



育達高中



好鮮便當 午餐menu

星期一	星期二	星期四	星期五	星期六
12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
阿里山雞腿	鐵路大排	蜜汁烤雞翅	深海魚排	和風醬豬排
紅娘炒蛋	紅燒百頁	桂冠包子	蝴蝶肉片	洋蔥炒蛋
麻婆豆腐	關東煮	韓式燒肉	水晶粉絲	蜜瓜肉燥
鮮豆什錦	雞塊	燴冬瓜	南洋咖哩	毛豆麵輪
醬爆素雞丁	雙花什錦	海帶串燒	滿漢香腸	草莓球
脆綠青菜	季節蔬菜	時令鮮蔬	好鮮青菜	高山蔬菜



12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日
黑胡椒豬排	日式豬排	鮮嫩海鮮排	香酥雞腿堡	蜜汁腿排
咖哩洋芋	客家小炒	福菜筍干	番茄炒蛋	彩繪玉米
火腿銀芽	三杯雞	蠔油素雞	榨菜肉絲	打拋肉
梅干肉燥	鮮菇黃瓜	西芹燒茼蒿	家常豆腐	QQ麵筋
紅燒素肚	螞蟻上樹	QQ雙色球	醬燒海帶	遊龍鍋貼
季節蔬菜	脆綠青菜	時令鮮蔬	好鮮青菜	高山蔬菜



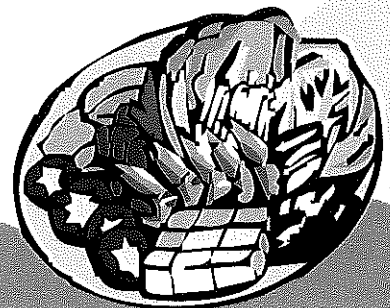
吉元食品

育達高中12/19~12/30菜單

12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日	
星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
巴比Q豬排		起司雞排		香腸炒飯 鐵路大排		麻油雞腿		北平烤鴨	
蜜汁豆腸		玉米滑蛋		芋香三色		丁香小魚		花枝排	
山藥鮮燴		佛跳牆		阿給福州丸		鮮肉粉絲		冬瓜燒肉	
蝦捲		手工切肉		黃瓜什錦		蜜汁肉乾		油悶筍干	
可口蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		營養蔬菜		季節蔬菜	
黑橋香腸		三角油豆腐		玉米奶滋		地瓜球		珍Q熱狗	
營養分析		營養分析		營養分析		營養分析		營養分析	
五穀類	6.5	五穀類	6.5	五穀類	6.6	五穀類	6.6	五穀類	6.3
蛋豆魚肉類	3	蛋豆魚肉類	2.8	蛋豆魚肉類	2.5	蛋豆魚肉類	2.7	蛋豆魚肉類	3
蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.8
油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.1	油脂類	3	油脂類	3
熱量(大卡)	837	熱量(大卡)	836	熱量(大卡)	818	熱量(大卡)	821	熱量(大卡)	833

12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日	
星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
檸檬雞翅		黑胡椒肉排		擔仔麵 美味海鮮排		照燒雞腿		京都大排	
黃瓜三鮮		金華百花蛋		打拋豬肉		川菜肉絲		沙茶白玉羹	
酸菜肉絲		蠔油素肚		和風海帶片		田園三色		茄汁滑蛋	
芋頭餅		士林香腸		鮮菇什錦		椒鹽花枝丸		手工鍋貼	
可口蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		營養蔬菜		季節蔬菜	
喜相逢		雞米花		奶皇包		花生米血糕		龍蝦棒	
營養分析		營養分析		營養分析		營養分析		營養分析	
五穀類	6.5	五穀類	6.3	五穀類	6.7	五穀類	6.6	五穀類	6.7
蛋豆魚肉類	2.7	蛋豆魚肉類	3	蛋豆魚肉類	2.5	蛋豆魚肉類	2.7	蛋豆魚肉類	2.8
蔬菜類	1.8	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.8
油脂類	3	油脂類	3.1	油脂類	3.2	油脂類	2.9	油脂類	2.9
熱量(大卡)	825	熱量(大卡)	830	熱量(大卡)	830	熱量(大卡)	822	熱量(大卡)	841

服務電話：08-4908618



佳新盒餐廠

育達高中 100/12/19~100/12/31

100/12/19 週一	100/12/20 週二	100/12/21 週三	100/12/22 週四	100/12/23 週五
午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
鹽酥雞丁 菜脯蛋 辣炒酸絲 醬燒豆腐 花椰什錦 可口時蔬	滷汁大排 翡翠燒賣 香腸片 海結麵輪 翡翠魚羹 可口時蔬	花枝丸串燒 龍鳳腿 辣炒韭花 冬瓜什錦 三杯海龍 可口時蔬 鐵板炒麵	五香雞腿 QQ滷蛋 豆鼓碎脯 脆皮豆腐 切臘高麗 可口時蔬	椒鹽豬排 珍Q熱狗 花生麵筋 金茸白菜 芹香甜不辣 可口時蔬

100/12/26 週一	100/12/27 週二	100/12/28 週三	100/12/29 週四	100/12/30 週五
午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
卡啦雞翅 QQ滷蛋 瓜仔肉 螞蟻上樹 玉米火腿 可口時蔬	醃醋排骨 麥香雞堡 豆鼓碎脯 田園什錦 紅燒豆腐 可口時蔬	五香雞排 山藥卷 火腿片 紅燒蘿蔔 蔥爆臘肉 可口時蔬 家常炒麵	黑椒里肌 小花枝排 辣炒酸絲 客家小炒 白菜滷 可口時蔬	香酥雞腿 翡翠燒賣 香腸片 南洋咖哩 高麗培根 可口時蔬

佳新盒餐廠 祝您天天開心!

