*	10月7日(五)*
香Q白飯 照燒豬里肌 酸甜醬燒杏鮑菇 香烤翅小腿 油菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 香酥虱目魚排(加)(炸)(海) 青花炒肉絲 麻婆豆腐(豆) 小白菜 百香鳳梨山粉圓	經典炒飯 法式烤嫩腿排 玉米筍小小蛋 椒鹽甜不辣(加)(炸) 青江菜 芹香刺瓜湯	地瓜飯 蔥爆豬肉片 椰香咖哩雞 絲瓜金菇 包心菜 筍絲肉絲湯	香Q白飯 三杯雞 客家小炒(豆) 起司洋蔥滑蛋 空心菜 菜頭大骨湯
熱量: 861.2K 脂肪: 27.6g 糖類: 118.2g 蛋白質: 30.5g	熱量: 857.1K 脂肪: 27.5g 糖類: 117.5g 蛋白質: 34.8g	熱量: 860.2K 脂肪: 27.8g 糖類: 116.8g 蛋白質: 35.7g	熱量: 861.6K 脂肪: 27.6g 糖類: 118.2g 蛋白質: 35.1g	熱量: 849.1K 脂肪: 27.9g 糖類: 115.0g 蛋白質: 34.5g
10月10日(一)	10月11日(二)*	10月12日(三)*	10月13日(四)*	10月14日(五)
雙十節	五穀飯 豬肉鐵板燒 番茄炒蛋 雞塊*2(加)(炸) 小松菜 菇菇湯	義大利麵 獨特醬料烤雞排 蒲瓜豬柳 烤饅頭(冷) 空心菜 白玉豆皮湯(豆)	地瓜飯 香滷豬排 杏菇米血雞丁 白醬玉米 高麗菜 紫菜湯	香Q白飯 勁辣雞腿酥(加)(炸) 爆炒干片魷魚(海)(豆) QQ滷蛋 油菜 冬瓜薑絲湯
熱量: 850.2K 脂肪: 27.4g 糖類: 116.3g 蛋白質: 34.6g	熱量: 860.7K 脂肪: 27.5g 糖類: 118.3g 蛋白質: 35.0g	熱量: 854.0K 脂肪: 28.0g 糖類: 116.4g 蛋白質: 35.2g	熱量: 856.2K 脂肪: 27.8g 糖類: 116.4g 蛋白質: 35.1g	熱量: 855.8K 脂肪: 27.4g 糖類: 117.5g 蛋白質: 34.8g
10月17日(一)*	10月18日(二)*	10月19日(三)*	10月20日(四)	10月21日(五)
香Q白飯 宮保雞丁 和風高麗燒肉 芹香豆干(豆) 空心菜 蘿蔔排骨湯	五穀飯 嫩煎豬里肌 咖哩雞柳 薑絲海帶根 黑葉白菜 鮮筍大骨湯	蠔油豬柳炒飯 五香雞腿 烤肉醬燒杏鮑菇 奶皇包(冷) 油菜 海芽薑絲湯/豆漿	地瓜飯 御膳大排 鳳梨雞丁 柳葉魚(加)(海)(炸) 高麗菜 黃瓜大骨湯	香Q白飯 香雞排(加)(炸) 紅燒肉丁 玉米滑蛋 青江菜 香蔥豆腐湯(豆)
熱量: 852.3K 脂肪: 27.5g 糖類: 116.2g 蛋白質: 35.0g	熱量: 857.6K 脂肪: 27.6g 糖類: 117.3g 蛋白質: 30.5g	熱量: 855.6K 脂肪: 27.2g 糖類: 117.3g 蛋白質: 35.2g	熱量: 854.2K 脂肪: 27.4g 糖類: 116.8g 蛋白質: 35.1g	熱量: 856.9K 脂肪: 27.3g 糖類: 117.5g 蛋白質: 35.3g
10月24日(一)*	10月25日(二)*	10月26日(三)	10月27日(四)	10月28日(五)
香Q白飯 三杯雞 番茄炒蛋 肉燥豆腐(豆) 小松菜 冬瓜薑絲湯	五穀飯 紅燒鮮魚(海) 青花佐肉絲 五香黑輪(加) 包心菜 金菇木耳湯	鐵板麵(豆) 照燒豬里肌 絲瓜金菇 香雞堡肉(加)(炸) 青江菜 味噌紫菜湯	地瓜飯 菲力雞排 四季豆炒花枝(海) 螞蟻上樹 高麗菜 玉米濃湯(芡)	香Q白飯 卡茲豬排(炸) 翠玉白菜滷(豆) 茶香滷蛋 空心菜 筍絲湯
熱量: 852.3K 脂肪: 27.5g 糖類: 116.2g 蛋白質: 35.0g	熱量: 857.6K 脂肪: 27.6g 糖類: 117.3g 蛋白質: 30.5g	熱量: 855.6K 脂肪: 27.2g 糖類: 117.3g 蛋白質: 35.2g	熱量: 854.2K 脂肪: 27.4g 糖類: 116.8g 蛋白質: 35.1g	熱量: 856.9K 脂肪: 27.3g 糖類: 117.5g 蛋白質: 35.3g
10月31日(一)	營養師: 鄒芸玲 謝三玲 衛生人員: 張明凱 吳明凱			
香Q白飯 炙燒雞腿排 咖哩烏蛋 芹香海帶干絲(豆) 油菜 黃瓜大骨湯				
熱量: 854.2K 脂肪: 27.4g 糖類: 116.8g 蛋白質: 35.1g				

王子便當-菜單中所使用之豬肉原料原產地為台灣