TEL: 03-4643612

榮興營養食品

健康營養 好吃
美味可口 一極棒
歡迎訂購榮興



育達高中12月份菜單



日期	星期	主食	主餐	副菜	點心	飲料	備註
12/19	一	香烤雞腿	瓜子肉燥	毛豆三丁	五香豆干	珍Q熱狗	時令青菜
12/20	二	黑椒排骨	梅香肉燥	馬蹄條	家常豆腐	烘烤肉干	季節時蔬
12/21	三	火腿炒飯 香酥雞翅	客家小炒	澎湖花枝丸	沙茶肉片	港式蘿蔔糕	時令青菜
12/22	四	夜市香雞排	川菜三絲	什錦白茶	麥克雞塊	士林香腸	現炒青菜
12/23	五	御禧排骨	佛跳牆	番茄雞蛋	高麗菜盒子	喜相逢	美味青菜
12/26	一	三杯雞肉飯	酸心麵腸	珍珠三色	五香滷蛋	花枝捲	新鮮蔬菜
12/27	二	無骨雞排	糖醋排骨	鮮瓜什錦	芝麻干丁	紅娘炒蛋	時令青菜
12/28	三	什錦炒麵 里肌肉排	蒜味素几	日式關東煮	香滷海帶捲	QQ水晶餃	應時青菜
12/29	四	椒鹽豬小排	鮮筍肉絲	香菇麵筋	海苔丸	什錦粉絲	可口青菜
12/30	五	雞腿酥	八寶肉醬	咖哩洋芋	蜜汁叉燒	遊龍鍋貼	田園蔬菜

橘子：屬性性涼、味甘酸

養分：橘子每100克中，含蛋白質0.9克，碳水化合物12.8克，粗纖維0.4克，鈣質56毫克，鐵0.2毫克，胡蘿蔔素0.55毫克，及維生素C34毫克、蘋果酸與檸檬酸等對身體的好處：橘子富含“檸檬烯類物質”、揮發油、橙皮“可以生津止渴、化痰止咳，促進呼吸系統分泌，舒緩支氣管痙攣，”草蓆緣“可減少血液中過酸化的脂肪含量。另外表皮含維生素P，可防止人體硬化，改善高血壓與心臟病，橙皮有降低血清膽固醇，減輕動脈硬化的症狀。橘子汁可預防高血壓。其含豐富的水溶性纖維，可減少熱量攝取，達到減肥的效果，橘子雖然吃起來是酸性的，但是並不會造成人體的酸性，其富含維生素B、C類性的檸檬酸在體內會成鹼性營養物質。

注意事項：盡量不宜空腹食用，以免造成腸胃不適，不宜與蘿蔔、黃瓜一起吃，另外和牛奶一起吃會影響消化吸收，不宜食用過量，會使體內代謝量增加。



榮興專線：(03)4822923

佳新盒餐廠

育達高中 100/12/19 ~ 100/12/31

100/12/19 週一	100/12/20 週二	100/12/22 週四	100/12/23 週五	100/12/23 週六
晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	午餐
紅燒排骨	卡啦雞腿堡	鐵路大排	三杯雞腿丁	蜜汁雞翅
胡椒餅	春捲	香腸片	麥克雞塊	蘿蔔糕
香滷海結	瓜仔肉	M薯餅	山藥卷	辣炒酸絲
筍干福菜	田園什錦	客家小炒	南洋咖哩	蕃茄炒蛋
玉米火腿	螞蟻上樹	白菜滷	切臘高麗	辣炒回鍋肉
可口時蔬	可口時蔬	可口時蔬	可口時蔬	可口時蔬

100/12/26 週一	100/12/27 週二	100/12/29 週四	100/12/30 週五	100/12/31 週六
晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	午餐
醬燒里肌	帶骨香雞排	卡啦雞排	鐵路大排	宮保雞丁
辣味豆干	香腸片	滷三角油豆腐	榨菜絲	德國香腸
麥克雞塊	QQ燒	滷海結	菜脯蛋	辣蘿蔔
三色炒蛋	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	脆筍麵輪	三杯魷魚
脆瓜什錦	瓜燴魚羹	絲瓜冬粉	翠瓜魷魚	枸杞冬瓜
可口時蔬	可口時蔬	可口時蔬	可口時蔬	可口時蔬

佳新盒餐廠 祝您天天開心!

TEL: 03-4643612

Smile